

Die Heilkraft der Papayakerne

Papayakerne sind die kleinen schwarzen Samen der Tropenfrucht Papaya. Die gesundheitlichen Vorzüge der köstlichen Frucht kennt man längst. Die Samen der Papaya landen hingegen nur allzu oft im Müll. Ein Fehler! Denn die Papayakerne sind fast noch wertvoller als die Frucht.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 17. October 2019

Stand: 17. October 2019

Papayakerne – Die Samen der Papaya

Papayakerne sind die Samen der köstlichen Papaya. Die Papaya wiederum gehört zu den Melonenbaumgewächsen und sieht daher auch ein wenig wie eine Melone aus.

Sie wird heute überall in den Tropen und Subtropen angebaut und ist insbesondere aufgrund ihres Enzymreichtums ausserordentlich bekannt. Das papayaspezifische Enzym heisst Papain und stammt aus der Gruppe der Proteasen, also der Eiweiss spaltenden Enzyme.

In der Industrie wird dieses Enzym als Zartmacher für Fleisch eingesetzt, in alternativmedizinischen Präparaten hingegen dient es vielen verschiedenen Zwecken: So trägt Papain zur Thromboseprävention bei, hält die Gefässinnenwände sauber und wirkt entzündungshemmend, so dass es bei vielerlei entzündlichen Krankheiten zum Einsatz kommen kann.

Das Papain jedoch ist kaum noch in der reifen Papayafrucht enthalten. Es befindet sich in grossen Mengen in der Schale der unreifen Frucht sowie in den Papayakernen.

Die grüne Schale ist nicht gerade ein Gaumenschmaus, und Rezepturen zu ihrem Verzehr sind dünn gesät. Die enzymreichen Papayakerne jedoch können sehr einfach eingenommen werden.

Mit ihrem pfeffrig scharfen Aroma werden sie getrocknet, in die Pfeffermühle gefüllt und würzen ab sofort Ihre Speisen.

Man kann die Kerne jedoch auch einfach kauen (mehrmals täglich 5 - 6 Stück), was kurweise geschieht und zwar zu ganz bestimmten Zwecken.

Papayakerne schützen beispielsweise das Verdauungssystem vor Darmparasiten. Liegt bereits ein Parasitenbefall vor, dann sorgen die Papayakerne für das baldige Verschwinden der unerwünschten Gäste - und zwar ohne dass der Patient zur nebenwirkungsreichen Chemiekeule greifen müsste.

Papayakerne gegen Darmparasiten

Besonders bei Kindern kommt es auch in der heutigen hygienischen Welt immer mal wieder zu einem Parasitenbefall im Darm. Meist sind es Madenwürmer, die sich durch Juckreiz im Analbereich bemerkbar machen und auch deutlich im Stuhl, oft sogar in der Wäsche, sichtbar sind. Nicht selten steckt sich daraufhin die ganze Familie an.

Ein Fall für Papayakerne!

Schon im Jahr 1959 fand in Indien eine breit angelegte Studie mit etwa 1700 Kindern im Alter von eins bis fünf Jahren statt, die alle von Würmern befallen waren.

Die am meisten vorkommenden Würmer waren Rund-, Faden- und Madenwürmer. Die Ärzte des *M.Y. Hospital* im indischen Indore konnten die Behandlung der kleinen Patienten schliesslich erfolgreich mit dem Einsatz von Papayakernen in den Griff bekommen.

Zu ganz ähnlich erfolgreichen Resultaten führte eine nigerianische Studie aus dem Jahr 2007. Sie wurde im *Journal of Medicinal Food* 2007 veröffentlicht und bestätigte die parasitenfeindliche Wirkung der Papayakerne.

Man bezog 60 Kinder in die Studie mit ein. Sie alle waren nach Prüfung einer Stuhlprobe von Darmparasiten befallen.

Die Hälfte der Kinder erhielt einen Extrakt aus getrockneten Papayakernen mit Honig, die andere Hälfte erhielt ein Placebo mit Honig.

Bei jenen Kindern, die Papayakerne einnahmen, konnte man eine Elimination der Darmparasiten zwischen 71,4 und 100 Prozent erreichten. Nebenwirkungen traten keine auf.

