

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 6

Artikel: Traubensaft als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552668>

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: 29.12.2025

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

Eigenarten der Natur

Wenn wir grosse Kontinente bereisen, können wir oft, entfernt von der Heeresstrasse, abseits vom Verkehrszentrum und den breiten Autobahnen, eigenartigen Naturwundern begegnen. Gewöhnlich stehen diese, und zwar hauptsächlich in Nordamerika, unter staatlichem Schutz. Staunend begrüßt der Naturfreund das Gebiet der Grand Cañon, den Yellowstone-Park, den weissen Sand von New Mexiko, die Wüstengegend von Süd-Dakota, bekannt unter dem Namen «Bad Land», was schlechtes Land bedeutet. Unser Titelbild zeigt einen kleinen Ausschnitt davon, so dass wir uns seine Eigenart vergegenwärtigen können.

Französische Kanadier, die als Trapper einst das Land durchquerten, nannten die Gegend «Les mauvaises terres à traverser», und diese Bezeichnung blieb im Begriff «Bad Land» an ihr haften. Da es hauptsächlich im Sommer sehr wenig Niederschläge in dieser Gegend gibt, ist es nicht verwunderlich, dass auf dem lokkeren Boden keinerlei Pflanzen gedeihen können, denn der Wind, ja selbst der spärliche Regen würden dafür sorgen, dass die kleinen Wurzeln allfällig keimender Wüstenpflanzen rasch blossgelegt und austrocknen würden. Vereinzelt mögen sie zwar in den Tälern noch erscheinen, aber immerhin so spärlich, dass sie nicht zum Unterhalt von Tieren genügen können. Es ist daher nicht verwunderlich, dass wir in dieser Gegend selten einem Tier begegnen, höchstens einmal einem Vogel, einem vereinzelten Präriehund, einem Hasen oder Kojoten.

Die warme, trockene Luft mag manchem von uns zusagen, doch kann sich manchmal auch eine förmliche Hitze entwickeln.

Der Himmel ist meist klar und lädt deshalb zum Photographieren ein, denn es gibt mancherlei Gelegenheiten dazu. Die trockene Wärme und die unverdorbene Luft sind Vorzüge, die mit der Stille und Einsamkeit zusammen besonders von unseren Nerven als Wohltat empfunden werden. Wer froh ist, aus der lärmenden Geschäftigkeit der Städte herauszukommen, weiß dies sehr zu schätzen.

Der ganze Bezirk dieser eigenartigen Wüste umfasst ungefähr 2000 Quadratmeilen. Seit 1939 ist sie von der Regierung zum Nationalmonument erklärt worden, wodurch sie unter sorgfältige, wachsame Obhut gestellt ist, so dass sie den Naturfreunden als Eigenart erhalten bleibt, und auf diese Weise nicht etwa durch fahrlässigen Übermut, durch gedankenlose Unachtsamkeit oder allfällige Bosheit verschandelt werden kann. Würde der Mensch die Schönheit der Erde dankbar und mit gebührender Wertschätzung achten, dann würde die Liebe zu ihren Naturwundern genügend Schutz bedeuten, so dass sie den mannigfachen Reichtum ihrer verschiedenen Eigenarten in reinem, unberührtem Zustand bewahren könnte. Sobald wir in einer Gegend nur Besucher sind, finden wir manches schön, auch das sogenannte «schlechte Land» in Süd-Dakota. Wenn wir aber irgendwo unser Dasein fristen müssen, dann richtet sich unser Urteil mehr nach dem Nutzen, den uns ein Land einbringen mag, als nach seiner Schönheit und Eigenart. In solchem Falle werden wir eher begreifen, warum ein Fleck Erde, dessen Eigenart unser Auge zu entzücken vermag, dennoch den unerfreulichen Namen «schlechtes Land», also «Bad Land», tragen muss.

Traubensaft als Heilmittel

In Amerika erzählten mir Freunde wahre Wunder über Kuren mit Trauben und Traubensaft, und in Mexiko lernte ich einen Arzt kennen, der Trauben und Traubensaft als Hauptheilmittel verwendete.

