

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Traubensaft als Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552515>

#### **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:** 25.12.2025

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

nach und fand heraus, dass die Bauern im Einzugsgebiet der Quelle die Wiesen mit Jauche düngten. Die Wimpertierchen konnten deshalb ihren Weg aus der Jauche ins Quellwasser finden und von dort durch die Trinkwasserleitungen in die Häuser geführt werden. Nun erfolgte natürlich ein Verbot, die erwähnten Wiesen fernerhin mit Jauche zu düngen, und die Verunreinigung des Trinkwassers hörte von da an auf.

### Weitere Nachteile

Auch durch Kunstdünger und Spritzmittel kommen Verunreinigungen vor, und zwar sind diese viel gefährlicher als jene, die durch Flagelaten verursacht werden, da letztere nur die Harnorgane reizen. Aus diesem Grunde ist es nicht überall ratsam, ungekochtes Wasser aus der Wasserröhre zu trinken. Allerdings vernichtet das Abkochen des Wassers mehr nur die Lebewesen, nicht aber die erwähnten Gifte. Besonders Kohlenwasserstoff- und Metallverbindungen werden durch das Abkochen nicht entgiftet. Die zu starke Stickstoffdüngung unserer Kulturen hat auch zur Folge, dass unsere Seen durch den Zufluss der Bäche, Flüsse und Grundwasserströme zuviel Stickstoff, also Nitrate, zugeführt bekommen. Dadurch können sich äusserst lästige Algen riesenhaft vermehren. Aus diesem Grunde entwickelte sich im Eriesee, der sich in Nordamerika befindet, eine giftige Blaualge dermassen stark, dass infolgedessen Tausende von Fischen und Wasservögeln zugrunde gingen. Viele Algen verbrauchen zuviel von dem im Wasser gelösten Sauerstoff, was den Nachteil mit sich bringt, dass die Seen mit der Zeit verjauen. Dies kann natürlich auch die Fische schädigen und töten, was man übrigens bereits in einigen Ländern festgestellt hat.

Eine weitere interessante und ebenso unangenehme Beobachtung konnten For- scher als Beweisführung gegen zu starke Nitratdüngung zur Sprache bringen, denn diese Düngungsweise übersättigt das Ge- müse, vor allem den Spinat mit derart grossem Nitratgehalt, dass Kleinkinder dadurch ernstlich geschädigt wurden.

In einer Konservenfabrik konnte ich einmal beobachten, wie BlattSellerie, beziehungsweise BleichSellerie trotz vieler grüner Flecken, die vom Spritzen mit Kupfervitriol herrührten, bedenkenlos verar- beitet wurde. Auf meine Beanstandung hin erwiderte der Fabrikationschef, dass dies nichts ausmache, denn es helfe höchstens noch zu konservieren. Solch eine Einstellung beweist wirklich eine grosse Verständnislosigkeit, denn in der Homöopathie wird Kupfer als Medikament in millionenfach kleinerer Verdünnung ver- abreicht, als es bestimmt in der Brühe dieser Konserven vorgefunden wurde. Wenn das homöopathische Medikament in seiner grossen Verdünnung wirkt, wird das zu stark konzentrierte Vorhanden- sein in der erwähnten Brühe, bestimmt unerwünschte Folgen zeitigen können.

Soll die Menschheit in absehbarer Zeit durch die sich mehrenden Gifte im Was- ser, in der Luft und in der Nahrung nicht noch weit erheblicheren Schaden erleiden als bis jetzt, dann ist es wirklich an der Zeit, dass sich die Behörden sehr energisch mit dieser dringlichen Frage be- fassen. Das Jaucheloch erst dann zudecken zu wollen, wenn bereits ein Kind in der Jauche ertrunken ist, kann den erlittenen Verlust nicht mehr beheben, höchstens dafür sorgen, dass kein weiterer entsteht. So sollte man denn rasch und weise handeln, um noch weit grössere Schädigungen vermeiden zu können.

### Traubensaft als Heilmittel

In Kalifornien, und zwar sowohl im amerikanischen wie auch im mexikanischen Teil, konnte ich beobachten, dass man nicht nur privat, sondern auch in Kur- häusern mit Vorliebe Traubensaftkuren

durchführt, weil deren Erfolge als verblüffend gelten. Bei Arthritikern und Rheumatikern konnte man mit solchen Ku- ren wirklich schon auffallende Heilerfol- ge erzielen. Allerdings erfolgte dies mit

gleichzeitiger Unterstützung von Naturmitteln, die man vor allem bei Massagen äusserlich zur Anwendung brachte. Dabei handelte es sich vormerklich um Wallwurztinktur.