In der Placebo-Gruppe waren dagegen nur Rückgänge des Parasitenbefalls von 0 bis 15,4 Prozent zu verzeichnen.

Auch vorbeugend wirken Papayakerne gegen Parasitenbefall. Nimmt man regelmässig Papayakerne ein, dann bleibt man nämlich von einem Befall oder einer Ansteckung mit Darmparasiten verschont.

Papayakerne als Wurmkur für Tiere

Papayakerne können überdies äusserst erfolgreich in der naturheilkundlichen Tiermedizin angewendet werden.

Als Wurmkur sind getrocknete und gemahlene Papayakerne bei vielen Tieren genauso gut verträglich und wirksam wie bei Menschen. Etliche Erfahrungsberichte liegen vor, denen zufolge viele Landwirte gerade in den tropischen und subtropischen Ländern ihre Hunde, Schafe und Rinder erfolgreich und regelmässig mit Papayakernen entwurmen.

In einer nigerianischen Studie, die 2005 im *African Journal of Biotechnology* erschien, wurde der Einsatz von Papayakerne an Schweinen getestet, die mit Parasiten infiziert waren.

Es handelte sich um Knötchenwürmer, Schweinepeitschenwürmer und Fadenwürmer. Die Papayakerne schafften die Entwurmung in 90 Prozent der Fälle.

Doch wirken Papayakerne nicht nur gegen Parasiten, sondern auch gegen etliche bakterielle Infektionen.

Papayakerne gegen bakterielle Infektionen

Die *University of Gondar* in Äthiopien befasste sich 2008 mit der Fragestellung, welche antibakteriellen Eigenschaften Papayakerne mit sich bringen.

Es zeigte sich, dass Papayakerne gegen Bakterien wie *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella typhi* (Erreger des Typhus) und *Pseudomonas aeruginosa* eine gute Wirkung erzielen und das Wachstum dieser Bakterien hemmen können.

Besonders *Staphylococcus* und *Pseudomonas* sind für die immer häufiger auftretenden Krankenhausinfektionen verantwortlich und verfügen oft über Antibiotikaresistenzen. Diese Bakterien können Infektionen aller Art auslösen, z. B. Harnwegsinfektionen, Lungenentzündungen, Hautinfektionen oder auch (bei Neugeborenen) Nabelinfektionen.

Es lohnt sich also durchaus, ins Krankenhaus - falls sich ein dortiger Aufenthalt nicht vermeiden lässt - ein Tütchen Papayakerne mit zu nehmen und davon immer wieder einige Samen zu kauen.

Wie schwer sich der Befall von Parasiten oder Bakterien bei Tieren und Menschen bemerkbar macht, ist von der Art des Eindringlings abhängig und von der Widerstandskraft des individuellen Immunsystems.

Papayakerne zeigen hier eine doppelte Wirksamkeit. Einerseits helfen sie, die unerwünschten Parasiten zu vernichten und andererseits stärken sie das Immunsystem - wie nachfolgend erklärt wird - und machen den Körper fit für den Kampf gegen seine Angreifer.

Papayakerne stärkt Immunsystem und aktiviert Killerzellen

In einer Studie der *University of the Philippines* zeigte sich bereits im Jahr 2003, dass Papayakerne die Produktion der Killerzellen erhöht.

Die Killerzellen gehören zu den weissen Blutkörperchen und sind ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.

Wenn wir durch Bakterien oder Viren krank werden, reagiert unser Immunsystem, indem es die Killerzellen an den Ort der Infektion schickt, um die Eindringlinge wieder los zu werden. Je besser dieser Mechanismus funktioniert, desto schneller und effektiver kann unser Immunsystem uns wieder gesund machen.

Will man also eine Kur mit Papayakernen machen, um beispielsweise innere Parasiten zu bekämpfen oder diesen vorzubeugen, dann ist man anschliessend nicht nur frei von Parasiten, sondern verfügt auch noch über eine erhöhte Abwehrkraft.

Bei schulmedizinischen Anti-Parasiten-Medikamenten (Antihelminthika) hingegen muss man nicht nur mit Nebenwirkungen wie Bauchweh, Blähungen, Durchfall und Kopfschmerzen rechnen. Zusätzlich können diese Arzneimittel auch die Leber belasten, weshalb einige Antihelminthika bei bereits vorhandenen Leberschäden gar nicht genommen werden dürfen.