Seine Erfahrungen gingen in der Hinsicht so weit, dass er behauptete, mit Trauben- und Traubensaftkuren Krebs heilen zu können. Zwar bin ich dieser Behauptung gegenüber sehr skeptisch eingestellt, aber

gleichwohl haben mir Berichte vieler Krebskranken, die durch eine solche Kur ihre Gesundheit wieder erlangten, gezeigt, wie eine solche Heilung vor sich gehen kann. Ob nun die Traube tatsächlich ein Heilmittel für den Krebs darstellt, möchte ich selbst jedoch nicht behaupten. Die Heilung liegt für mich darin, dass die Patienten während einer solchen Kur keine schädlichen Stoffe mehr einnehmen. Dadurch können sich sämtliche Organe, nämlich die Leber, die Nieren und die Drüsen erholen, denn Fruchtsäfte, vor allem der Traubensaft, belasten die erwähnten Organe nicht. Aus diesem Grunde findet der Körper Zeit, sich zu reinigen. Durch eine solche Reinigung der Leber und des Lymphsystems können auch die Körpersäfte und durch sie die Zellen eine Reinigung erfahren. Gleichzeitig wird der Zellstoffwechsel angeregt und normalisiert. Dass dadurch Krebs und auch andere schwere Krankheiten geheilt werden können, ist unbedingt im Bereich der Möglichkeit. Die gleich günstigen Ergebnisse hat man auch schon durch Fastenkuren, durch Saft- und Rohkostdiät erreicht. Aber alle diese Anwendungen muss man richtig durchführen, wenn man nicht mit einem Misserfolg rechnen will. Sämtliche Zivilisationskrankheiten, zu denen bekanntlich auch der Krebs gehört, kann man durch Saftkuren erfreulicherweise sehr günstig beeinflussen und oftmals sicherlich auch heilen. Mag sein, dass in gewissen Säften zusätzlich noch unbekannte Stoffe enthalten sind, von denen man weiß, dass sie stark anticerogen, ja sogar krebsheilend wirken, wie man dies vom Randen- und Traubensaft schon behauptet hat. Es ist deshalb gut und ratsam, diese Säfte als regelmässiges Getränk in dem täglichen Ernährungsprogramm unserer Familie einzuführen.

Nierenleiden

Für Nierenleidende ist es angebracht, das allgemeine Interesse für Traubensaftkuren durch nähere Beschreibung zu wecken, denn durch sie können besonders bei Nierenentzündungen wunderbare Erfolge er-

zielt werden. Früher hat jeder Nierenspezialist bei akuter und chronischer Nierenentzündung eine Milchdiät durchgeführt, weil die Niere dadurch keinerlei Salze, vor allem kein Kochsalz, verarbeiten musste. Das bedeutete eine möglichst störungsfreie Schonung für sie. Aber gleichwohl kann die Milch infolge ihres Eiweiss- und Fettgehaltes und auch wegen des darin enthaltenen Chlors immer noch gewisse Störungen auslösen. Bedenkt man dies, dann vertraut man sich der heutigen Traubensaftkur weit lieber an, weil sie viel besser und zuverlässiger wirkt, besonders wenn man ihr noch das entzündungswidrige Frischpflanzen-Präparat Echinaforce beifügt. Damit sich gleichzeitig auch die Leberzelle erholen und regenerieren kann, muss man während der Kur Eiweiss und Fett völlig meiden. Wenn man die Möglichkeit einer beginnenden Nierenschwundung in Betracht ziehen muss, dann ist es dringend nötig, außer Echinaforce dem Traubensaft auch noch Solidago oder Nephrosolid beizugeben.

Lebererkrankungen

Wenn die Leber erkrankt ist, sollte man sich bekanntlich einer fettfreien und stickstoffarmen Diät bedienen. Neben einer guten, pflanzlichen Medikamentation ist dies die Grundlage zu einer erfolgreichen Behandlung. Auch in diesem Falle eignet sich der Traubensaft ausgezeichnet, da er vom Darm praktisch ohne grosse Arbeitsleistung aufgenommen und mit Leichtigkeit in Leberzucker Glykogen umgewandelt wird. Einsteils schont der Traubensaft die Leberzellen, während er sie andererseits zur Arbeit anregt, was auch die Gallenabsonderung zu fördern vermag. So, wie die entzündete Nierenzelle durch eine Traubensaftkur mit Beigabe von Echinaforcetropfen geheilt werden kann, so wird auch die entzündete Leberzelle durch die gleiche Kur zu gesunden vermögen. Durch die ermöglichte Reinigung dieser Organe befreit man sie von ihrer Entzündung, wodurch man dem Körper einen besonders grossen Dienst erweisen kann.

