

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 32 (1924)

**Heft:** 10

  

**Artikel:** Traubenkuren

**Autor:** Schweisheimer, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974194>

### **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:** 15.01.2026

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

Voilà pourquoi les sentinelles montent la garde jour et nuit.

Petits enfants, votre corps est aussi un palais, et, sans que vous puissiez les apercevoir, un grand nombre d'ennemis rôdent sans cesse aux alentours, guettant le moment favorable pour vous attaquer: ces ennemis sont les *microbes*.

Il y a différentes sortes de microbes; ceux dont je vais vous parler aujourd'hui sont les microbes de la *petite vérole*. Ce sont des ennemis extrêmement dangereux, car la maladie qu'ils causent fait mourir des quantités de gens et en défigure davantage encore. Mais, heureusement, il est facile de protéger son corps de la petite vérole. On le protège exactement comme le palais du roi: en plaçant des sentinelles!

Vous avez été probablement tous vaccinés et l'on vous a dit peut-être que cette petite piqure vous empêcherait d'avoir la petite vérole, mais vous a-t-on expliqué ce qui se passe réellement? Le vaccin injecté dans votre bras pénètre dans votre sang qui le transporte dans toutes les parties de votre corps. Une quantité de petites sentinelles se trouvent ainsi placées un peu partout et se tiennent continuellement à l'affût des microbes de la petite vérole pour les détruire. Mais si vous n'aviez pas eu la précaution de poser ces sentinelles, les ennemis auraient vite fait d'attaquer le palais de votre corps et vous seriez tombés gravement malades.

Un point important qu'il faut retenir, c'est qu'il en est des sentinelles du corps exactement comme de celles du palais du roi: elles se fatiguent à monter sans cesse la garde et un bon officier n'oublie pas qu'elles doivent être relevées régulièrement. Une sentinelle ordinaire se fatigue au bout de quelques heures, mais les sentinelles de la vaccination protégeront votre corps sans se lasser pendant une

période de sept ans. Au bout de ce temps-là, cependant, elles sont à bout de forces et il faut se faire vacciner à nouveau.

Aujourd'hui, dans bien des pays, la petite vérole est toujours aux aguets, cherchant une victime. Avez-vous placé vos sentinelles?

(De la Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge.)

## Traubenkuren.

Von Dr. W. Schweisheimer.

Einen fröhlichen Geber, so heißt es wohl, hat Gott lieb. Und einer fröhlichen Art, Kranke gesund zu machen, gewährt er am liebsten den Erfolg. So war schon immer ein Ziel hypochondriebekämpfender Heilbestrebungen: auf fröhliche Weise Leiden in Freude, Schmerzen in Ruhe zu verwandeln. Und wer je in Beven und Montreux, in Baden-Baden, Dürkheim und Wiesbaden, in Meran, Bozen und Arco unter lachender Herbstsonne Kranke die von gebenedeiter Erde im Ueberfluß gespendete Traube als Heilmittel genießen sah, der mußte sich darüber freuen, wie hier auf angenehme und leichte Weise Linderung und Heilung reichlich gespendet und freudig erworben wurde.

Traubenkuren erfreuten sich seit altersher einer wechselnden Beliebtheit, je nachdem gerade Diät und Ernährung im Mittelpunkt der ärztlichen Bemühungen standen. Hippokrates macht auf die Unterschiede in der Traubenwirkung aufmerksam, bei Plinius findet sich eine eingehende Schilderung über ihre Verwendung zu Heilkuren. Auch später wurden Traubenkuren bei allen möglichen Krankheiten reichlich verwandt, dazwischen verschwanden sie wieder auf längere Zeit. In unsern Tagen, da die exakte Erfassung der Ernährungsphysiologie, der gesunden und krankhaften Stoffwechselvorgänge, in jüngster Zeit das Bekanntwerden mit dem großen Rätsel der Ergänzungsnährstoffe, der Vita-

mine, die Ernährung wieder ganz besonders in den Vordergrund der Lebensführungsfragen rückte, spielen Diätikuren verschiedenster Art wieder eine hervorragende Rolle in der Krankenbehandlung. So hat sich auch den Obstkuren, speziell der Traubenkur, reges Interesse zugewandt.

