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: 26.11.2025

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 piqûre 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 tempslà, 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.)

Craubenkuren.

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 hyposchondriebekämpfender Heilbestrebungen: auf fröhliche Weise Leiden in Freude, Schmerzen in Ruhe zu verwandeln. Und wer je in Vevery 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 reichslich gespendet und freudig erworben wurde.

Traubenkuren erfreuten sich seit altersher einer wechselnden Beliebtheit, je nachdem ge= rade Diät und Ernährung im Mittelpunkt der ärztlichen Bemühungen standen. Sippo= frates macht auf die Unterschiede in der Traubenwirkung aufmerksam, bei Plinius findet fich eine eingehende Schilderung über ihre Verwendung zu Heilfuren. Auch später wurden Traubenkuren bei allen möglichen Krankheiten reichlich verwandt, dazwischen verschwanden sie wieder auf längere Zeit. In unfern Tagen, da die exafte Erfaffung der Ernährungsphysiologie, der gesunden und frankhaften Stoffwechselvorgange, in jungfter Beit das Bekanntwerden mit dem großen Rätsel der Ergänzungsnährstoffe, der Bita=

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

Aweifellos sind Traubenkuren nicht durch= wegs an bestimmte Orte gebunden. Bei guten Transportverhältnissen, wenn die Früchte rasch und in gutem Zustand an den Gebrauchsort befördert werden, lassen sie sich überall durch= führen. Immerhin scheint die Wirkung am Ort des Wachsens der Trauben besonders fräftig zu sein, wie ja auch bei Mineralwässern die Heilwirkung stärker und nachhaltiger an dem Ort ist, wo sie ber Erde entquellen. Die allgemeine Wirkung des "Milieus", die auf die bestimmte Kur eingestellte Lebensweise trägt Entscheibendes zu ihrem Erfolg bei. Eine alte, vor fast 100 Jahren erschienene ärztliche Schrift sagt in dieser Erkenntnis: "Der Kranke ziehe sich bei einer Weinbeer= fur, wenn es ihm anders darum zu tun ift, hartnäckige Krankheiten zu bekämpfen, von allen Geschäften zurück. Man hat sich in einen so viel wie möglich ruhigen Zustand zu ver= setzen, alle Leidenschaften, besonders Born, Liebe, Alerger, von sich zu weisen. Daher entferne man vom Anbeginn der Kur alles, was zur Erweckung von Leidenschaften Unlaß geben fann, mache fich baber auch frei von Berufs= geschäften, welche den Geist und Körper an= greifen, 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 ben Beist erheitern ohne ihn anzu= spannen, 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 Rur kaum entbehrt werden fann.

Die Wirkungsweise ber Trauben auf den Körper hat mit der Wirfung anderer Obst= arten viel Gemeinsames. Trauben, namentlich bie gur Rur benütten Sorten, find reich an Bucker, arm an Eiweiß. Fett enthalten fie nicht. Von den mineralischen Bestandteilen wiegen Ralisalze vor, auch Ralf und Phos= phorsäure finden sich darin, ebenso Magnesia und Gisen. In den Traubenmengen, die ein bis zwei Kilogramm und mehr an jedem Tag der Kur betragen, werden dem Körper gang beträchtliche Nährmengen zugeführt. Die Darmbiät erfährt durch den Zucker= und Wein= fäuregehalt der Trauben eine für die Rur fehr erwünschte Belebung und Beschleunigung. Wenn die Kerne und Schalen mitgenoffen werden, was in Weintraubengegenden viel= fach üblich, bei bestimmten Magen= und Darm= reizungen aber burchaus zu unterlassen ist, bann wird diese Belebung ber Darmtätigkeit durch die mechanische Reizung noch mehr gesteigert. Schalen und Kerne sind gerb= fäurehaltig, so daß sie in kleinen Mengen die Darmtätigkeit zu hemmen vermögen, mäh= rend bei größeren Mengen die rein mechanisch beschleunigende überwiegt.

