

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 18 (1908)  
**Heft:** 7  
  
**Artikel:** Die Traubenkur  
**Autor:** Katz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038183>

### **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:** 23.02.2026

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

„Herren von der exakten Wissenschaft“ gefallen lassen muß. Es fällt einem dabei unwillkürlich ein allerdings im Originalwortlaut nicht ganz passendes Dichterwort ein, von der Verwandlung „der Milch der frommen Denkfungsart in gärend Drachengift.“

Prof. Dr. G. Jaegers Monatsblatt.

### Die Traubenkur.

Von Oberstabsarzt Dr. Kap.

Als Traubenkur bezeichnet man eine Heilweise, bei welcher man hauptsächlich von Trauben lebt und von dem Gebrauch derselben einen vorteilhaften Einfluß auf die Körperzustände erwartet. Sie findet ihre Anwendung in den Monaten August, September und Oktober zur Zeit der Traubenreife. Man verwendet dazu reife und vorzugsweise weiße Trauben. Diese sind im Geschmack feiner als die roten, resp. schwarzen und wirken anregender auf den Darm und physiologischen Vorgänge. Die Menge der Trauben, die jeder einzelne täglich gebraucht, variiert sehr je nach dem Alter, dem Gesundheitszustand, der Beschaffenheit der Verdauungsorgane, dem jeweiligen Verlangen und dem subjektiven Sättigungsgefühl und bewegt sich innerhalb der Grenzen von  $\frac{1}{2}$ —5—6 Pfd. Trauben. Sie hängt ferner davon ab, ob man nur Trauben oder auch noch andere Nahrungsmittel genießt. Bei einer strengen Traubenkur wie eine solche bei schweren Krankheiten angezeigt ist, werden nur Trauben gegessen, und in der Woche höchstens 1—2 mal eine andere zweckmäßige Speise verabreicht. Solche Speisen sind: einfache Gemüse, grüner Salat, insbesondere: wenig Brot. Milch, Kaffee, Thee, Kakao oder alkoholhaltige Getränke sind ganz ausgeschlossen. Die Zahl der Mahlzeiten und die Menge der Trauben muß dem einzelnen Falle genau angepaßt werden. Drei Mahlzeiten ge-

nügen für 24 Stunden vollauf, in manchen Fällen muß man nur zwei oder sogar nur eine Mahlzeit in 24 Stunden nehmen lassen. Sehr nachteilig ist es, in kürzeren Zwischenräumen einzelne Beeren oder Trauben zu essen. Die Beeren sind für gewöhnlich mit der Schale zu genießen, und nur in seltenen Fällen ist es angezeigt, die Schalen zu entfernen. Nicht nur ist der Hauptwert der Traube unmittelbar unter der Schale gelagert, sondern in der Schale selbst ist das Aroma enthalten. Die Furcht, daß mit dem Verschlucken der Kerne und Schale leicht eine Blinddarm- oder eine andere Darmentzündung entstehen könnte, ist keineswegs berechtigt und durch die Erfahrung längst widerlegt.

Die Traubenkur ist bei richtiger konsequenter Durchführung von ausgezeichneter Wirkung bei allen Magen- und Darmleiden und leistet insbesondere auch bei diarrhöischen Zuständen wegen der fäulniswidrigen Beschaffenheit des Traubensaftes, wodurch der schädliche Einfluß der Darmgifte neutralisiert, resp. aufgehoben wird, herrliche Dienste. Sie ist eine wirkliche Blutreinigungskur, welche alle andern Mittel dieser Richtung bezüglich ihrer Wirkung und des Wohlgeschmackes weit übertrifft und nie einen nachteiligen Einfluß ausübt wie die anderen sogenannten blutreinigenden Mittel. Die Traube enthält alle Substanzen, welche zu einer gesunden Blutbildung und zu einem kräftigen Aufbau des Körpers nötig sind. Eine Traubenkur wirkt geradezu Wunder bei Kindern, die an rachitischen und skrofulösen Entartungszuständen leiden und in der Entwicklung zurückbleiben oder stillstehen. Auch geschwächte Rekonvaleszenten kann sie möglichst rasch zu kräftiger und voller Gesundheit zurückführen. Als Regenerationskur in jenen schweren Zuständen, wo jede andere Heilweise im Stich läßt, wie bei Tuberkulose und Blutarmut, Leukämie,

Zuckerkrankheit, Hysterie, Hypochondrie, Neurasthenie, Krebs, usw., leistet sie vielfach noch Hilfe und führt zur Genesung.