Zweifellos sind Traubenkuren nicht durchwegs an bestimmte Orte gebunden. Bei guten Transportverhältnissen, wenn die Früchte rasch und in gutem Zustand an den Gebrauchsort befördert werden, lassen sie sich überall durchführen. Immerhin scheint die Wirkung am Ort des Wachstums der Trauben besonders kräftig zu sein, wie ja auch bei Mineralwässern die Heilwirkung stärker und nachhaltiger an dem Ort ist, wo sie der Erde entquellen. Die allgemeine Wirkung des „Milieus“, die auf die bestimmte Kur eingestellte Lebensweise trägt Entscheidendes zu ihrem Erfolg bei. Eine alte, vor fast 100 Jahren erschienene ärztliche Schrift jagt in dieser Erkenntnis: „Der Kranke ziehe sich bei einer Weinbeerkur, wenn es ihm anders darum zu tun ist, hartnäckige Krankheiten zu bekämpfen, von allen Geschäften zurück. Man hat sich in einen so viel wie möglich ruhigen Zustand zu versetzen, alle Leidenschaften, besonders Zorn, Liebe, Ärger, von sich zu weisen. Daher entferne man vom Anbeginn der Kur alles, was zur Erweckung von Leidenschaften Anlaß geben kann, mache sich daher auch frei von Berufsgeschäften, welche den Geist und Körper angreifen, und beschäftige sich nur mit solchen Dingen, die in eine ruhige Heiterkeit versetzen, ohne Geist und Körper zu ermüden. Man lustwandle im Freien, man mache Besuche und empfange Besuche, man lese in Büchern, welche den Geist erheitern ohne ihn anzuspannen, und vermeide besonders alle diejenigen Spiele, bei denen ein ernsteres Nachdenken nötig ist oder irgendeine Leidenschaft erweckt werden kann.“ Hier ist mit richtigem Blick erkannt, was zum Erfolg einer heilsamen Kur kaum entbehrt werden kann.

Die Wirkungsweise der Trauben auf den Körper hat mit der Wirkung anderer Obstarten viel Gemeinsames. Trauben, namentlich die zur Kur benützten Sorten, sind reich an Zucker, arm an Eiweiß. Fett enthalten sie nicht. Von den mineralischen Bestandteilen wiegen Kalisalze vor, auch Kalk und Phosphorsäure finden sich darin, ebenso Magnesia und Eisen. In den Traubenmengen, die ein bis zwei Kilogramm und mehr an jedem Tag der Kur betragen, werden dem Körper ganz beträchtliche Nährmengen zugeführt. Die Darmdiät erfährt durch den Zucker- und Weinsäuregehalt der Trauben eine für die Kur sehr erwünschte Belebung und Beschleunigung. Wenn die Kerne und Schalen mitgenossen werden, was in Weintraubengegenden vielfach üblich, bei bestimmten Magen- und Darmreizungen aber durchaus zu unterlassen ist, dann wird diese Belebung der Darmtätigkeit durch die mechanische Reizung noch mehr gesteigert. Schalen und Kerne sind gerbsäurehaltig, so daß sie in kleinen Mengen die Darmtätigkeit zu hemmen vermögen, während bei größeren Mengen die rein mechanisch beschleunigende überwiegt.

Zu Beginn der Traubenkur werden kleinere Mengen genossen, ein bis eineinhalb Kilogramm. Sie steigen auf zweieinhalb und weiterhin auf drei und vier Kilogramm. Die Mengen werden in verschiedenen Einzelportionen, in der Regel auf drei oder vier Mahlzeiten vormittags (wohl auch morgens, nüchtern), mittags und abends verteilt. Wo Raubeschwerden bestehen oder die großen Traubenmengen nicht gut vertragen werden, da dient der ausgepreßte Traubensaft zur Erzielung der spezifischen Wirkung. Harte Trauben, die in den zur Kur erforderlichen großen Mengen genossen werden, rufen zuweilen eine Reizung von Zahnfleisch und Mundschleimhaut hervor, die Schmerzen verursacht und das Essen erschwert. Während einer Traubenkur ist Pflege der Zähne und des Mundes daher sehr wichtig. Zum Aus-

spülen des Mundes finden alkalische Wässer Verwendung, die den Reiz durch die Weinsäure aufheben sollen.

