

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 11

Artikel: Wenn Fruchtherapie Früchte trägt
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725806>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn Fruchtetherapie Früchte trägt

Die Enzymtherapie ist eine naturheilkundliche Behandlungsmethode, für die es zwar keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt, dafür aber jede Menge positiver Erfahrungsberichte.

Nach einer schweren, fettreichen Mahlzeit wie etwa Raclette oder einem Steak mit Kräuterbutter essen manche Menschen frische Ananas. Sie schwören auf deren verdauungsfördernde Wirkung. Das ist kein Aberglaube. Diese Tropenfrucht eignet sich tatsächlich als Verdauungshilfe. Sie enthält das Enzym Bromelain, das in der Lage ist, Fette und Eiweisse zu spalten. So werden diese Stoffe schneller abgebaut und liegen nach dem üppigen Essen weniger lange im Magen auf.

Enzyme sind Eiweisse. Sie werden in den Körperzellen gebildet und sind an jeder Stoffwechselreaktion im Körper beteiligt. Sie wirken beispielsweise für die Verdauung, gegen Entzündungen oder bei der Abwehr von Krebszellen. Als «Biokatalysatoren» unterstützen und beschleunigen sie gewisse Vorgänge.

Bei Belastungen steigt der Bedarf an Enzymen. Da unser Körper aber nicht in der Lage ist, die Enzymproduktion heraufzufahren – mit zunehmendem Alter nimmt sie ohnehin ab –, und auch mit frischer Vollwertnahrung nur ein Bruchteil der benötigten Menge zugeführt werden kann, empfehlen einige Mediziner, Enzyme in grösseren Mengen als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Indianer wissens schon lange

«Unser Körper wird immer mehr mit Umweltgiften, Schwermetallen, Nahrungsmittelzusatzstoffen sowie Nikotin und Alkohol belastet. Weil wir kaum in der Lage sind, den dadurch erhöhten Enzymbedarf zu decken, kommt es früher oder später zu Zellschädigungen respektive Krankheiten», sagt Kurt Tischhauser, Leitender Arzt für Allgemeine und Biologische Medizin in der Paracelsus-Klinik Lustmühle AR. «Durch die Einnahme von Enzymen möchte man also den erhöhten Bedarf decken, die Verdauung

verbessern, den allgemeinen Abwehrkampf des Immunsystems sowie den Abbau von Giften unterstützen.»

In Südamerika werden die enzymreichen heimischen Pflanzen Ananas und Papaya schon seit Jahrtausenden zur Wundheilung eingesetzt. Die moderne «systemische Enzymtherapie» zur Unterstützung körpereigener Stoffwechselvorgänge wurde vom österreichischen Forscher Max Wolf entwickelt. Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts verwendete er als Erster unterstützend Enzyme zur systemischen Behandlung krebskranker Menschen. In der Folge etablierten sich bestimmte Enzyme als wirkungsvolle und nebenwirkungsfreie Methode zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Wegen der hohen Kosten für Enzympräparate in konzentrierter Form blieb diese ergänzende Therapie allerdings auf eine vermögende Kundschaft beschränkt – Aufzeichnungen zufolge schworen Schauspieler wie Marilyn Monroe oder Charlie Chaplin sowie andere Berühmtheiten wie die Kennedys auf Wolfs «Wolf-Benitez-Enzymmischung».

Heute verkaufen Apotheken die rezeptfreien Enzympräparate in Dragee- oder Tablettenform. Sie enthalten hoch dosierte Enzyme sowohl pflanzlichen (Bromelain und Papain aus Ananas und Papaya) wie tierischen Ursprungs (Pankreatin, Trypsin und Chymotrypsin aus Pankreasgewebe von Schweinen). Weil die Enzyme säureempfindlich sind, sorgt ein Filmüberzug auf den Kapseln dafür, dass sie nicht schon im Magen vom Magensaft zersetzt werden, sondern in möglichst grosser Menge bis in den Dünndarm gelangen.

