Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 10

Artikel: Vom Weinstock und einer Traubenkur
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970732

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: 31.12.2025

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

Vom Weinstock und einer Traubenkur

Solange man die Geschichte der Menschheit zurückverfolgen kann, spielt die Traube als Genuss- und Nahrungsmittel eine grosse Rolle. Die erste Aufzeichnung über einen Weinberg stammt aus Noahs Tagen, und zwar aus der Zeit nach der Sintflut, durch die sich die klimatischen Verhältnisse wesentlich verändert hatten. Der Bericht über Noah lautete damals: «Und Noah fing an ein Ackersmann zu werden und pflanzte einen Weinberg.» Später pflanzten die Nabatäer, die den Wohnbereich der Edomiter übernahmen, sogar in der Wüste Weinberge. Noch heute findet man im Negev auf den verfallenen Terrassen, die dieser fleissige Volksstamm mit grosser Sorgfalt angelegt hatte, alte Wurzeln, die von den damaligen Weinbergkulturen zeugen, gerade so, wie auch die Ruinen noch Kunde geben von ihren einstigen Siedlungen. Damals wusste man demnach schon, dass die Weintraube bei Wärme und Trockenheit gut gedeiht, denn ohne Sonne kann die Pflanze den wertvollen Traubenzucker nicht so reichlich bilden. Auch das berühmte «Hohelied», das König Salomo, sein Verfasser, das Lied der Lieder nannte, gibt Kunde vom Weinbergbau im Altertum und zeigt, wie geschätzt die Frucht schon damals war. Selbst Jesus, der anerkannt grosse Lehrer der damaligen Zeit, gebrauchte die Fruchtbarkeit des Weinstocks für seine symbolischen Darbietungen, indem er sich als den Weinstock, seine Getreuen aber als die Reben bezeichnete. – Der Spruchdichter lobte vor allem das Getränk, das den Trauben entstammt, denn begeistert sagte er: «Der Wein erfreuet des Menschen Herz.» Da aber der Wein auch gefährlich werden kann, liess er es nicht allein bei dieser Feststellung bewenden, sondern warnte ebenso eindringlich, ihn zu meiden, bevor er zum Schaden gereichen könnte. Auch der erfahrene Apostel Paulus gab einen weisen Rat, als er zu seinem einstigen Schüler sagte: «Trink ein wenig Wein für deinen Magen.» Dieses Wenige sollte ihm zur Heilung dienen.

Vom Wert der Trauben

Nun, auch wir kennen die Heilkraft der Weintraube, die eine der wertvollsten Früchte ist, die uns zur Verfügung stehen. Vielleicht steht sie sogar an erster Stelle. Ihr Zucker belastet die Verdauungsorgane überhaupt nicht, da er, genau wie der Bienenhonig, sofort ins Blut geht. Er ist dem Honig im Werte auch am verwandtesten und darf sich zu Recht als Traubenzucker benennen. Nicht so aber ergeht es dem weissen Pulver, das aus Kartoffeln oder Getreidestärke hergestellt wird und gleichwohl die Bezeichnung Traubenzucker trägt, weil die chemische Formel gleich lautet, wie die des echten Traubenzuckers, aber in den Werten kann er nicht mit diesem verglichen werden. Darum ist diese Täuschung nicht gut.

Nebst dem Traubenzucker enthält die Weintraube noch sonst eine Menge lebenswichtiger Mineralbestandteile und Vitalstoffe. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass schon im Altertum Traubenkuren zur Reinigung des Blutes und zur Heilung verschiedener Stoffwechselleiden bekannt waren. In letzter Zeit veröffentlichten Zeitschriften und Broschüren Berichte über die Heilung vieler Krebsfälle durch Traubenkuren. Krebs ist ja eine tiefgehende Störung des Stoffwechselgeschehens, vor allem des sogenannten Zellstoffwechsels. Es ist nicht ausgeschlossen, dass diese Behauptungen stimmen. Auf jeden Fall gehören Weintraube und Traubensaft ohne Zweifel zu einer guten Krebsdiät.