Eine wesentliche Ergänzung der Traubenkur ist sachgemäße Gestaltung nicht nur der gesamten Lebensweise, sondern namentlich auch der übrigen Kost. Wasser soll wenig genossen werden, ebenso ist der Genuß anderer Getränke einzuschränken. Bei dem Wasserreichtum der Weintrauben besteht ja dafür auch kaum ein Bedürfnis. Milch, Rahm usw. wirken im Verein mit Traubengenuß störend auf den Darm ein. Im übrigen ist eine nahrhafte, ausgiebige Ernährung während der Traubenkur ein Punkt, auf den besonderes Augenmerk zu richten ist.

Es ist allerdings möglich, ohne das Gefühl von Hunger zu erzielen, große Traubenmengen als Hauptbestandteil der Nahrung zu gebrauchen. In solchem Fall wirkt die Traubenkur als Abmagerungskur, denn die mit den Trauben zugeführte Kalorienmenge reicht trotz des eintretenden Sättigungsgefühls nicht aus, den Körper längere Zeit hindurch auf seinem Bestand zu erhalten. Umgekehrt findet die Traubenkur als Mastkur Verwendung: wo zu der gewöhnlichen ausreichenden Nahrung noch viele Trauben dazugegeben werden, da bewirken sie infolge ihres reichen Zuckergehaltes eine Ueberernährung, die in Gewichtszunahme bald ihren Ausdruck findet. Es ist das eines jener Beispiele, die nur im ersten Augenblick paradox klingen, die aber anzeigen, wie das gleiche Mittel in der Heilkunde gerade zu entgegengesetzten Zwecken erfolgreich gebraucht werden kann.

Das Hauptanwendungsgebiet der Traubenkur ist die chronische Darmträgheit. Davon war bereits die Rede. Auch nach Ablauf der Kur hält die Wirkung noch lange nach, zumal wenn weiterhin eine entsprechende Lebensweise eingehalten wird. Für schwere Magenkrankungen sind Traubenkuren nicht geeignet, dagegen für nervöse Magenbeschwer-

den verschiedenen Ursprungs. Auch bei Gicht und Nierenkrankheiten finden sie vielfache Verwendung, zumal der geringe Gehalt an stickstoffhaltigen Bestandteilen (Eiweiß usw.) hier die Möglichkeit der zuweilen wünschenswerten Einschränkung dieser Nahrungsstoffe gibt.

Auch bei chronischen Erkrankungen der Bronchien und Lungen werden günstige Erfolge berichtet, ohne daß klar ersichtlich ist, ob die günstige Wirkung in der Tat auf die Traubenkuren selbst oder auf begleitende Umstände zurückzuführen ist.

Die Orte zur Vornahme einer Traubenkur sind natürlich immer in Weingegenden gelegen, so in der Schweiz am Genfer- und Neuenburgersee, in Deutschland die Rheingegend (Baden-Baden und Wiesbaden, Münster am Stein, Kreuznach, Boppard, Dürkheim usw.), in Südtirol, Meran, Bozen-Gries, Arco, auch Levico und Baden bei Wien.

Die schon einmal genannte alte, ärztliche Schrift sagt über die Gegend der Traubenkur: „Man nehme die Traubenkur in einer schönen, ländlichen Gegend vor. Wer in einem flachen, ebenen Land wohnt, der reise in ein gebirgiges Weinland; wer dagegen in den Bergen wohnt, der kann, wenn es ihm möglich ist, eine Weingegend am Meeresufer aufsuchen. Denn so wohlthätig für Bewohner des flachen Landes die Berggegenden schon durch die Neuheit ihres Reizes werden, ebenso erhebend und erheiternd wird auch für den Bergbewohner der Anblick des unendlichen Meeres, der Auf- und Untergang der Sonne in den hellbeleuchteten Wogen.“ Ein guter Kenner der menschlichen Seele spricht aus solchen Worten. Denn bei allen den Gesundheitskuren ist nicht allein das rein materielle Moment des dargebotenen Heilstoffes maßgebend, sondern die Umstellung und Neueinstellung der seelischen Kräfte von ausschlaggebender Bedeutung.