

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 7

Artikel: Die Weintraube
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552926>

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: 25.02.2026

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:		Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM „Verlag“ Hameln. Abonnement: 4,50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland Fr. 4,80 Ausland Fr. 6—				

AUS DEM INHALT / 1. Der Rebberg und die Trauben. / 2. Die Weintraube. / 3. Schwangerschaft und Stillzeit. / 4. Deine Herzkrankarbeiter. / 5. Dein Freund wird zu deinem Feinde. / 6. Heilende Erde. / 7. Das Wandern. / 8. Achtung vor der Sonne. / 9. Sollen wir uns einölen? / 10. Erdbeeren, ihre Vor- und Nachteile. / 11. Fragen und Antworten: a) Ursächliche Bekämpfung von Aissen; b) Hilfreiche Ratschläge bei geschwächter Lunge. / 12. Aus dem Leserkreis: a) Gelée Royale, ein Freund bei hohem Alter; b) Bericht aus Australien.

DER REBBERG UND DIE TRAUBEN

Noch sind die sommerlichen Tage nicht dahin,
Noch lebt der Rebberg nicht in unserm Sinn,
Noch kümmern wir uns um das viele Schaffen nicht,
Der Bauer einzlig ist darauf erpicht.
Er weiß, er erntet, was in Treue er gepflegt,
Wenn sich die Sonne wacker für ihn regt.
Natürlich, Sonnenschein und Wärme müssen sein,
Nur dadurch stelltet sich die Reife ein.
Zur Zeit der Ernte aber sind auch wir erwacht,
Weit uns die Traube froh entgegenlacht.
Zwar kennen wir die stumme Not von unsrer Zeit,
Die Trauben sind gespritzt zu unsrem Leid.
Der Kreislauf alles dessen, was wir falsch getan,
Schaut klagend, vorwurfsvoll uns dadurch an.
Ja, selbst im weitentfernten Griechenland,
Das wohl den wenigsten von uns bekannt,
Sucht sich das Uebel langsam seine schlimme Spur,
Vergiftend allenhalben die Natur.
Doch herrscht dort bei Korinth noch ein gar lieber Brauch,
Zur Erntetage heißt es: «Gelt, nimm dir auch!»
Soviel dein Hunger froh genießen mag,
Ist dein, ganz ohne Geld und ohne Milch und Plag.
Ja, manchmal füllt man dir die Arme voll,
Daß es dir auf den Heimweg bang nicht werden soll!
Aus reiner Liebe wirst du so beschenkt,
Denn wer in Erntetagen an den Bauern denkt,
Der ehret ihn damit, und er es schätzt,
Mit seiner Arbeit Segen froh er dich ergötzt.
Nun ja, die Trauben, gelt, wir lieben sie!
Wenn wir sie kosten, ist uns wohl, wie vorher nie!
Es ward' gepriesen stets der Traube Saft,
Weil Freudigkeit er schenkt und frische Lebenskraft.

Die Weintraube

Wie wichtig und wertvoll die Weintraube sein muß, zeigt ihre Verwendung in der bildhaften Sprache der Bibel, wo sie zur Darstellung des Verhältnisses zwischen Christus und seinen Nachfolgern gebraucht wird: «Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.» Nur jene Rebe, die Frucht hervorbringt, ist wertvoll, also jene, die Trauben voll süßen Saftes hervorprossen läßt. In der ältesten Literatur wird die Traube und ihr köstlicher Saft als eine heilwirkende Nahrung gepriesen. Ja, selbst einige Schreiber der Bibel waren voll des Lobes über diese Frucht.

Traubensaftkuren

Ihre Heilwirkung ist denn auch hervorragend. Eine Traubensaftkur mit naturreinen Früchten von ungefähr 6—8 Wochen vermag schwere Krankheiten zu beheben. Sogar bei Krebs erzielte in Südkalifornien ein Naturarzt mit Traubensaftkuren von ungespritzten Trauben wunderbare Erfolge, und es ist geradezu erstaunlich, was seine Patienten, die zuvor oft erfolglos schulmedizinisch behandelt worden waren, nach einer solchen Kur zu berichten hatten. Manchmal ist dabei eine lactovegetabilische Rohkostkur als Vor- und Nachkur notwendig. Auch bei hartnäckiger Gicht und chronischem Rheuma hat sich diese Traubekur schon hervorragend bewährt. Es müssen aber unbedingt naturreine Trauben sein, denn Kupfer und Schwefel und andere Chemikalien, wie sie in den Spritzmitteln enthalten sind, gehören nicht zur Kur.

Vom Wert des Traubenzuckers

Der Zucker in den Trauben, also der echte Traubenzucker ist ein ganz wunderbares Heilmittel und zugleich ein Nahrungsmittel für das Herz, da der Herzmuskel schon kurze Zeit nach dem Einnehmen eine spürbare Kräftigung erfahren darf. Dabei muß allerdings ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht werden, daß der natürliche Traubenzucker, wie er in der frischen und getrockneten Weintraube enthalten ist, nicht verglichen werden kann mit dem künstlich aus Stärke, vor allem aus Maisstärke hergestellten sogenannten Traubenzucker, der eine Zeitlang überall in Würfeln, Tabletten und Pulver erhältlich war und viel konsumiert wurde. Obwohl der künstlich hergestellte Traubenzucker die gleiche chemische Formel aufweist wie der natürliche, ist er im Wirkungseffekt dem aus der Weintraube gewonnenen echten Traubenzucker in keiner Weise gleichzustellen.