Nimmt man keine eiweißreiche Nahrung zu sich, so wird der Urin alkalisch. Sie ist deshalb das beste Mittel gegen Sicht, Rheumatismus, neuralgische Erkrankungen und Migräne, deren Ursachen die Säuren im Blute sind.

Daß man bei der Traubenkur bei allen schweren Konstitutions-Erkrankungen auch die Hauttätigkeit durch Luft-, Licht- und Wasserbäder anregen und durch Einatmung möglichst reiner atmosphärischer Luft den Körper in seinem Heilbestreben unterstützen und ihm die Aufgabe erleichtern muß, ist selbstverständlich.

Die physiologischen Wirkungen der Trauben sind bedeutend. Sie erhöhen die Ernährungs-tätigkeit, befördern die Absonderung und Ausscheidung, verbessern die Tätigkeit der Leber, Nieren, und Eingeweide und steigern das Gesundheits- und Kraftgefühl. Das Müdigkeitsgefühl verschwindet und die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und körperliche und geistige Anstrengungen werden leicht überwunden. Der Traubenzucker erfordert keine Verdauung, sondern wird fast sofort ins Blut aufgenommen, wo er seine Kraft nach Bedürfnis entfaltet. Dasselbe gilt von dem Traubenwasser. Das Dextrin der Beeren befördert die Absonderung von Pepsin, was für die Verdauung günstig ist. Die in beträchtlicher Menge vorhandene Phosphorsäure wirkt sehr vorteilhaft auf alle Körperfunktionen, besonders auf das Gehirn und die Nervenapparate. Der mäßige, mit einer passenden Zukost verbundene Genuß wirkt besonders auf die Bewegung der Eingeweide und in großen Quantitäten als Abführmittel, wobei alle Folgezustände einer chronischen Verstopfung beseitigt werden, und ein angenehmes Gefühl der Erleichterung eintritt.

Der wichtigste Bestandteil der Traube ist

der Zucker, dessen Gehalt zwischen 10—30 % schwankt. Je wärmer und trockener die Witterung zur Zeit der Reife ist, um so reichlicher ist der Zuckergehalt. Der Wassergehalt der Traube beträgt 70—80 %. Außerdem enthält die Traube Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Eisenoxyd, Phosphorsäure, Schwefelsäure, Kieselsäure und Chlor, somit alle Stoffe, welche in einem gesunden Blut vorhanden und zum Aufbau des Körpers unentbehrlich sind,

Am vorteilhaftesten kann eine Traubenkur in einer Anstalt gebraucht werden, da in einer solchen alle Bedingungen für ein glückliches Gelingen vorhanden sind und bei den nicht selten auftretenden Krisen ärztliche Unterweisung und Hilfe zur Stelle ist.

Auch für Gesunde ist der zeitweise Genuß von Trauben sehr vorteilhaft, indem dadurch das Blut gereinigt und die verbrauchten Stoffwechselprodukte rascher und energischer ausgeschieden werden. Das Gefühl eines gesteigerten Wohlbefindens tritt mehr in den Vordergrund, und die Lust zur Arbeit und die Liebe zum Leben wird erhöht. Wer die Trauben nur als Nachtisch benutzen will, muß, um einen günstigen Erfolg zu erzielen, von der gewohnten Mahlzeit entsprechend weniger nehmen. Kinder nehmen die Trauben sehr gern. Man sollte sie ihnen an Stelle der Milch und des Kaffees reichen, was entschieden von großem gesundheitlichen Vorteil wäre.

Vor dem Gebrauche sind die Trauben zu waschen, nicht bloß um sie vom Staub und anderen Unreinigkeiten zu säubern, sondern hauptsächlich auch, weil bei dem Kampf gegen die Nebenschädlinge vielfach giftige Chemikalien angewendet werden. Die Zähne sollen nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Bürste gereinigt werden.

(Die Lebenskunst).