Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft

Autor(en): **Gotthilf, Otto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **22 (1912)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038161

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

handensein der elektrischen Strömung in den cerebrospinalen Nervensträngen, welche den Blutgefäßen parallel laufen und in den Verzweigungen des sympathischen Nervensystems, welche in der Form von spiraligen Windungen einen integrierenden Bestandteil der Blutröhrenwandung selbst bilden. Wenn nun das Auftreten von Magnetismus im menschlichen Körper abhängig ist von dem Vorhandensein von Eisen im Blute, so ist es klar ersichtlich, daß eine Verminderung der normalen Eisenmenge, Abschwächung der magnetischen Kraft des Blutes, und dies wieder mangelhafte Intensität der elektrischen Nervenspannung zur Folge haben muß.

Bewundernswert ist es, wie meisterhaft die Natur es verstanden hat, mit der geringen Menge von kaum 4 Gramm Eisen — denn mehr ist im menschlichen Organismus nicht vorhanden — eine Kraft zu entfalten, wie man sie täglich am gesunden Individuum beobachtet. Dies konnte nur erreicht werden durch die Einschaltung des Blutkreislaufes, vermöge dessen die Quantität von 4 Gramm zu einer Kraftwirkung von zirka 13 Pfund innerhalb 24 Stunden potenziert wird. Denn da mit jedem Pulsschlage aus der linken Herzhälfte zirka 180 Kubikzentimeter Blut in den Körper gepreßt werden, die Gesamtblutmenge des menschlichen Körpers auf ungefähr 12600 Kubikzentimeter berechnet ist, so genügen 70 Pulsschläge, um die gesamte Blutmasse einmal durch den Körper zu treiben. In eine Minute entfalten somit 4 Gramm Eisen ihre Kraftwirkung, das macht für 24 Stunden $60 \times 4 \times 24 =$ 6 Kilo 750 Gramm. Also sind es über 13 Pfund Eisen, welche ihre magnetische Wirkung an einem Tage betätigen.

Fr. Böcklen, Sauter'scher Homöopath,
Schöneberg-Berlin, Hauptstraße 99/II.

(Fortsetzung folgt.)

Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Immer mehr wird allgemein anerkannt die Zuträglichkeit, Gesundungskraft und Heilwirkung des Obstgenusses. In der jetzigen Obsterntezeit sollte eigentlich Jeder täglich kurgemäß Obst reichlich genießen. Leider vertragen die Verdauungsorgane vieler Menschen nicht so große Zellulosemengen. Aber die wirksamsten Bestandteile sind im Safte enthalten. Diesen aus den gewöhnlichsten Früchten (Aepfeln, Birnen) zu gewinnen, ist umständlich, teuer und unergiebig. Nur aus einer einzigen Fruchtart, den Weintrauben, kann man den Saft in bequemer und reichlicher Weise auspressen. Daher ist frischer Traubensaft zur Kur sehr geeignet, und seine Heilwirkung bei den verschiedensten und gerade verbreitesten Leiden ist praktisch erprobt und jetzt auch wissenschaftlich begründet.

Früher reiste man zum Gebrauche der Traubenkuren in die Weingegenden selbst, ging zu bestimmten Tageszeiten in die Rebberge und aß dort die Trauben direkt vom Stock. Das hat außer den großen Geldkosten und der Berufsunterbrechung noch mancherlei Nachteile. Morgens sind die Trauben so kalt, daß sie oft Verdauungsstörungen verursachen. An und zwischen den ungereinigten Beeren sitzt viel Schmutz und Ungeziefer, deren Genuß keineswegs zur Kur gehört. Zahlreiche Kranke, namentlich Nervenleidende, klagen auch über die Anstrengung des Kauens, sie bekommen Mund- und Kinnbackenkrampf; denn z. B. bei 2 Kgr. Trauben täglich muß man ungefähr 800 einzelne Beeren zerkauen. Besondere Nachteile haben diejenigen, welche Schalen und Kerne