Wenn die Mütter wüßten, wie gesund der natürliche Traubenzucker vor allem für den Aufbau der Zähne, Knochen, Muskeln und des Blutes ist gegenüber dem gewöhnlichen Weißzucker, ja sogar gegenüber dem braunen Rohrzucker, sie würden die Fruchtmüesli nur noch mit echtem Traubenzucker süßen. Die Hausfrau kann allerdings beanstanden, daß echter Traubenzucker nicht einmal im Reformhaus erhältlich sei. Von uns wird zwar schon seit Jahren der Traubennährzucker, ein aus Trauben hergestelltes Produkt, in den Handel gebracht, aber es gibt für den Haushalt eine noch billigere Lösung. Man treibt getrocknete Weinbeeren, Sultaninen oder Rosinen durch die Hackmaschine. Noch einfacher ist es, wenn man sie mit Zitronensaft oder etwas Wasser vermengt und im Mixer zerkleinert. Dies ergibt die gesündeste Süßstoffgrundlage für unsere Fruchtmüesli. Menschen, denen der Honig nicht bekömmlich ist, ertragen

fast ausnahmslos den echten Traubenzucker. Muskel- und Geistesarbeiter sind mit dieser Zuckerform am allerbesten bedient. Wenn Sportler, Rennfahrer, Touristen dies wüßten, würden sie eher getrocknete Trauben als Proviant mitnehmen statt schwerverdauliche Nahrung, wie gekochte Eier, Speck und Käse.

Lob und Tadel dem Wein

Wohl die meisten von uns kennen jenen biblischen Spruch: «Der Wein erfreut des Menschen Herz.» Auch die Dichter sangen manches Loblied auf den Wein. Paulus riet dem jungen Timotheus für sein Magenleiden ein wenig Wein zu genießen und in diesem Wenig, diesem weisen Maßhalten liegt des Weines günstige Wirkung. Wenn auch die Bibel den Wert der Traube voll anerkennt, schildert sie anderseits doch auch wieder die Gefahren, die der vorgorene Saft der Traube, also der Wein, für jene in sich birgt, die sich um das Maßhalten nicht kümmern, sondern sich von seiner Glut beherrschen lassen. Die heutigen Weine sind oft mit Schwefel behandelt, was sich bei Empfindlichen auf Magen- und Darm-schleimhäute sehr ungünstig auswirkt, so daß man ihnen heute nicht mehr ohne weiteres raten dürfte, etwas Wein zu trinken, um damit ihre Leiden beheben zu können. Es ist also auch beim Wein notwendig, auf seine Naturreinheit zu achten.

Verschiedene Traubenarten

Vor Jahren wanderte ich durch die historische Gegend von Altkorinth und gedachte in den weißen Marmorruinen all der vielen Mühen, die sich Paulus einst für die Bewohner dieser Stadt genommen hatte. Hinter ihr erhebt sich ein schöner Berg mit einem flachen Kopfe, der wie eine große Burg in den tiefblauen Himmel Griechenlands hineinragt. An seinen Hängen stehen Rebberge bis fast zur Küste hinunter, soweit das Auge sehen kann. Neben den kernlosen, griechischen Sultaninen gedeihen dort auch die weltbekannten Korinthen, die sogenannten Rosinen, die besonders den Kindern ein lieber Leckerbissen sind. Diese kleinen, übersüßen, dunkeln Trauben sind nicht nur wegen ihrem hohen Gehalt an Traubenzucker bekannt, sondern auch, weil sie viel Eisen enthalten. Sie sind daher für Blutarme und Bleichsüchtige, ja vor allem für die heranwachsende Jugend ein Heilmittel.

Zum Leidwesen wird bereits auch in Griechenland gespritzt, obwohl es dort nicht nötig wäre. Trotzdem haben es emsige Vertreter der deutschen chemischen Industrie fertig gebracht, diese fluchwürdige Spritzerei auch in diesem Lande einzuführen, glücklicherweise zwar noch nicht bei gar allen Weinbauern. Geschwefelt wird in Griechenland bis jetzt noch nicht, so daß den griechischen Sultaninen der Vorrang vor den kalifornischen gegeben werden muß, da diese Letzteren behandelt und gebleicht werden.

Fliegen wir im gleichen Breitengrad über Italien nach Spanien, dann kommen wir ebenfalls an großen Wein-gärten vorbei. Denia- und Malagatrauben sind seit Jahrhunderten ein Begriff, denn schon die alten Kauffahrerleute handelten damit. Aus unserer Jugend kennen wir diese Trauben vorwiegend nur als die süßen, dunklen Augen in den Kuchen. Zu gerne holten wir uns hinter dem Rücken der Mutter einige Weinbeeren aus dem Gugelhof heraus. Damals galten diese Süßigkeiten nur als Leckerbissen, nicht als Nahrung.