Weitere Beobachtungen zeigten, dass sogar Krebskranke durch Traubensaftkuren, die längere Zeit andauerten, zu gesunden anfingen. Ich hatte Gelegenheit, mit Ärzten über diese Behauptungen zu sprechen, und ich war darüber erstaunt, dass sie sich dazu äusserst bejahend einstellten, während man doch sonst sämtliche Naturheilanwendungen von ärztlicher Seite aus, hauptsächlich in den Staaten, zweifelnd und meist ablehnend oder gar verurteilend begegnet. Leider konnte ich solche Kuren nicht von Anfang bis zum Ende überprüfen, weshalb mir die Erfolgsberichte etwas überbetont zu sein schienen. Anderseits aber konnte auch ich mich schon oft davon überzeugen, dass Traubensaftkuren von erfreulichem Werte sein können. Dabei ist es nicht immer notwendig, eine bloss einseitige Kur durchzuführen. Man kann im Alltag den Traubensaft als Getränk etwas mehr berücksichtigen als üblich, denn schon dies zeitigt gute Ergebnisse. Ebenso ist es zu empfehlen, wöchentlich einen vollständigen Traubensafttag einzuschalten. Dadurch entlastet man sowohl die Bauchspeicheldrüse als auch die Leber. Der Körper erhält gleichzeitig den besten Zucker, den er so leicht wie den Honig verarbeiten kann. Auch wichtige Mineralstoffe werden ihm durch den Traubensaft zugeführt. Dass die Hausfrau, die an solchen Safttagen nicht zu kochen und nicht viel Geschirr zu spülen braucht, ebenfalls eine erfreuliche Entlastung findet, zumal, wenn sie nicht wie früher, den Traubensaft selbst zubereiten muss, ist nicht zu unterschätzen.

### Notwendige Forderung

Vorbedingung für den gesundheitlichen Erfolg eines solchen Kurtages ist natürlich die Anwendung eines völlig naturreinen Traubensaftes, sonst kann man diesen nicht als Heilmittel ansprechen und gebrauchen. Finden sich nämlich im Trau-

bensaft durch Spritzmittel erhebliche Mengen Kupfer oder andere Gifte vor, dann wird der Vorteil durch die Schäden der Giftbeimischungen nicht nur aufgehoben, sondern sogar ins Gegenteil umgewandelt, und da wir das natürlich keineswegs beabsichtigen, heisst es in der Wahl von Traubensaften vorsichtig zu sein. Man sollte sich also vergewissern, dass die Trauben nicht mit schädigenden Insektiziden gespritzt worden sind. Wünscht man im eigenen Garten Reben anzupflanzen, dann muss man auf jene Rebensorten achten, die ohne Behandlung gesund bleiben können, denn nicht alle Arten von Reben besitzen diesen Vorteil. Es ist indes, wie wir bereits eingehend beleuchtet haben, sehr wichtig, dass man mit dem Traubensaft nicht etwa schädigende Insektizide einnimmt. Wir gehen also beim Anpflanzen von Reben sehr wählerisch vor, denn es wäre ungeschickt, wollten wir nicht die guten Erfahrungen fleissiger Forscher beachten. Bereits kennen wir die kleinbeerigen, blauen Amerikaner Trauben, die kein Spritzen benötigen, wie auch die Sorte Maréchal Foch, die blaue Beeren, also roten Saft liefert. Ein erfahrener Fachmann auf diesem Gebiete schrieb uns, dass es keine weissen Traubensorten gebe, die man gar nicht spritzen müsse. Herr Hartmann in Schinzach kultiviert beispielsweise die Maréchal-Foch-Traube, um seinen Traubensaft, der in den Reformhäusern erhältlich ist, herzustellen. Er ist auch bemüht, Versuche mit biologischen Mitteln vorzunehmen, um sein Erfahrungsgebiet zu erweitern. Noch viele erfahrene Fachleute sollten sich diese Aufgabe stellen, denn allgemein wissen die Menschen gar nicht, wie sehr sie sich mit den erwähnten Giften schaden können. Die Zunahme von Drüsenerkrankungen, von Krebs und anderen schwerwiegenden Störungen, für die man wissenschaftlich jeweils versucht, einen geeigneten Namen zu finden, stehen bestimmt im Zusammenhang mit dem Gift verschiedener Spritzmittel. Vor allem sind dabei die Kohlenwasserstoffverbindungen hervorzuheben. Da uns der Traubensaft so vielseitige Dienste leistet, ha-

ben wir allen Grund, ihm sorgfältige Beachtung zu schenken, und sollten ihn als erfrischendes, durststillendes Getränk, als

flüssige Nahrung wie auch als vorzügliches Heilmittel wertschätzen und regelmässig verwenden.

