Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 11

Artikel: Trauben-Kuren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968806

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: 10.08.2025

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

tienten ohne irgendwelche Schädigungen über die Schwierigkeiten hinwegbringen. Bestimmt wird man es auch in Aerztekreisen nicht bereuen müssen, wenn man zu diesen einfachen, wenn vielleicht auch etwas mühsamen Anwendungen greift. Der rasche, unbehinderte Erfolg, den man ohne jegliche Schädigung erzielt, ist für den Helfenden, wie auch für die erkrankten Kinder von grösster Wohltat.

TRAUBEN
Kuren

Jetzt ist der Herbst da und mit ihm auch die Gelegenheit, Traubenkuren durchzuführen. Schon seit uralten Zeiten hat man im Herbst den Körper regeneriert, gereinigt und durch eine richtige Traubenkur für den Winter vorbereitet. Man muss diese Kur allerdings sachgemäss durchführen und darf nicht einfach nur wahllos drauflos Trauben essen, denn man könnte dadurch unter Umständen den Dickdarm verderben. Vielen Leuten schaden nämlich die Häute und Kerne der Trauben und sie müssen solche unbedingt entfernen. Obwohl solche normalerweise als mechanisches Reinigungsmittel für den Darm in Frage kommen können, gibt es bei vielen Menschen, besonders wenn Darm oder Bauchspeicheldrüse nicht gut arbeiten, gerne Darmgase, sogar Kongestionen vom Darm aus, sobald sie die Häute und Kerne mitessen. Es ist daher besser in solchen Fällen nur die Trauben gut auszusaugen und Häute und Kerne ganz einfach wegzulassen.

Vorteilhaft ist es, wie bei allen Saftkuren, auch bei Traubenkuren zuerst eine Uebergangsdiät einzuschalten und zur Birchernahrung, zur Rohkostnahrung, zur reinen Fruchtnahrung zu greifen, um nur langsam in die Traubenkur oder noch besser, in die Traubensaftkur überzugehen. Selbstverständlich ist es wie bei allen Saftkuren, dass man auch bei der Traubenkur den Darm durch Klistiere, durch Leinsamen oder Psyllium (Flohsamen) gut reinigt.

Beginnt man nun mit der Kur, dann soll man nicht etwa literweise Traubensaft trinken, sondern soll mit kleinen Quantitäten beginnen. Es ist besser, das Quantum, das man geniessen will, auf den ganzen Tag über zu verteilen, also öfters nur wenig essen oder trinken und zwar wie üblich langsam, mit gutem Einspeicheln, als auf einmal ein ganzes Kilo Trauben zu verschlingen. Nicht jedem Magen würde dies gut bekommen und nicht jeder Darm lässt sich ohne weiteres auf eine solche Kur umstellen. Jemand mag sagen: «Ich bin herzkrank,» ich kann die Kur nicht durchführen. Aber gerade das Herz reagiert auf den Traubensaft wunderbar. Es gibt fast kein besseres Kräftigungsmittel für das Herz als reinen Traubenzucker.

Nur wer unter einem Darmkatarrh, einem Dickdarmkatarrh, einer Darmentzündung zu leiden hat, wird die Kur nicht durchführen können, denn die Fruchtsäure wirkt nicht günstig auf Darmkatarrhe ein. Es ist darum nicht zu empfehlen, Saftkuren mit Trauben durchzuführen, wenn der Darm gereizt ist. In solchem Falle muss man zum Carottensaft greifen, da dieser den Darm zu beruhigen vermag.

Es lässt sich auch bei normaler Arbeitsleistung leicht eine 14tägige Carottenkur durchführen. Wenn man dabei auch an Gewicht etwas abnehmen mag, so wird man sich dadurch doch bedeutend wohler und leistungsfähiger fühlen als zuvor. Die Rüeblisaftkur ist milder für den Darm, hat aber auf das Herz nicht die stärkende Wirkung wie die Traubensaftkur. Man kann auch eine kombinierte Kur durchführen. Wer neben der üblichen, natürlichen Ernährung noch eine zusätzliche Saftkur vornehmen will, der soll zwischen den Mahlzeiten Traubensaft trinken oder Trauben essen und Häute und Kerne weglassen. Die eigentlichen Mahlzeiten sollte man allerdings dementsprechend quantitativ etwas verkleinern.

Es sind heute auch hervorragende Fruchtpressen im Handel, so eine Kleinpresse, womit man den Saft direkt ausquetschen kann. Auch die Turmix-Zentrifuge steht als gutes Hilfsmittel für grössere und mittlere Quantitäten zur Verfügung, nebst andern, neuern Küchengeräten.

Was ganz besonders zu beachten ist bei einer Traubensaftkur, das ist, Trauben, die nicht mit Kupfervitriol gespritzt sind, zu wählen. Auf alle Fälle sollte man sie mit lauwarmem Wasser stets gut waschen und gut abtropfen lassen, um sie erst dann zu verwerten.

Wer auf die Säure ungünstig reagiert, kann Haferbiscuits, Malzzwieback oder Knäckebrot dazu essen. Sollte sich saures Aufstossen melden, dann nimmt man ganz kleine Quantitäten Tausendguldenkrauttee schluckweise zwischenhinein oder auch nur Centauritropfen, die aus frischem Tausendguldenkraut hergestellt sind.

Auf jeden Fall ist eine Traubenkur mehr wert als 14-tägige Ferien mit üppig eiweissreichem Mittagstisch.

Alle Rheumatiker, Arthritiker und alle diejenigen, die mit Stoffwechselstörungen, mit Verstopfung und gewissen Darmschwierigkeiten zu tun haben, sollten sich all die gegebenen Ratschläge gut merken.

Ein Versuch, ein kräftiges Durchhalten, und man wird begeistert sein über den Erfolg.

Wir danken

all unsern Freunden, die uns diverse Adressen aus ihrem Bekanntenkreis mitgeteilt haben. Wir konnten dadurch viele Notleidende mit den «Gesundheits-Nachrichten» bekanntmachen und ihnen somit wertvolle Dienste leisten.

Wir bitten

auch in Zukunft die Leser durch persönliche Empfehlung an der Verbreitung der «Gesundheits-Nachrichten» mitzuarbeiten. Wir sind daher fernerhin für die Zusendung von Adressen Ihrer Freunde und Bekannten sehr dankbar, damit wir solchen Probenummern zusenden können. *A. Vogel, Redaktion und Verlag*

Vortrag in Eschlikon

von A. Vogel, Teufen

Mittwoch, den 23. November 1949, abends 8 Uhr im Schulhaus.

Thema: So heilt die Natur

Der bewährte Citronen-essig

fein, weitreichend, bekömmlich. — Ferner jetzt wieder überall erhältlich **Mayonnaise** NÜNALPHORN (mit Citrovin) qualitativ und geschmacklich gleich vorzüglich. **Citrovin AG. Zofingen**