

Zeitschrift: SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways
Herausgeber: Schweizerische Bundesbahnen
Band: 3 (1929)
Heft: 9

Artikel: Traubenkuren
Autor: Bucher, Theodor
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-780234>

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: 04.04.2026

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

Traubenkuren

Im Gegensatz zu frühern Zeiten, wo man den Wert unserer Nahrungsmittel fast einzig unter dem Gesichtswinkel der Eiweisstheorie beurteilte, geht heute ein gewaltiger Zug der Rückkehr zur naturgemässen Ernährung durch die ganze Menschheit. Man wendet sich immer mehr der überwiegenden pflanzlichen Kost zu, deren Gesundheitswerte man höher einzuschätzen beginnt. Es beginnt sich in allen Volksschichten die Erkenntnis Bahn zu brechen, dass die liebe Sonne, zu der wir so gern hinausstürmen, gerade in den Früchten, die sie bescheinen konnte, eine Kraft aufspeichert, die uns so sehr belebt, und dass wir nur zuzugreifen brauchen, um solche in Fülle in uns aufzunehmen. Was wir bis heute oft als Genußsucht angesehen haben, wenn der Mensch nach den ersten auf den Markt kommenden «Primeurs», nach dem ersten Obst, nach den ersten Trauben, nach dem ersten grünen Salat oder Spinat greift, ist das nichts anderes als ein instinktmässiges, natürliches Bedürfnis nach Nahrungsmitteln, die reichlich Ergänzungsstoffe (Vitamine) enthalten. Die Vitaminforschung ist zwar noch lange nicht abgeschlossen, aber es ist ihr doch wenigstens gelungen, verschiedene Ansichten über Ernährungsfragen zu ändern. Auch manche unserer bisherigen Zubereitungs- und Konservierungsmethoden müssen wir, da sie oft den Wert unserer Nahrungsmittel herabmindern, ablehnen, während wir andererseits viele Lebensmittel, die wir bis anhin nur als blosses *Genußmittel* bezeichneten, als höchst *wertvolle Nahrungsmittel* anerkennen müssen. Zu diesen letztern sind unbedingt die stammfrischen Früchte und deren frischen Säfte zu rechnen, während in den wärmeren Gegenden nebst den Edelfrüchten die Königin der Früchte, die *Weintraube*, die erste Stelle einnimmt.

Aber nicht allein der Gehalt an diesen Ergänzungsstoffen ist es, was uns beispielsweise die Traube zum eigentlichen Nahrungsmittel macht, sondern auch der hohe Gehalt an *Fruchtzucker*. Das steht nun einmal fest und lässt sich nicht wohl mit einer andern Theorie aus der Welt schaffen. Der grosse Chemiker Bunge sagt: «Was dem Auto das Benzin, ist dem menschlichen Körper der Fruchtzucker!» Er behauptet weiter, dass in einem Kilo Traubenzucker (entspricht etwa 7,5 Kilo Trauben) vergleichsweise eine Kraft frei werde, mit der man einen schweren Mann auf die Spitze des Faulhorn (2683 m) zu heben vermöchte. Nun ja! Eines ist sicher, dass das mässige, aber regelmässige Essen von reifen Trauben uns nicht nur einen Genuss bietet, sondern auch in den meisten Fällen ein grosses Wohlbefinden und Kraftgefühl auslöst.

So wollen wir denn im Herbst nicht nur an des Winzers Freude beim Leset im Welschland teilnehmen, sondern uns auch die Richtigkeit obiger Angaben an Ort und Stelle bestätigen lassen.

Wo die goldene Weisswein- oder wachsbetaute herrliche Rotweindraube präsentiert wird, muss sie ja überhaupt die Genussfreude auslösen. Ein Leuchten geht durch die Züge der Kinder, das fahle Gesicht der Kranken erhellt sich schon beim Anblick. Welche Lust, so Beere um Beere zu «strupfen» und die herrlichsten «natürlichen» Fondants zu geniessen!

Es ist seit Menschengedenken nachgewiesen, dass die alljährlichen Traubenkuren für die Gesundheit ungemein förderlich sind. Allerdings kommt es beim regelmässigen Kurgebrauch von Trauben auch sehr auf die Beschaffenheit derselben, sowie auf den Gesundheitszustand des Patienten an. Die ärztlichen Meinungen gehen darin einig, dass z. B. säuerliche Trauben bei öfterem Genuss sogar schädlich wirken und Diarrhöe erzeugen können. Zuckerreiche Trauben bewirken bei vielen Leuten eher das Gegenteil. Lungenleidende bekommen leicht Kopfkongestionen und Husten. Bei allfälligem Magenkatarrh seien die Trauben vor dem Essen etwas zu erwärmen.

Bei normalen Zuständen geniesst man ein bis zweieinhalb Kilo täglich und reduziert entsprechend die andere Nahrung. Traubenkuren wirken am besten, wenn sie während ihrer Dauer als fast ausschliessliche Nahrung bestehen. Immer aber sollen sie vor dem andern Essen genossen werden, am Morgen, Mittag und am Abend. Sie sind in diesem Falle das Wertvollste, was der Magen zu sich nehmen kann. Der Magen sollte daher leer und aufnahmefähig sein. Werden die Trauben bloss als Dessert genossen und überdies vorher einer langen Wässerung unterzogen, so geht in der Speisemenge viel von ihrer Wirkung verloren. Ängstliche Gemüter haben nicht zu befürchten, dass man ihnen an den speziellen Kurorten Trauben anbietet, denen noch der Schwefelstaub anhaftet. Winzer und Leiter der Anstalten wissen sich in dieser Beziehung schon zu verhalten. Die besten Kuren macht man selbstredend im Rebberg selbst; denn es ist einleuchtend, dass die frischgepflückte, sonnenwarme Traube mehr von der Sonnenenergie enthalten muss als eine in Kisten oder Korb herumgeschleppte. Wem es deshalb die Verhältnisse erlauben, der verbringe seine Herbstferien in einer frohen Weingegend und geniesse Trauben, soviel es ihm die Wohlbekömmlichkeit erlaubt.

Theodor Bucher.

Saison-Spezialzug Lugano-Locarno

Zur Erleichterung des Ausflugsverkehrs von Lugano nach Locarno verkehrt vom 1. September bis mit dem 16. Oktober 1929 wieder täglich ein Spezialzug mit direkten Wagen von Lugano über Giubiasco nach Locarno; er verlässt Lugano um 8 Uhr 46 und trifft 9 Uhr 39 in Locarno ein. Die Rückfahrt erfolgt ebenfalls in direkten Wagen, Locarno ab 17 Uhr 45, Lugano an 18 Uhr 49.

Train spécial de saison Lugano-Locarno

Pour faciliter les excursions de Lugano à Locarno, les CFF mettent en marche, depuis le 1^{er} septembre et jusqu'au 16 octobre, un train spécial quotidien, avec voitures directes, de Lugano à Locarno via Giubiasco. Ce train quitte Lugano à 8 heures 46 et arrive à Locarno à 9 heures 39; pour le retour, prévu également avec voitures directes, le départ de Locarno est fixé à 17 heures 45, et l'arrivée à Lugano à 18 heures 49.