Papayakerne aber schützen die Leber sogar:

Papayakerne für die Leber

Man findet immer wieder Hinweise und Erfahrungsberichte, dass Papayakerne eine äusserst hilfreiche Rolle bei der Entgiftung und Regeneration der Leber spielen können. Die wertvollen Wirkstoffe der Papayakerne sollen sogar eine Leberzirrhose ausheilen können.

In Berichten wird der tägliche Genuss von fünf bis sechs getrockneten Papayakernen empfohlen. Man solle die Kerne fein mahlen und mit einem Saft (z. B. Limetten-Saft) einnehmen.

Bereits nach 30tägiger Anwendung soll eine solche Kur zu erstaunlich positiven Ergebnissen in Sachen Lebergesundheit führen können - was insbesondere ein Verdienst des enthaltenen Papains sein soll.

Papain aktiviert über verschiedene Umwege das Wachstumshormon Somatropin. Dieses ist ungemein wichtig für die Zellerneuerung und Zellregeneration in der Leber und man weiss längst, dass sich eine überarbeitete Leber leichter erholt, wenn genug Somatropin im Organismus produziert werden kann.

Bauen Sie daher die Papayakerne in Ihre Kur zur Leberreinigung oder in Ihren Massnahmenkatalog zur Leberregeneration mit ein. Der Aufwand ist minimal. Sie kauen einfach mehrmals täglich fünf Papayakerne oder wenden die obige Rezeptur mit dem Limettensaft an.

Ein wiederum ganz anderes Betätigungsfeld für Papayakerne wird seit mindestens den 1970er Jahren erforscht: Die Empfängnisverhütung für Männer

Papayakerne als Verhütungsmittel für Männer

Im Juni 2014 untersuchte das Männermagazin "Men's Health" in einer Online-Umfrage die präferierten Verhütungsmethoden von Männern. 55 Prozent der fast 1000 Teilnehmer bevorzugten die Pille zur Verhütung und legen die Verhütung damit "vertrauensvoll" in die Hände der Frau.

Nur 30 Prozent wollen den Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft nicht allein den Frauen überlassen und benutzen deshalb Kondome.

Gäbe es ein der Pille gleichwertiges und leicht anwendbares Verhütungsmittel für Männer, könnten Frauen die Verhütung - nach langen Jahrzehnten der Pilleneinnahme - endlich der Männerwelt anvertrauen.

Ob sich Papayakerne der Pille ebenbürtig erweisen, muss sich zwar erst noch zeigen. Tatsache jedoch ist, dass etliche Naturvölker mit Papayakernen verhüten oder dies in der Vergangenheit taten.

Naturvölker verhüten mit Papayakernen

Die Männer traditionell lebender Stämme in Pakistan, Indien, Sri Lanka und Süd-Ost-Asien nutzten offenbar Papayakerne als sichere pflanzliche Verhütungsmethode. Dazu essen sie einen Löffel Papayakerne pro Tag und sind mit dieser Dosis nach drei Monaten unfruchtbar.

Nebenwirkungen gibt es nachweislich keine. Überdies kehrt die Fruchtbarkeit zuverlässig nach einigen Wochen zurück, wenn die Einnahme der Papayakerne unterbrochen wird.

Wissenschaftler arbeiten daher an der Entwicklung eines Papayakernextraktes, der gezielt und wohldosiert zur Verhütung eingesetzt werden könnte und in der Lage ist, die Bildung von Spermien effektiv und langanhaltend zu unterdrücken.

Papayakerne verhüten zuverlässig bei Tieren

Bei Tieren hatten die entsprechenden Präparate bereits durchschlagende Wirkung gezeigt. Im Jahr 2002 untersuchte ein Forscherteam um Prof. N. K. Lohiya beispielsweise die Spermienqualität männlicher Languren-Affen, die ein Präparat mit u. a. Papayakernextrakt erhielten.

Der Extrakt verminderte nach und nach die Spermienkonzentration, während die Beweglichkeit der vorhandenen Spermien vollständig gehemmt wurde und die Lebensfähigkeit der Spermien abnahm.

