

Papaya - Wunderfrucht der Tropen



Können Melonen klettern? Das fragt man sich, wenn man zum ersten Mal einen Papayabaum sieht. Das tropische Gewächs wird gezüchtet, um Papain zu gewinnen. In der Kosmetik hilft das eiweißspaltende Enzym, das Hautbild zu erneuern.

Der Papayabaum beeindruckt: An seinen hohen Stauden hängen sehr große Früchte. Es sieht aus, als ob Melonen auf Bäume geklettert wären. Die deutsche Bezeichnung der Papaya lautet auch tatsächlich „Melonenbaum“. Dabei ist die Papaya nicht mit der Melone verwandt, sondern mit der Feige. Ursprünglich war die Pflanze in den Tropen der westlichen Hemisphäre heimisch – insbesondere in

Südmexiko und Zentralamerika. Im Jahre 1519 wurde sie in den Berichten über die Eroberung Mexikos durch Hernán Cortés erstmals erwähnt: Den Eroberern fiel die Frucht dadurch auf, dass sie nahezu augenblicklich Verdauungsbeschwerden und Unwohlsein beseitigte, wenn sie nach einem üppigen Essen verzehrt wurde. Die Spanier ließen sich diese „Wunderpflanze“ und deren Früchte zeigen, übernahmen von den Ureinwohnern den Namen „Ababai“, woraus später im Spanischen das Wort „Papaya“ wurde. Erst im 19. Jahrhundert begann man dann, die verschiedenen Wirkungen der Papaya-Frucht wissenschaftlich zu untersuchen.

Rund um den Globus

Heute findet man die Papaya-Pflanze nahezu in allen subtropischen und tropischen Gegenden. Sie werden sogar außerhalb ihrer ursprünglichen Anbauggebiete kultiviert. Weltweit werden etwa 50 verschiedene Sorten der Papaya gezüchtet und angebaut – u. a. auch in Europa, im Mittelmeerraum und auf den kanarischen Inseln. Echte Wildarten sind noch auf dem amerikanischen Kontinent zu finden, besonders häufig in Paraguay.

Eigentlich spricht man bei der Papaya-Pflanze zu Unrecht von einem Baum. Denn botanisch gesehen handelt es sich um eine Staude, die rund zehn Jahre alt und drei bis sieben Meter hoch werden kann. An ihrem Ende findet sich eine große Anzahl geteilter Blätter. Wenn diese abfallen, hinterlassen sie am Stamm auffällige Narben, aus denen dann gelb-weiße Blüten mit einem angenehmen, süßlichen Geruch hervorgehen. An einer Staude sind entweder nur weibliche oder männliche Blüten vorhanden. Für eine Befruchtung müssen daher mindestens eine weibliche und eine männliche Staude vorhanden sein. Für die Bestäubung, die in der Regel nachts erfolgt, sorgen Kolibris oder Schmetterlinge.

Die bis zu fünf Kilo schweren, gelben und leicht ovalen „Riesenfrüchte“ reifen direkt am Stamm. Ihr Fruchtfleisch ist von butterartiger Konsistenz und von einer festen Haut umgeben. Es schmeckt süßlich. Die vielen Samenkörner sehen aus wie schwarze Pfefferkörner und haben auch einen scharfen Geschmack.

Wirkstoffe zur breiten Nutzung

Papain ist die Substanz aus der Papaya, die hauptsächlich kommerziell genutzt wird – das ist ein eiweißspaltendes Enzym. Für dessen Gewinnung werden unreife Früchte in den frühen Morgenstunden angeritzt: Im milchigen Saft ist das Enzym besonders hochkonzentriert enthalten, es ist aber auch in den Milchröhren des Stammes und in den schwarzen Samen vorhanden.

Das Enzym Papain wird vielfältig genutzt: für Arzneimittel, Lebensmittel (als Fleischzartmacher), in der Textilproduktion sowie der Kosmetik. Sein Bedarf steigt daher ständig und beträgt mehrere 100 Tonnen jährlich.

Neben dem Papain enthält die Papaya-Frucht noch zahlreiche Vitalstoffe, z. B. Vitamine, Mineralien, Beta-Karotin, ätherische Bitter- und Gerbstoffe, Spurenelemente und weitere biologische Substanzen. Insbesondere als Erfolg versprechende Arzneimittel-Komponenten rücken diese Inhaltsstoffe immer stärker in den Fokus, etwa für Herz- oder auch Antikrebsmittel. Besonders häufig wird das Enzym Papain in der Kosmetik eingesetzt.

Gut für einen frischen Teint

Ohne Enzyme ist kein Leben möglich. Diese Moleküle werden auch als Biokatalysatoren bezeichnet, die Stoffwechselprozesse erleichtern, z. B. die Zellteilung aktivieren und beschleunigen. Durch seine eiweißverdauende Wirkung hilft das Enzym Papain, abgestorbene Hautschuppen von der Haut zu entfernen und diese so zu verjüngen.

Im Alter führen Umstellungen des Organismus dazu, dass die Eigenregeneration der Haut nachlässt. Die Schichten abgestorbener Hautzellen werden dicker und fester. Folge sind zunächst feine Linien, später dann tiefere Falten. Produkte mit Papaya-Extrakten tragen durch das enthaltene Papain dazu bei, dass die abgestorbenen Hautschichten aufgeweicht und aufgelöst werden.

Die Zellteilung ankurbeln

Ein weiterer Effekt der aktiven Inhaltsstoffe aus der Papaya ist, dass sie das Wachstum neuer Hautzellen anregen sowie das Gewebe kräftigen und straffen. Besonders interessant ist hierbei zum Beispiel ihre Anwendung in Form einer Maske. Neben dem Enzym Papain sind im Bereich der Kosmetik vor allem die Zellschutzsubstanzen Beta-Karotin, Provitamin A und Vitamin C interessant, die sich als Antioxidanzien gegen freie Radikale nutzen lassen.

Schönheit strahlt von innen, heißt es. Daher kann man neben einer regelmäßigen Hautreinigung mit papayahaltigen Produkten auch auf einen häufigen Verzehr von Papaya-Früchten setzen. Durch ihre regenerierenden Eigenschaften helfen sie, den Körper von innen heraus zu stärken und gleichzeitig auch das Hautbild zu verbessern. Papaya bietet somit eine schmackhafte und gesunde Möglichkeit für einen strahlend schönen Teint.