teilweise mit genießen. Da diese unverdaulich sind, ballen sie sich zu Klumpen zusammen und bilden im Darme gefährliche Hindernisse. Ebenso wirkt ihr Gerbsäuregehalt verstopfend; und weil dieser schon beim Kauen ausgepreßt und verschluckt wird, ist es stets viel vorteilhafter, nur den Saft der Trauben zur Kur zu benutzen. Man kann diesen auspressen mit der Fruchtpresse, oder mittels starker Gaze oder Filtriertuch; sind die Beeren etwas hart, so zerdrückt man sie vorher in einem Siebe. Solche Kuren gebraucht man ohne Unterbrechung des Berufes in bequemer und billiger Weise zu Hause. Durch die jetzigen vollkommneren Verkehrsmittel stehen uns überall gute Weintrauben zu Gebote. Man wähle stets große, weiche, recht saftreiche Beeren, und wechsle bisweilen mit der Weinsorte, da dies auf den Appetit anregend wirkt.

Eine Kur mit Traubensaft hat vor andern Trinkkuren von vornherein den großen Vorteil, daß das Getränk sehr gut schmeckt. Es ist zweifellos, daß der angenehme Geschmack die Wirkung erhöht; ein gern genommenes Heilmittel hat stets bessern Erfolg.

Zunächst wirkt Traubensaft erfrischend, regt die Tätigkeit der Nieren und des Darmes wesentlich an, hebt den Appetit und die Verdauung, freilich nur, wenn in angemessener Menge genossen. Es findet also eine Förderung und Mauserung des Stoffwechsels statt. Die eigentliche Heilwirkung beruht auf dem hohen Gehalt des Saftes an Nährsalzen, Fruchtsäuren und Traubenzucker. Der vorhandene Phosphor, Kalk, Natron und Kali erklären den günstigen Erfolg besonders bei nervösen Störungen, denn diese Mineralsalze erhöhen die Nervenspannkraft. Im Uebrigen richtet sich die Wirkung hauptsächlich nach der Menge und dem Säuregrad des genossenen Saftes.

Geringere Mengen (bis 2 Kgr. täglich) recht süßer Trauben wirken eiweißsparend im Körper, fördern den Ernährungszustand, führen zu Fleisch- und Fettansatz. Freilich muß damit eine gute, nahrhafte Kost verbunden sein, vorzugsweise bestehend aus Fleisch, Butterbrot, Eiern, Käse. Unter diesen Verhältnissen ist die Kur erfolgreich bei mageren, nervösen, blutarmen, skrofulösen oder tuberkulösen Personen. Nur bei Nervenleiden möge man die Fleischnahrung einschränken, und dafür mehr Butter, Eier, Käse verabreichen.

Dagegen bewirkt der sehr reichliche Genuß (bis 4 Kgr. täglich) von säurereichen Trauben eine Beschleunigung der Verdauungstätigkeit, geringere Ausnutzung der Nahrung, Steigerung des Wasserverlustes, und führt dadurch zur Entfettung und Entwässerung des Organismus. Erfolgreich ist diese Art der Traubensaftkur bei Stauungen im Unterleib (üppige sitzende Lebensweise), Fettsucht, Darmträgheit, Verstopfung, Hämorrhoiden, Gicht, Leber- und Nierenleiden, und als Nachkur auf abführende Mineralwässer (Marienbad, Kissingen, Homburg). Die Diät muß dabei bestehen in recht magerer Kost, wenig Fleisch, Enthaltung von Fett und Butter. Die Wirkung wird noch besonders unterstützt durch Körperbewegung, Luftbäder und Wasseranwendung. —

Man beginnt jede Kur mit $^1/_2$ bis 1 Kgr. täglich und steigert allmählich drei Wochen lang; dann geht man wieder zurück, so daß die Gesamtkur 5 bis 6 Wochen dauert. Die Tagesmenge wird auf dreimal verteilt. Die Hälfte nimmt man morgens nüchtern mit ein wenig Brotrinde. Eine Stunde nachher ein leicht verdauliches Frühstück. Das dritte Viertel wird eine Stunde vor dem Mittagessen verzehrt, das letzte Viertel in den späteren Nachmittagsstunden, mindestens eine Stunde vor dem Abendessen.