Nach 90tägiger Behandlung war eine völlige Azoospermie erreicht, das heisst: Im Ejakulat waren keine reifen männlichen Samenzellen mehr zu finden. Während der gesamten Restforschungszeit von 270 Tagen hielt die Unfruchtbarkeit an.

Nach Absetzen des Extraktes erholte sich die Spermienanzahl und -qualität nach und nach. 150 Tage nach Beenden des Experiments waren schon fast wieder Werte wie zu Beginn der Untersuchungen erreicht.

Ähnlich erfolgreich wirkten Papayakerne in einem Testlauf aus dem Jahr 2010. Hier sorgten sie für eine zuverlässige Verhütung bei männlichen Ratten. Auch nach einer 52-wöchigen Verhütungsdauer zeigten sich keinerlei Nebenwirkungen.

Der Extrakt wurde in Konzentrationen zwischen 100 und 500 mg/kg Körpergewicht eingesetzt und reichte in dieser Menge aus, um alle Ratten unfruchtbar zu machen.

Papayakerne – Die Anwendung

Wie schon eingangs erwähnt können Papayakerne als Pfefferersatz dienen und Mahlzeiten würzen.

Will man sie gezielt für einen bestimmten Zweck einsetzen, sollte man 5 - 6 Papayakerne mehrmals täglich kauen - am besten nach dem Essen.

Oder man rührt gemahlene Papayakerne in Säfte oder Smoothies und trinkt davon mehrmals täglich einen Schluck.

Eine praktische Begleiterscheinung ist, dass ein möglicherweise vorhandener Mundgeruch nach dem Kauen der Kerne verschwunden ist.

Quellen

- Okeniyi, John AO, et al. "Effectiveness of dried Carica papaya seeds against human intestinal parasitosis: a pilot study." *Journal of medicinal food* 10.1 (2007): 194-196. (Die Wirksamkeit getrockneter Carica-Papayakerne gegen Parasitenbefall beim Menschen: eine Pilotstudie)
- Pohowalla, J. N., and S. D. Singh. "Worm infestations in infants and children of pre-school age in Indore." *Indian journal of pediatrics* 26.12 (1959): 459-466. (Wurmbefall bei Säuglingen und Kindern im Vorschulalter in Indore eine Stadt in Zentralindien.)
- Fajimi, A. K., and A. A. Taiwo. "Herbal remedies in animal parasitic diseases in Nigeria: a review." *African Journal of Biotechnology* 4.4 (2005): 303-307. (Heilpflanzen gegen parasitäre Erkrankungen bei Tieren in Nigeria: ein Überblick.)
- Lohiya, N. K., et al. "Chloroform extract of Carica papaya seeds induces long-term reversible azoospermia in langur monkey." *Asian journal of andrology* 4.1 (2002): 17-26. (Der Chloroform-Extrakt von Carica-Papayakerne erzeugt eine langfristige, reversible Azoospermie bei Languren-Affen.)
- Kim Evans, "Natural Birth Control: Use Hot Water and Papaya Seeds", naturalnews.com, July 2010, (Natürliche Geburtenplanung: benutze heisses Wasser und Papayakerne)
- Dawkins G, Hewitt H, Wint Y, Obiefuna PC, Wint B. "Antibacterial effects of Carica papaya fruit on common wound organisms." *West Indian Med J.* 2003 Dec;52(4):290-2. (Antibakterielle Effekt der Carica-Papayafrucht auf gewöhnlichen Mikroorganismen, die in Wunden vorkommen.)
- Osato JA, Santiago LA, Remo GM, Cuadra MS, Mori A. "Antimicrobial and antioxidant activities of unripe papaya." *Life Sci.* 1993; 53(17):1383-9. (Antimikrobielle und antioxidative Aktivitäten von unreifer Papaya.)
- Goyal, S., et al. "Safety evaluation of long term oral treatment of methanol sub-fraction of the seeds of Carica papaya as a male contraceptive in albino rats." *Journal of ethnopharmacology* 127.2 (2010): 286-291. (Sicherheitsbewertung der langfristigen oralen Behandlung mit Samen der Carica-Papaya als Verhütungsmittel für männliche Albino-Ratten.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/papayakerne-ia.html>