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: 09.08.2025

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

Heilwirkung der Kuren mit frischem Traubensaft.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

Nachdrud verboten.

Immer mehr wird allgemein anerkannt bie Ruträglichfeit, Gesundungsfraft und Beilwirfung bes Obstgenuffes. In der jetigen Obsterntezeit follte eigentlich Geber täglich furgemäß Dbst reichlich geniegen. Leiber vertragen bie Berdauungsorgane vieler Menschen nicht so große Zellulosemengen. Aber die wirkfamften Beftandteile find im Safte enthalten. Diefen aus ben gewöhnlichften Früchten (Mepfeln, Birnen) ju gewinnen, ift umftandlich, teuer und unergiebig. Nur aus einer einzigen Fruchtart, ben Beintrauben, fann man ben Saft in bequemer und reichlicher Beise auspreffen. Daber ift frischer Traubenfaft gur Rur febr geeignet, und feine Beilwirfung bei ben berichiedensten und gerade verbreiteften Leiden ift praftisch erprobt und jetzt auch wissenschaftlich begründet.

Früher reifte man zum Gebrauche ber Traubenfuren in die Beingegenden felbft, ging gu bestimmten Tageszeiten in die Rebberge und af bort die Tranben bireft vom Stock. Das hat außer den großen Geldkosten und der Berufsunterbrechung noch mancherlei Rachteile. Morgens find die Trauben fo falt, daß fie oft Berdanungsftörungen verursachen. Un und amischen ben ungereinigten Beeren fitt viel Schmut und Ungeziefer, beren Benug feineswegs zur Rur gehört. Zahlreiche Kranke, namentlich Rervenleidende, flagen auch über die Anstrengung bes Rauens, fie bekommen Mund= und Rinnbackenframpf; denn 3. B. bei 2 Kgr. Trauben täglich muß man 800 einzelne Beeren gerfauen. Befondere Rachteile haben Diejenigen, welche Schalen und Rerne teilweise

mit genießen. Da biese unverdaulich sind, ballen sie sich zu Klumpen zusammen und bilben im Darme gefährliche Sinderniffe. Ebenso wirft ihr Gerbfauregehalt verftopfend ; und weil dieser schon beim Rauen ausgepreft und verschluckt wird, ift es stets viel vorteil= hafter, nur den Saft der Trauben gur Rur gu benuten. Man fann diefen auspreffen mit mit der Fruchtpreffe, ober mittels ftarter Bage ober Filtriertuch; find die Beeren etwas bart, jo zerdrückt man fie vorher in einem Giebe. Solche Kuren gebraucht man ohne Unterbrechung bes Berufes in bequemer und billiger Beije zu Saufe. Durch die jetigen vollkommeneren Berfehrsmittel fteben uns überall aute Weintrauben zu Gebote. Man mable ftets große, weiche, recht faftreiche Beeren, wechsle bisweilen mit der Weinsorte, da dies auf den Appetit anregend wirft.

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

Bunächst wirkt Traubensaft erfrischend, regt die Tätigkeit der Nieren und des Darmes wesentlich an, hebt den Appetit und die Bersdauung, freilich nur, wenn in angemessener Menge genossen. Es sindet also eine Förderung und Mauserung des Stoffwechsels statt. Die eigentliche Heilwirkung beruht auf den hohen Gehalt des Sastes 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 Nervenspannkrast. Im Uebrigen richtet sich die Wirkung hauptsächlich nach der Menge und dem Säuregrad des genossene Sastes.

Geringere Mengen (bis 2 Rgr. 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, blutzarmen, strofulösen oder tuberkulösen Personen. Nur bei Nervenleiden möge man die Fleisch= nahrung einschränken, und dafür mehr Butter, Eier, Käse verabreichen.

Dagegen bewirft ber fehr reichliche Genuß (bis 4 Kgr. täglich) von säurereichen Trauben eine Beschleunigung ber Berbauungstätigfeit, geringere Ausnutung der Nahrung, Steige= rung des Wafferverluftes, und führt badurch zur Entfettung und Entwässerung bes Organismus. Erfolgreich ift diese Art der Traubenfaftkur bei Stanungen im Unterleib (üppige fitende Lebensweise), Fettsucht, Darmträgheit, Berftopfung, Hämmorrhoiden, Gicht, Leberund Nierenleiden, und als Nachfur auf abführende Mineralmäffer (Marienbad, Riffingen, Somburg). Die Diat muß babei bestehen in recht magerer Roft, wenig Fleisch, Enthaltung von Fett und Butter. Die Wirkung wird noch besonders unterstütt durch Körperbewegung, Luftbäder und Wafferanwendung.

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 Gesammtkur 5 bis 6 Wochen dauert. Die Hälfte nimmt man morgens nüchtern mit ein wenig Brotrinde. Eine Stunde nachher ein leicht verdanliches 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.

Bon Dr. Thraenhart in Freiburg i. B.

(Nachdruck verboten)

Jetzt lebt ein schon Jahrtausende altes Beilmittel wieder auf und wird ärztlich als fehr brauchbar empfohlen. Schon in der Oduffee wird der Knoblauch (Allium sativum) als Würze der Speisen, als Heilmittel, Schutzmittel gegen Bauber und boje Wefen gerühmt, jo daß er von den Seiden als heilig verehrt wurde. Hieronymus Bock fagt in feinem "Rräuterbuch", erschienen in Strafburg im Jahre 1556: "Anoblauch gegeffen, widersteht allem Gift. Darum follen es die muben Schnitter und Mäher effen, welche etwa in ber Site ungefundes, weiches Waffer trinfen, davon mancherlei Gebreften erwachsen, werden von Anoblauch beseitigt." Es scheint bamals üblich gewesen zu sein, Knoblauch zum Brot zu effen. Der Dichter Fischart (geb. 1545) idreibt:

> Es sagen etliche Reiter frisch Daselbst zusammen an dem Tisch, Agen ihr Brot. daneben auch Den Knoblauch nach Landes Brauch.

Bon der Front kommende Militärärzte erzählen, daß Anoblauch 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 Schweinesleisch damit eingerieben, um, es vor Fäulnis zu bewahren. Und gerade diese günstige, Fäulnis verhütende Eigenschaft wird jetzt auch ärztlich verwertet. Bei den verschiedensten Darmstatarrhen hat man beobachtet, daß ein Verzehren roher Anoblauchknollen die Fäulnissund Krankheitsbakterirn sehr bald abtötet.