Die Traubenkur

Autor(en): Katz

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Band (Jahr): 18 (1908)

Heft 7

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038183

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

"Herren von der exakten Wissenschaft" gefallen lassen muß. Es fällt einem dabei unwillkürlich ein allerdings im Originalwortlaut nicht ganz passendes Dichterwort ein, von der Verwandslung "der Milch der frommen Denkungsart in gärend Orachengift."

Brof. Dr. G. Jaegers Monatsblatt.

Die Traubenkur.

Bon Oberftabsargt Dr. Rat.

Als Traubenfur bezeichnet man eine Beilweise, bei welcher man hauptfächlich von Trauben lebt und von dem Gebrauch berfelben einen vorteilhaften Ginfluß auf die Rörperzuftande erwartet. Gie findet ihre Unwendung in ben Monaten August, September und Oftober zur Zeit der Tranbenreife. Man verwendet bazu reife und vorzugsweise weiße Trauben. Diese find im Geschmack feiner als die roten, refp. ichwarzen und wirfen anregender auf ben Darm und physiologischen Borgange. Die Menge ber Tranben, die jeder einzelne täglich gebraucht, variiert fehr je nach dem Alter, dem Gefundheitszuftand, der Beschaffenheit der Berdauings= organe, bem jeweiligen Berlangen und bem subjektiven Sättigungsgefühl und bewegt fich innerhalb der Grenzen von 1/2-5-6 Pfd. Trauben. Sie hängt ferner bavon ab, ob man nur Trauben oder auch noch andere Nahrungsmittel genießt. Bei einer ftrengen Traubenfur wie eine folche bei schweren Rrantheiten angezeigt ift, werden nur Trauben gegeffen, und in der Woche höchstens 1-2 mal eine andere zweckmäßige Speise verabreicht. Solche Speisen find : einfache Gemufe, gruner Salat, insbefonbere: wenig Brot. Milch, Raffee, Thee, Rakao ober alfoholhaltige Getränke find gang ausge= schlossen. Die Bahl ber Mahlzeiten und die Menge ber Trauben muß bem einzelnen Falle genau angepaßt werden. Drei Mahlzeiten genugen für 24 Stunden vollauf, in manchen Fällen muß man nur zwei ober fogar nur eine Mablzeit in 24 Stunden nehmen laffen. Sehr nachteilig ift es, in fürzeren Zwischenräumen einzelne Beeren oder Trauben zu effen. Die Beeren find für gewöhnlich mit ber Schale ju genießen, und nur in feltenen Fällen ift es angezeigt, die Schalen zu entfernen. Nicht nur ift ber Hauptwert ber Traube unmittelbar unter ber Schale gelagert, sondern in ber Schale felbst ist bas Aroma enthalten. Die Furcht, daß mit dem Verschlucken der Kerne und Schale leicht eine Blindbarm- ober eine andere Darmentzundung entstehen fonnte, ift feineswegs berechtigt und durch die Erfahrung längst widerlegt.

Die Traubenfur ift bei richtiger fonsequenter Durchführung von ausgezeichneter Wirfung bei allen Magen- und Darmleiden und leiftet insbefondere auch bei biarrhöischen Ruftanden wc= gen ber fäulniswidrigen Beschaffenheit Traubensaftes, wodurch ber ichabliche Ginflug ber Darmgifte neutralifiert, refp, aufgehoben wird, herrliche Dienfte. Sie ift eine wirkliche Blutreinigungsfur, welche alle andern Mittel biefer Richtung bezüglich ihrer Wirfung und des Wohlgeschmackes weit übertrifft und nie einen nachteiligen Ginfluß ausübt wie die auberen sogenannten blutreinigenden Mittel. Die Traube enthält alle Substanzen, welche zu einer gefunden Blutbildung und zu einem fraftigen Aufbau bes Rörpers nötig find. Gine Traubenfur wirft geradezu Bunder bei Binbern, die an rachitischen und ftrofulogen Entartungszuständen leiden und in der Entwi 'ung zurückbleiben ober stillsteben. Auch geschwächte Refonvaleszenten fann fie möglichst rasch zu fräftiger und voller Gefundheit gurudführen. Als Regenerationstur in jenen ichweren Buftanben, wo jede andere Beilmeife im Stich läßt, wie bei Tuberfulofe und Blutarmut, Leufanie

Buckerkrankheit, Hysterie, Hypochondrie, Neurasthenie, Krebs, usw., leistet sie vielfach noch Hilfe und führt zur Genesung.