Gelbsucht

Da eine Gelbsucht sehr belastend und gefährlich werden kann, wenn wir sie nicht richtig ausheilen, ist ein guter Rat bei dieser Erkrankung doppelt wertvoll. Eine Stauungsgelbsucht ist weniger schlimm als eine infektiöse, weshalb besonders bei dieser eine sorgfältige Pflege und gründliche Ausheilung nötig ist, um bleibende Folgen und Schädigungen als unliebsame Nachwirkung vermeiden zu können. Das will nun allerdings nicht sagen, dass nicht auch die Stauungsgelbsucht der gleichen Sorgfalt bedarf. Wir werden also in beiden Fällen eine Traubensaftkur durchführen, und zwar unter Beifügung von 40 Tropfen Echinaforce und 30 Tropfen Boldocynara auf 1 Liter Traubensaft. Bei letzterem Mittel handelt es sich um ein Artischockenpräparat, das bei Gelbsucht besonders günstig zu wirken vermag. Diese einfache Kur heilt die erwähnte Krankheit mit all ihren bösen Folgen viel schneller und leichter, als dies durch eine Behandlung im besten und teuersten Spital möglich wäre. Durch sie könnte man manche Leberschrumpfung mit tödlichem Verlauf vermeiden.

Mancher ist infolge einer verpfuschten Gelbsuchtbehandlung den Rest seines Lebens hindurch leidend, denn der ganze Verdauungsapparat arbeitet nicht mehr recht, so dass der Patient manchmal fast nicht mehr weiß, was er essen soll. Dies hätte er durch die erwähnte, einfache Kur vermeiden können, denn es ist notwendig, eine Gelbsucht gründlich auszuheilen.

Dysbakterie

Sehr wichtig ist es, auch die lästige Dysbakterie richtig und erfolgreich zu behandeln. Auch bei ihr ist eine Traubensaftkur angebracht, und zwar mit gleichzeitiger Einnahme von Milchzucker und Avena sativa, bekannt als Lactavena. Davor genügt 3x1 Teelöffel voll zusammen mit dem Traubensaft. Immer häufiger tritt die Dysbakterie als moderne Krankheit des Darms auf, vielfach verursacht durch Sulfonamide und Antibiotika. Be-

reits ist sie für Tausende, die nicht mehr recht verdauen können, ein schweres Problem geworden. Wenn gezüchtete Colibazillen nebst allem, was die Darmflora durch künstliche Erzeugnisse regenerieren soll, nicht mehr helfen, dann kann die erwähnte einfache Kur der Krankheit noch erfolgreich beikommen.

Hyperacidität

Sehr unangenehm ist auch diese Krankheit, also das bekannte Sodbrennen. Diese kann durch rohen Kartoffelsaft erfolgreich bekämpft werden. Liegt gleichzeitig eine Verstopfung vor, dann kann man diese mit Traubensaft beheben. Auf keinen Fall dürfen bei Sodbrennen die Centauritropfen, ein Frischpflanzenpräparat aus dem Tausendguldenkraut, fehlen. Sie verbürgen zusammen mit den beiden erwähnten Säften den angestrebten Erfolg.

Verstopfung

Selbst in hartnäckigen Fällen kann eine Verstopfung mit Traubensaft und Leinsamenpräparaten wie Linoforce und Lino-san behoben werden, ohne dass sich der Darm daran gewöhnen würde. Da die Verstopfung die Ursache zu manch andrem Übel bilden kann, sollte man sie nie anstreben lassen, auch darf man den Darm nicht durch zu starke Abführmittel schwächen, denn mit der Zeit wirken auch die stärksten nicht mehr. Die erwähnte Traubensaftkur mit Leinsamen ist daher für manchen ein willkommener Ausweg.

Nach Operationen, bei Herzschwäche und Herzinsuffizierung

Fleisch, Eier, Käse und gewisse gekochte Gemüse verursachen leicht Gärungs- und Fäulnisprozesse, weshalb nach Operationen eine ausgesprochene Eiweissnahrung nicht günstig ist, wohl aber eine Fruchtsaftdiät, und zwar vormerklich eine solche mit Traubensaft. Dadurch kann man Komplikationen, die bei der Eiweissernährung schliesslich in Erscheinung treten können, vermeiden. Ein kurzes Fasten mit Traubensaft ist sogar für Patienten mit geschwächtem Herzen eher möglich

als mit Wasser alleine, da der Traubensaft für den Herzmuskel flüssige Nahrung darstellt.