Die Weintraube mit ihren vielen Vorzügen, sowohl im frischen wie auch im getrockneten Zustand, veranlasste mich, im Vogel-Vollwertmüesli zum Süssen an Stelle von Zucker granulierte Trauben beizugeben. Zu einer Traubenkur benötigt man 1½ bis 3 kg frische Trauben pro Tag. Will man die Kur mit frischem

Pressaft durchführen, genügen täglich 2 Liter. Bei einem empfindlichen Darm sollte man die Trauben bloss aussaugen, Häute und Kerne aber entfernen, also nicht mitgeniessen. Wer stark zu Gährungen neigt, nimmt zu den Trauben gleichzeitig noch etwas Knäckebrot oder Zwieback. Man kann allerdings auch das normale Mittagessen beibehalten und nur morgens und abends die Traubenkur durchführen. Auch diese verkürzte Kur kann schon dienen und grossen Nutzen einbringen.

Ein neuzeitliches Problem

Unsere veränderten Verhältnisse lassen nun aber ein neues Problem entstehen, das man zuvor nicht kannte. Es handelt sich dabei um eine der schwerwiegenden Sorgen der Neuzeit, mit denen man in den hinter uns liegenden Jahrhunderten und Jahrtausenden nicht rechnen musste. Wir aber müssen uns damit abfinden und abplagen, nämlich mit der gefürchteten Giftspritzerei. – An jener denkwürdigen Hochzeit in Kana enthielt der dargebotene Wein bestimmt weder Kupfer- noch Schwefelzusätze. Damals waren alle Früchte noch völlig naturrein. Heute aber glaubt man ohne Spritzerei überhaupt keine Ernte mehr bekommen zu können. Warum dem so ist, soll ein andermal beleuchtet werden.

Die Giftspritzerei ist wirklich das grosse Risiko bei einer Traubenkur, denn die Gifte haften den Trauben an, wenn wir sie essen, doch wir entgehen ihnen auch nicht beim Trinken von Traubensaft, ja sogar beim Wein entstehen diesbezüglich gesundheitliche Probleme. Nur wer die Möglichkeit besitzt, ungespritzte Trauben zu essen und Saft aus naturreinen Trauben zu bekommen, kann sich den vollen Nutzen der wertvollen Vorzüge, die uns die Weintraube bietet, aneignen.

Wie wäre es daher, wenn wir in unserem Garten selbst Weintrauben anpflanzen würden? Wir verfügen vielleicht über eine geschützte Wand, an der die Rebenpflanze gut gedeihen könnte. Auch am Zaun unseres Gartens lässt sich ein Weinstock ziehen. Wir decken ihn mit einer Plastik- oder Glasfaserplatte ab und können nach einer sonnenreichen Sommerszeit schon im Herbst unsere eigenen Trauben ernten. Vielleicht ärgern wir uns schon lange über eine Böschung oder einen sonnigen Hang, weil nur Gestrüpp und Brennesseln darauf wachsen. Das wäre der richtige Platz für unsere Reben, denn wo Brennesseln gut gedeihen, da wachsen auch die Reben. Kommen wir auf diese Weise in den Besitz eigener, biologisch gepflegter, also ungespritzter Trauben, dann sollten wir keinen Herbst vorbeigehen lassen, ohne eine Traubenkur durchzuführen, auch wenn die anfangs vielleicht etwas spärliche Ernte wöchentlich nur etwa zwei Kurtage ermöglichen sollte. Dem Kranken kann auch dies bereits zur Hilfe dienen, während sich der Gesunde dadurch nicht schadet. Es ist ein leckerer Genuss, der ihn nährt und stärkt. Scheuen wir also die Mühe nicht, suchen wir ein oder mehrere Plätzchen in unserem Garten aus, um unsere eigenen Trauben pflanzen, pflegen und geniessen zu können.

Kompostbereitung bei schwerem Boden

Die erteilten Ratschläge für zweckdienliche Kompostbereitung erfordern für schwere Böden noch eine Ergänzung. Besonders Kleingärtner, die nur über einen Lehmboden verfügen, haben mit gewissen Schwierigkeiten zu rechnen. Mischt man nämlich bei schwerem Boden die vorhandene Erde mit Kuhmist, dann wird der Kompost oft viel zu kompakt. Als Folge findet man den Mist nach 6, ja sogar nach 10 Monaten noch unvergoren vor. Zudem sind auch noch viele andere Stoffe und Pflanzenreste nicht abgebaut worden. Wie kann man nun diesem Umstand abhelfen? Sehr zu empfehlen sind in solchem Falle häufige Zwischenschichten von Erbsen- und Bohnenstauden. Auch Holzreiser, kleinere Tannenäste nebst Tannennadeln