## Wildbeeren oder Wildfrüchte

Wildbeeren haben den gezüchteten Früchten gegenüber den Vorteil, dass sie unverdorben und natürlich sind. Sie enthalten weder Gifte durch Spritzmittel noch Wertverminderungen durch falsche Düngung. Da sie infolgedessen nicht hochgezüchtet sind und auch nicht die Grösse der Gartenfrüchte erlangen, übersieht man sie oft oder missachtet sie völlig. Weil sie nun aber die erwähnten Nachteile nicht erlitten haben, stellen sie für uns Werte dar, die wir keineswegs verächtlich übersehen sollten. Das gilt hauptsächlich den Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren, die wir im Walde finden mögen. Was die anderen Wildfrüchte betrifft, können wir mit unseren Gartenzeugnissen keine Vergleiche ziehen, da wir sie dort nicht angepflanzt haben, wiewohl sie unsere Ernährung wertmässig bereichern könnten. Wir sehen uns demnach genötigt, sie in der freien Natur zu suchen.

Da die Wildfrüchte ihren Standort selbst wählen, gedeihen sie unter den besten, biologischen Bedingungen. Ist der Boden müde und arm geworden, dann wandern sie weiter. Sie bürgen daher immer für einen reichen Gehalt an Nähr- und Vitalstoffen. Viele Wildbeeren helfen uns, die Blutgefäße elastisch und jung zu erhalten; andere wirken auf die Drüsen. Gelegentlich hört man behaupten, dass gewisse Vogelarten, vor allem Papageien und Adler, ihr Alter der Ernährung mit Wildfrüchten zu verdanken haben.

Das Sammeln von Wildfrüchten verschafft uns eine wunderbare Gelegenheit, uns mit der Natur verbunden zu fühlen. Der Aufenthalt in würziger, frischer Luft, vormerklich im nervenstärkenden Walde, die natürliche Bewegung und Atmung im Freien sind alles Vorteile, die besonders dem übermüdeten Städter gesundheitlich sehr zugute kommen. Auch für Kinder bedeutet diese Beschäftigung eine wun-

derbare Abwechslung und hilft sie zudem zu erspriesslichem Arbeiten zu erziehen.

### Sauerdorn, *Berberis vulgaris*

Sobald dieser Wildbeerenstrauch mit seinen scharfen Dornen zu blühen beginnt, erfreut er uns mit seinen goldgelben Traubenblütchen, die sich im Laufe des Sommers bis zum Herbst in längliche, rotleuchtende Beeren verwandeln, so dass die ganzen Büsche eine Augenweide für uns sind. Besonders, wenn wir im Unterengadin dem Inn entlang wandern oder auch von Chiavenna nach Maloya hinaufgehen, begrüssen sie uns auffallend lebhaft. In kleinen Trauben hängen die Sauerdornbeeren an den stachligen Sträuchern, und gerade dieser Dornen wegen braucht es zum Pflücken etwas Erfahrung, sonst kann man sich die Hände unangenehm zerstechen. Der Name Sauerdorn verrät uns, dass die Früchte dieses Strauches sauer sind. Dem ist tatsächlich so, denn sie sind sehr reich an Apfel- und Zitronensäure. Erfreulicherweise enthalten sie zugleich aber auch reichlich Ascorbinsäure, also das sogenannte Vitamin C. Vielerorts kennt man die Früchte des Sauerdornstrauches auch unter dem Namen Berberitzenbeeren, was von der lateinischen Bezeichnung *Berberis vulgaris* abgeleitet worden ist.

Aus den reifen Früchten kann man eine wunderbare Konfitüre oder ein Mark, wie auch einen schmackhaften, durststillenden Sirup bereiten. Beide Erzeugnisse sind für uns gesundheitlich sehr vorteilhaft, helfen sie uns doch, unseren Vitamin-C-Bedarf decken.

### Sanddornbeeren, *Hippophae rhamnoides*

Der olivgrüne Sanddornstrauch ist voll langer schmaler Blättchen, die je nach der Sonnenstrahlung ganz silbern glitzern. Im Herbst weisen seine weiblichen Pflanzen schöne orange-goldene Beeren auf,