Wenn wir unsere Reise fortfesten, gelangen wir auf unserer Suche nach großen Weintraubenpflanzungen nach Californien, wo wir von Los Angeles bis nach San Diego und ostwärts bis zu den Dattelfarmen von Indigo Millionen von Weinstöcken antreffen, die uns die kalifornischen Sultaninas Rosinen und weiter in Nordcalifornien die Mannkawinebeeren liefern. Die blauen sind sehr gut und empfehlenswert, während die goldgelben mit Schwefel gebleicht und daher vom gesundheitlichen Standpunkte aus abzulehnen sind. Gleichwohl werden sie leider in manchen Reformhäusern geführt. Man achte

streng darauf, nur naturreine, getrocknete Trauben zu verwenden, denn nur dann können wir den wundervollen Wert des Traubenzuckers ungeschmälert genießen, ohne irgendwelche Nachteile der chemischen Zusätze mit in Kauf nehmen zu müssen.

Bestimmt wird man die Weintraube erst dann voll wertschätzen, wenn sich die schöne Prophezeiung des Propheten Micha erfüllt haben wird, daß nämlich ein jeder unter seinem Weinstock und seinem Feigenbaum sitzen wird und zwar ohne Angst vor gegenwärtigen oder kommenden Schrecken, in voller Harmonie mit der Natur und dem Schöpfer.

Schwangerschaft und Stillzeit

Ernährung in der Schwangerschaft

Bestimmt ist es nicht von untergeordneter Bedeutung, was man gerade in der Schwangerschaft isst, denn die Mutter benötigt all die notwendigen Stoffe zu einem gesunden Aufbau des embryonalen Körpers und deshalb muß man nicht erst mit der Schwangerschafternährung, sondern schon mit der richtigen Ernährung der jungen Frau beginnen, bevor überhaupt eine Schwangerschaft da ist. Sie hat dann bereits schon genügend Mineralstoffe im Körper, um dem werdenden Kindlein auch die notwendigen Nährstoffe und Spurenelemente zuzuführen nebst allem, was der aufbauende, werdende Organismus benötigt. Bekannt sind ja die Zahnschäden, die auftreten, wenn eine Frau zu wenig Mineralstoffe im Körper hat. Nicht umsonst heißt es im Volksmunde: «Jedes Kind kostet einen Zahn». Bekanntlich wird nicht zuerst die Mutter berücksichtigt, sondern das werdende Kind, und deshalb zieht der Körper aus dem mütterlichen Organismus all die Mineralstoffe, die an und für sich aus dem Blutwege zu wenig zur Verfügung gestellt werden können. Die Erklärungen, die Dr. Müller aus München am Aerztekongreß in Pyrmont, den wir bereits in der Mai- und Juninummer erwähnt haben, über dieses Thema äußerte, sind daher für uns beachtenswert. Aus dem Schatz seiner Erfahrungen weist er auf die wichtigen Grundlagen der Schwangerschafternährung hin.

Bei Schwangerschaftserbrechen rät er den Frauen, unter keinen Umständen vor 11 Uhr etwas zu trinken. Jedem natürlichen Gelüsten darf die Schwangere Rechnung tragen. Nur ein Gelüsten nach schädlichen Stoffen, das auf Grund früherer Empfindungsverirrungen in Erscheinung tritt, soll sie bekämpfen. Wenn sie aber nach natürlichen Dingen gelüstet, dann kann sie ihm ruhig nachgeben und genügend Fruchtsäfte einnehmen, vor allem Heidelbeersaft und auch Hollundersaft, wenn möglich sogar roten Hollundersaft, insofern dieser vorhanden ist. In der zweiten Hälfte der Schwangerschaft sollte eine Eiweißdrosselung durchgeführt werden, und es sollte vorwiegend eine vegetarische Ernährung mit viel Rohkost und genügend Kalkmengen in Frage kommen. Ich mußte da ohne weiteres an die schönen Erfolge denken, die wir mit unserer kalkreichen Ernährung von Weißkraut und vor allem durch die Zufuhr mit unseren Kalktabletten, des vorwiegend aus Brennesseln gewonnenen Urticalcins, erreicht haben. Dr. Müller empfahl auch wärmstens die Acidophilusmilch, da sie dem Körper bei der Verdauung des Eiweißes behilflich sei und die Darmflora schön in Ordnung halte. Acidophilus ist ein Joghurt-Pilz, der der Milch beigegeben werden kann. Man kann auch Acidophilus als Pulver über die Nahrung streuen oder auf Wunsch auch in Tablettenform einnehmen. Alle üblichen Kalkpräparate, die allgemein eingenommen werden, wie auch der milchsaure oder phosphorsaure Kalk, werden von Dr. Müller als weniger günstig bewertet, da die meisten zudem noch stopfende Wirkung haben. Eine gute Darmflora ist für die Mutter in der Zeit der Schwangerschaft von großer Bedeutung. Leinsamen betrachtet Dr. Müller als das führende Diätetikum zur Anregung der Darmtätigkeit. Er empfahl daher Leinsamen in frisch