Ekzeme, Akne, Hautunreinigkeiten

Da ein Saftfasten das Ausschalten von Kochsalz, von fett- und stickstoffhaltiger Eiweissnahrung ermöglicht, kann es vor allem auch bei Hautleiden Wunder wirken. Unter diesen Umständen ist in solchem Falle eine Traubensaftkur sehr zu empfehlen. Auch wenn man sie nur einige Tage durchführt, ist sie angebracht, vermag sie doch auch dann noch eine ganz grosse Hilfe zu sein. Äußerlich sollte man mit Wallwurztinktur oder Symphosan nachhelfen, wie auch mit Stiefmütterchen, also mit *Viola tricolor*. Beide Mittel, vor allem das Stiefmütterchen, sollte man auch noch innerlich anwenden. Es ist erfreulich, dass mit dieser einfachen Kur Erfolge erzielt werden können, die man mit allen möglichen Crèmes nicht zustande bringt.

Entfettungskuren

Durch Fastenkuren mit Traubensaft greift man das Herz nicht an, wie dies bei Wasser- oder Teefasten der Fall ist. Man nimmt dabei zwar etwas weniger schnell ab, was andererseits aber wieder seine Vorteile bietet, denn man belastet dadurch die Nerven weniger stark. Die tägliche Einnahme von 1 Liter Traubensaft genügt für eine Fasten- und Entfettungskur. Diesen Liter nimmt man zu verschiedenen Zeiten schluckweise ein. Zusätzlich trinkt man pro Tag noch einen Liter Wasser oder dünnen Kräutertee, so dass man während der Kur also täglich zwei Liter Flüssigkeit aufnimmt. Zusätzlich sollte man auch noch 1 bis 2 Tabletten Kelpasan zu sich nehmen, was für den Tag genügt, um auch den Rest von überflüssigem Fett langsam aber sicher loswerden zu können. Beruhigend ist es zu wissen, dass man bei dieser Kur kein Risiko eingehen muss, so dass man sich für Herz und Nerven keinem Schaden aussetzt.

Ein wöchentlicher Safttag

Das ganze Jahr hindurch sollte man es sich zur Gewohnheit machen, wöchentlich einen Safttag durchzuführen. Dies wird jedem Menschen gesundheitliche Vorteile bieten und ihn vor mancher Krankheit bewahren. Auch könnte dadurch mancher bei sich einen unerwünschten Fettansatz verhüten. Für diesen einen Saftfastntag pro Woche eignen sich Grapefruit- und Traubensaft am besten. Wenn man bedenkt, dass eine solch einfache, mühelose Kur für die Gesundheit mehr erwirken kann als vier Wochen Ferien, dann wäre es bestimmt töricht, sie sich nicht zur Gewohnheit werden zu lassen, ist sie doch zudem billiger und im Grunde genommen wichtiger als eine einmalige Ferienzeit, denn in der steten Regelmässigkeit, nicht in der Dauer, liegt der Nutzen einer Kur.

Was die Hausfrauen anbetrifft, werden diese einen solchen Saftfastntag sicherlich begrüssen, wird er sie doch einmal in der Woche vom Küchendienst etwas befreien. Alle inneren Organe erhalten die Möglichkeit, mit rückständiger Arbeit einmal aufzuräumen. Jene unter uns, denen Fruchtsäfte nicht ohne weiteres bekömmlich sind, müssen streng darauf achten, diese nur schluckweise mit gutem Einspeichern einzunehmen. Wer besonders empfindlich ist, sollte zu jeder Saftkur unbedingt etwas Knäckebrot essen.

Von beachtenswerter Bedeutung ist auch, dass der Traubensaft, den wir uns zur Kur beschaffen, völlig einwandfrei, also ohne chemische Zusätze ist. Im Herbst kann man kurze Zeit auch frischgepressten Saft erhalten. Hat man sich Trauben im eigenen Garten angepflanzt, dann wird uns deren biologische Pflege besonders für die Safttage von Nutzen sein. Wir können natürlich auch die Trauben von einem Rebbauern beziehen, der biologisch arbeitet, um sie dann selbst für unsere Safttage auszupressen. Die übrige Zeit des Jahres werden wir uns damit abfinden müssen, den Traubensaft in Flaschen zu beziehen. Bei sorgfältiger Herstellung er-

leidet dieser indes nur eine geringe Einbusse gegenüber dem Frischsaft.