Die Menge, die dort tatsächlich in den Blutkreislauf aufgenommen wird, entspricht aber längst nicht der geschluckten Menge... Ein Grund, weshalb die Enzymtherapie mit der Bedingung einhergeht, dass man viele Dragees einnimmt und

dazu sehr viel Flüssigkeit trinkt, weil auch das wässrige Milieu eine Voraussetzung für die bessere Wirkungsweise gewisser Enzyme darstellt.

Die Einnahme von mehreren Kapseln in regelmässigen Abständen und auf leeren Magen erfordert eine gewisse Disziplin und bleibt in vielen Fällen nicht ohne Nebenwirkungen. Blähungen, Durchfall und Übelkeit bergen zwar keine gesundheitlichen Risiken, können jedoch sehr unangenehm sein und zum Abbruch der Therapie führen. Arzt Kurt Tischhauser erklärt die Verdauungsprobleme damit, dass der nicht aufgenommene Anteil der zugeführten Enzyme den Darm etwas belasten könne, was zu den erwähnten Beschwerden führe. Bei den tierischen Enzymen könne es auch zu Allergien auf das tierische Eiweiss kommen.

Vor allem gegen Entzündungen

«Nützs nüt, so schadts nüt» – dieser Spruch lässt sich bei der systemischen Enzymtherapie wohl anwenden. Ein spürbarer Nutzen hängt vom allgemeinen Gesundheitszustand ab und von der Dosierung. «Als Gesundheitsvorsorge kann man Enzyme sicher in niederen Dosen einnehmen», meint Kurt Tischhauser. «Bei konkreten gesundheitlichen Problemen empfehle ich aber die gezielte und auch höher dosierte Einnahme.»

Zu den konkreten Gesundheitsproblemen, bei denen eine Enzymtherapie hilfreich sein kann, gehören vor allem entzündliche Krankheiten wie Infektionen der Bronchien und im Hals-Rachen-Ohren-Bereich, der Harn- und Geschlechtsorgane oder der Venen. Personen mit geschwächtem Immunsystem und wiederholten Infekten berichteten von Verbesserungen, nachdem sie mehrwöchige oder mehrmonatige Enzymkuren durchgeführt hatten. Diese Beobachtung wurde übrigens auch bei Kindern gemacht.

Eine Patientengruppe ist von der Wirkung der Enzymtherapie besonders überzeugt: Menschen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen wie chronischer Polyarthrit. Sie haben zur Behandlung von Schmerzen und von Bewegungseinschränkungen oft nur Medikamente zur Verfügung, die auf Dauer starke Nebenwirkungen zeigen, und sind froh um jede weniger belastende Therapie.

Wer die Geduld aufbringt, mehrere Wochen lang die Enzymdragees zu schlucken, bis hoffentlich endlich eine spürbare Wirkung eintritt, tut dem Körper jedenfalls nichts Schlechtes damit und profitiert womöglich sogar noch von einer stärkeren Widerstandskraft gegen Erkältungen oder von einer besser funktionierenden Verdauung.

Und noch in einem weiteren Fall werden Enzyme auch von Schul- und Sportmedizinern verschrieben: zur schnelleren Wundheilung nach Operationen sowie bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, da die Enzyme nicht nur entzündungshemmend, sondern auch abschwellend wirken.

Nach Max Wolfs Vorbild werden Enzyme in naturheilkundlich orientierten Kliniken erfolgreich zur Unterstützung bestimmter Krebstherapien eingesetzt. Sie wirken dann nicht anders als die körpereigenen Enzyme bei der Abwehr von Krebszellen, aber in viel höherer Konzentration.

Die Behandlung von Krankheiten beziehungsweise Unterstützung des Stoffwechsels mit zusätzlichen Enzymen ist nicht mit einer Enzymsubstitution gleichzusetzen, erklärt Kurt Tischhauser. Von einer Enzymsubstitution spreche man dann, wenn bei einem nachgewiesenen Mangel von Bauchspeicheldrüsen-Enzymen diese substituiert, das heisst als Ersatz von aussen zugeführt, werden müssten.

Martina Novak

Ob in Pillen- oder in Ananasform: Enzyme können Ihre Gesundheit befördern.

