

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 29 (1919)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft  
**Autor:** Gotthilf, Otto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037972>

### **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:** 13.02.2026

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

## 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 Saft enthalten. Diesen aus den gewöhnlichsten Früchten (Äpfeln, 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 Rgr. Trauben täglich muß man 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 Darne 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 vollkommeneren 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 Mauerung des Stoffwechsels statt. Die eigentliche Heilwirkung beruht auf den 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 Rgr. täglich)

recht süßer Trauben wirken einweißsparend 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 Rgr. 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, Rissingen, 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  $\frac{1}{2}$  bis 1 Rgr. täglich und steigert allmählich drei Wochen lang; dann geht man wieder zurück, so daß die Gesamtkur 5 bis 6 Wochen dauert. 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.

## Heilwirkung des Knoblauchs.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

(Nachdruck verboten)

Jetzt lebt ein schon Jahrtausende altes Heilmittel wieder auf und wird ärztlich als sehr brauchbar empfohlen. Schon in der Odyssee wird der Knoblauch (*Allium sativum*) als Würze der Speisen, als Heilmittel, Schutzmittel gegen Zauber und böse Wesen gerühmt, so daß er von den Heiden als heilig verehrt wurde. Hieronymus Bock sagt in seinem „Kräuterbuch“, erschienen in Straßburg im Jahre 1556: „Knoblauch gegessen, widersteht allem Gift. Darum sollen es die müden Schnitter und Mäher essen, welche etwa in der Hitze ungesund, weiches Wasser trinken, davon mancherlei Gebrechen erwachsen, die werden von Knoblauch beseitigt.“ Es scheint damals üblich gewesen zu sein, Knoblauch zum Brot zu essen. Der Dichter Fischart (geb. 1545) schreibt:

Es saßen etliche Reiter frisch  
Dasselbst zusammen an dem Tisch,  
Aßen ihr Brot, daneben auch  
Den Knoblauch nach Landes Brauch.

Von der Front kommende Militärärzte erzählen, daß Knoblauch in Galizien allgemein auf Butterbrot als Vorbeugungsmittel gegen Darmkrankheiten genossen wird, ein Mittel, dessen sich auch die Offiziere bedienen, wenn sie längere Zeit dort zubringen. In andern Gegenden (Südungarn, Steiermark) wird das Schweinefleisch damit eingerieben, um, es vor Fäulnis zu bewahren. Und gerade diese günstige, Fäulnis verhütende Eigenschaft wird jetzt auch ärztlich verwertet. Bei den verschiedensten Darmkatarrhen hat man beobachtet, daß ein Verzehren roher Knoblauchknollen die Fäulnis- und Krankheitsbakterien sehr bald abtötet.