Nimmt man feine eiweißreiche Nahrung zu fich, so wird der Urin alkalisch. Sie ist deshalb das beste Mittel gezen Sicht, Rheumatismus, neuralgische Erkrankungen und Migräne, beren Ursachen die Säuren im Blute sind.

Daß man bei der Traubenfur bei allen sihweren Konstitutions-Erkrankungen auch die Hanttätigkeit durch Luft-, Licht- und Wasser- bäder anregen und durch Einatmung möglichst reiner atmosphärischer Luft den Körper in seinem Heilbestreben unterstützen und ihm die Ausgabe erleichtern muß, ist selbstverständlich.

Die physiologischen Wirfungen ber Trauben ind bedeutend. Gie erhöhen die Ernährungstätigfeit, befördern bie Absonderung und Ausfibeibung, verbeffern die Tätigfeit ber Leber, Micren, und Gingeweibe und fteigern bas Befundheits- und Kraftgefühl. Das Müdigfeitsgefühl verschwindet und die Leiftungsfähigkeit mind gesteigert und forperliche und geistige Unftrengungen werden leicht übermunden. Der Traubenguder erfordert feine Berdauung, fonbern wird fast sofort ins Blut aufgenommen, mo er feine Rraft nach Bedürfnis entfaltet. Taffelbe gilt von dem Traubenwaffer. Das Dextrin ber Beeren befördert die Absonderung von Bepfin, was für die Berdauung gunftig ift. Die in beträchtlicher Menge vorhandene Phosphorfaure wirft fehr vorteilhaft auf alle Rorperfunttionen, besonders auf das Behirn mid die Nervenapparate. Der mäßige, mit einer paffenden Bufoft verbundene Benug wirft besonders auf die Bewegung ber Gingeweibe und in großen Quantitäten als Abführmittel, wobei alle Folgezustände einer chronischen Berftopfung beseitigt werben, und ein angenehmes Gefühl ber Erleichterung eintritt.

Der wichtigste Bestandteil ber Traube ift

der Zucker, dessen Gehalt zwischen 10—30 % schwankt. Je wärmer und trockener die Witterung zur Zeit der Reise ist, um so reichlicher ist der Zuckergehalt. Der Wassergehalt der Traube beträgt 70—80 %. Autgerdem enthält die Traube Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Eisenoryd, Phosphorsäure, Schweselsäure, Rieselsäure und Chlor, somit alle Stoffe, welche in einem gesunden Blut vorhanden und zum Ausbau des Körpers unentbehrlich sind,

Um vorteilhaftesten kann eine Traubenkur in einer Anstalt gebraucht werden, da in einer solchen alle Bedingungen sür ein glückliches Gelingen vorhanden sind und bei den nicht sele ten auftretenden Krisen ärztliche Unterweisung und Hilfe zur Stelle ist.

Auch für Gesunde ist der zeitweise Genuß von Trauben sehr vorteilhaft, indem dadurch das Blut gereinigt und die verbrauchten Stoff-wechselprodukte rascher und energischer ausgesschieden werden. Das Gesühl eines gesteigerten Wohlbefindens tritt mehr in den Vordergrund, und die Lust zur Arbeit und die Liebe zum Leben wird erhöht. Wer die Trauben nur als Nachtisch benutzen will, muß, um einen günstigen Erfolg zu erzielen, von der gewohnten Mahlzeit entsprechend weniger nehmen. Kinder nehmen die Trauben sehr gern. Man sollte sie ihnen an Stelle der Milch und des Kasses reichen, was entschieden von großem gesundsheitlichen Vorteil wäre.

Vor dem Gebrauche sind die Tranden zu waschen, nicht bloß um sie vom Staub und anderen Unreinigkeiten zu säubern, sondern hauptsächlich auch, weil bei dem Kampf gegen die Nebenschädlinge vielsach giftige Chemikalien angewendet werden. Die Zähne sollen nach jeber Mahlzeit mit einer weichen Bürste gereinigt werden. (Die Lebenskunst).