Unsere Abhandlung will nun aber nicht etwa den Eindruck erwecken, als ob man den Traubensaft nur für Kuren verwenden könnte. Auch der tägliche Genuss von Fruchtsäften, vor allem von Traubensaft,

ist sehr empfehlenswert. Diese Einsicht hat sich in den letzten Jahren immer mehr verbreitet und manche wissen heute diese Vitalstofflieferanten sehr zu schätzen. Vergessen wir also nie, Traubensaft ist konzentrierte Sonnenenergie.

Heilwirkende Gewürzpflanzen

Wer einen eigenen Garten besitzt, kann sich heute glücklich schätzen, ist er doch dadurch in der Lage, auf einigen Quadratmetern Land für eine gesunde Küche viele heilwirkende Stoffe zu ziehen. Da sind vor allem die vitalstoffreichen Kressearten, die infolge ihrer wertvollen Heilwirkung besonderer Erwähnung und Beachtung bedürfen, denn es wäre schade, sie nicht zu kennen und deshalb ihrer Vorteile verlustig zu gehen. Sie alle verleihen dem beliebten Kräutersalz Herbamare den hauptsächlichsten Gehalt.

Es ist heute bekannt, dass sämtliche Kressearten, also sowohl die Garten- und die Amerikanerkresse als auch die Brunnen- und die schmucke Kapuzinerkresse neben einem reichen Gehalt an Vitamin C und anderen wertvollen Mineralbestandteilen auch noch Senföl enthalten. Neuerdings hat man zudem noch herausgefunden, dass sie des weiteren Träger antibiotisch wirkender Stoffe sind. Betrachten wir nun aber einmal besonders den Wert des Senföls, besitzt dieses doch eine sekretionsanregende Wirkung auf die Magenschleimhäute. Dies können wir auch bei der Einnahme von Senfkörnern beobachten. Senföl fördert nämlich die Durchblutung der Magenschleimhäute, weshalb der Magen durch dessen Einnahme besser arbeiten kann, was sich gleichzeitig auch appetitanregend auszuwirken vermag. Wenn die Magensäure- und Pepsinproduktion gestört ist, kann man diesen Nachteil durch die Einnahme von rohen Kressearten beheben. Des weitern ist es vorteilhaft, jeden Morgen und jeden Abend 1 bis 2 Blätter der Kapuzinerkresse gründlich zu kauen, denn dies reinigt die Mundschleimhäute und die guten Mund-

bakterien können sich besser auswirken, was die Empfänglichkeit für Katarrhe vermindert. Wir sind es in der Schweiz allerdings nicht gewöhnt, die Kapuzinerkresse zu Nahrungszwecken zuzuziehen und aus ihr Salate zu bereiten, ja, wir benützen sie nicht einmal als Beigabe unter andere Salate, könnten dies aber der Nützlichkeit wegen beachten, ziehen wir diese Kresseart doch ihrer schönen Blüten wegen allenthalben in unseren Gärten. Es ist auch in den Städten leicht, sich den Wert dieser Pflanze anzueignen, denn man kann sie in Kistchen auf dem Fenstersims ziehen, wodurch man regelmässig ein heilwirkendes Gewürzkraut zur Verfügung hat.

Dies ist besonders heute von grossem Nutzen, denn durch Düng- und Spritzmittel sehen wir uns immer der Gefahr ausgesetzt, mancherlei Gifte in uns aufzunehmen. Die tägliche Einnahme einer kleinen Menge grüner Frischkräuter ist daher viel wertvoller als man denkt. Bevor die grosse Sommerhitze die Kresse allzurasch aufschiessen lässt, sollte man vom frühen Frühling an alle 14 Tage je nach Bedarf eine einzelne Reihe Kresse neu aussäen, denn dadurch verfügt man täglich über genügend gartenfrische Pflanzen, die stets jung und zart sind. Am besten gedeiht die Kresse auf frischer Komposterde, die man mit etwas Knochenmehl vermischt hat. Bei der Kapuzinerkresse erntet man die jüngeren Blättchen, und zwar so lange, bis die Pflanze durch die Herbstfröste erfriert, denn so lange bringt sie immer wieder neue Blätter hervor. Sie ist eine sehr vitale und ausdauernde Gewürzpflanze, um deren Werte wir tatsächlich dankbar sein können. Ihre Verwertung ist sehr ein-