Bu Beginn der Traubenkur werden kleinere Mengen genoffen, ein bis eineinhalb Rilogramm. Sie steigen auf zweieinhalb und weiterhin auf drei und vier Kilogramm. Die Mengen werden in verschiedenen Einzelpor= tionen, in der Regel auf drei oder vier Mahlzeiten vormittags (wohl auch morgens, nüchtern), mittags und abends verteilt. Wo Kaubeschwerden bestehen oder die großen Traubenmengen nicht aut 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 zu= weilen eine Reizung von Zahnfleisch und Mundschleimhaut hervor, die Schmerzen ver= ursacht und das Essen erschwert. Während einer Traubenkur ist Pflege der Bähne und des Mundes daher sehr wichtig. Zum Ausspülen des Mundes finden alkalische Wässer Berwendung, die den Reiz durch die Weinsäure aufheben sollen.

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

Es ist allerdings möglich, ohne das Gefühl von Hunger zu erzielen, große Trauben= mengen als Hauptbestandteil ber Nahnung zu gebrauchen. In solchem Fall wirkt die Traubenkur als Abmagerungskur, denn die mit den Trauben zugeführte Kalorienmenge reicht trot des eintretenden Sättigungsgefühls nicht aus, den Körper längere Zeit hindurch auf seinem Bestand zu erhalten. Umgekehrt findet die Traubenkur als Mastkur Berwendung: wo zu der gewöhnlichen aus= reichenden Nahrung noch viele Trauben dazu= gegeben werden, da bewirken sie infolge ihres reichen Buckergehaltes eine Ueberernährung, die in Gewichtszunahme bald ihren Ausdruck findet. Es ist bas eines jener Beispiele, die nur im ersten Augenblick para= dog klingen, die aber anzeigen, wie das gleiche Mittel in der Heilfunde gerade zu entgegengesetten Zwecken erfolgreich gebraucht werden fann.

Das Hauptanwendungsgebiet der Traubenstur ist die chronische Darmträgheit. Davon war bereits die Rede. Auch nach Ablauf der Kur hält die Wirfung noch lange nach, zumal wenn weiterhin eine entsprechende Lesbensweise eingehalten wird. Für schwere Magenerkrankungen sind Traubenkuren nicht geeignet, dagegen für nervöse Magenbeschwers

den verschiedenen Ursprungs. Auch bei Gicht und Nierenkrankheiten sinden sie vielfache Berwendung, zumal der geringe Gehalt an stickstoffhaltigen Bestandteilen (Eiweiß usw.)hier die Möglichkeit der zuweilen wünschens= werten Einschränkung dieser Nahrungsstoffe gibt.

Auch bei chronischen Erkrankungen der Bronchien und Lungen werden günstige Ersfolge 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 Traubensfur sind natürlich immer in Weingegenden gelegen, so in der Schweiz am Genfers und Neuenburgersee, in Deutschland die Rheinsgegend (Badens-Baden und Wiesbaden, Münsster am Stein, Kreuznach, Boppard, Dürksheim usw.), in Südtirol, Meran, BozensGries, 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 gebir= giges Weinland; wer bagegen in den Bergen wohnt, der kann, wenn es ihm möglich ift, eine Weingegend am Meeresufer aufsuchen. Denn so wohltätig für Bewohner des flachen Landes die Berggegenden schon durch die Neuheit ihres Reizes werden, ebenso erhebend und erheiternd wird auch für den Bergbe= wohner der Anblick des unendlichen Meeres. der Auf= und Untergang der Sonne in den hellbeleuchteten Wogen." Ein guter Renner der menschlichen Seele spricht aus solchen Worten. Denn bei allen den Gesundheits= furen ist nicht allein das rein materielle Mo= ment des dargebotenen Beilftoffes maggebend, sondern die Umstellung und Neueinstellung der seelischen Kräfte von ausschlaggebender: Bedeutung.