Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 1 (1941)
Heft: 5

Artikel: Wunderwirkungen der Traubenkur
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554352

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: 12.07.2025

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

gestellt und demnach verordnet werden. Bei normaler Fettleibigkeit kommt man mit der Diät, wobei vorwiegend Früchte und Gemüse in roher Form eingesetzt werden, zu einem befriedigenden Resultat. Daß Malzprodukte, vor allem auch Bier, die Fettleibigkeit fördern, möchte ich noch speziell erwähnen. Im übrigen verweise ich wieder auf mein Buch, welches ausführlicher über die Diät bei Fettleibigkeit Aufschluß gibt (Seiten 67—79).

Blutarmut. Bei dieser sind die vitamin- und eisenhaltigen Nahrungsmittel in erster Linie angebracht, und zwar Spinat, Karotten, Mangold, und vor allem die so verachtete Brennessel. Letztere bildet ein spezifisches Heilmittel bei Blutarmut und auch bei Kalkmangel und Rachitis. Die jungen Brennesseln werden fein gewiegt oder gar durch die Maschine gedreht, mit Molke, Oel und Zwiebeln gewürzt. Dies gibt ein feines Salätchen oder eine Nahrung wie der rohe, gewiegte Spinat. Mit Naturreisspeise zusammen gegessen, ist dies sehr schmackhaft und von außerordentlich guter Wirkung. Reformsauerkraut, roh gegessen, ist da ebenfalls zu empfehlen. Da die Blutarmen in der Regel schlecht verdauen, sollte alles möglichst fein verarbeitet, zum Teil sogar in Säfteform zubereitet werden. Blutarmen gibt man mit Vorteil öfters kleine Mengen Nahrung, da sie diese besser verarbeiten als eine dreimalige reichhaltige Mahlzeit. Morgens und abends soll Fruchtnahrung gegeben werden, mit Zusatz von Bienenhonig, wenn möglich auch Rahm. Mittags Gemüsenahrung, wobei als Mehl für Saucen und in die Speisen unbedingt Soja- und Buchweizenmehl verwendet werden sollen. Frische Luft und Bewegung im Freien, sowie kurze Sonnen- und lange Luftbäder sind für Blutarme ebenso wichtig wie eine spezifische Diät. Man vermeide gewöhnliches Brot, gebe Toastbrot, Zwieback, Knäckebrot und als Morgen- und Abendgetränk das gehaltvolle Hordeomalt.

Wunderwirkungen der Traubenkur

Es ist bestimmt nicht übertrieben, wenn wir die einzigartige Wirkung einer Traubenkur als eine Wunderwirkung bezeichnen, denn wenn man in den Körper hineinblicken könnte, um festzustellen, was während einer Traubenkur alles verändert wird, dann würden wir dies bestimmt als etwas Wundervolles, ich möchte fast sagen als ein Wunder bezeichnen. Es ist eine alte Methode, im Herbst eine Traubenkur durchzuführen, und alte Methoden sind vielfach sehr wertvoll, denn sie gründen sich auf jahrelange, vielfach jahrhunderte alte Beobachtungen und Erfahrungen.

So weit die Geschichte der Menschheit verfolgt werden kann, bis zu den Uranfängen, spielt die Weintraube eine gewisse Rolle, und des öftern finden wir sie auch im Buch der Bücher, der Bibel, erwähnt. Wenn heute die forschende Wissenschaft die große Bedeutung, ja sogar die therapeutischen, d. h. heilwirkenden Werte der Weintraube wieder auf den Leuchter stellt, dann sollte dies unsere besondere Aufmerksamkeit wecken. Schon längst ist die sogenannte blutreinigende Wirkung der Traube, vor allem des Traubensaftes, bekannt, und wenn vorübergehend zu Kurzwecken vorwiegend oder ausschließlich Trauben oder Traubensaft eingenommen wird, dann tritt der Erfolg noch viel deutlicher zutage. Eigenartig ist jedoch, daß der frische Traubensaft eine direkte Beziehung zur Krebskrankheit besitzt. Viele Forscher haben beobachtet, daß der fortschreitende Prozeß der Krebskrankheit durch die reichhaltige Eingabe von frischem Traubensaft gestoppt werden konnte. Ist es der wertvolle Traubenzucker, der diesbezüglich verantwortlich gemacht werden kann? Sind es die feinen organisch gebundenen Mineralbestandteile (Nährsalze)? Sind es vielleicht die Vitamine, die Fermente, Enzyme, oder ist es sonstwie eine große Unbekannte, die diese Wirkung hervorruft, wie bei vielen andern heilwirkenden Stoffen aus der sogenannten Herrgotts-Apotheke der Natur? Müssen wir auch da sagen und ehrlich zugeben: Wir wissen es nicht? Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, daß der Schöpfer in die verschiedenen Früchte des Feldes, ja in alle Produkte der lebendigen Natur stoffliche Kombinationen geschaffen hat, die sich je nach ihrer Zusammensetzung in eigenartigen, vielfach sogar dynamisch schaffenden Kräften auswirken. Eine Zusam-

menfassung verschiedener Kräfte, die sich gegenseitig, harmonisch zusammenpassend, im Wirkungseffekt enorm fördern, gleicht einem geschickten Rezept, welches aus einzelnen an und für sich wenig wirksamen Stoffen durch ihre Zusammenstellung eine starke dynamische Kraft entwickelt. So sind die Komplexe der Natur, wobei jede Pflanze und jede Frucht als ein solcher vom Schöpfer gegebener Komplex anzusehen ist. Da scheitert die Synthese der rein auf chemischem Gebiet arbeitenden Menschen, die infolge ihrer vorliegenden Laboratoriumsversuche für das große biologische Geschehen kein Verständnis haben. Wem würde es einfallen, bei einer restlos gelungenen Zusammenstellung mit großem Wirkungseffekt nach den einzelnen Grundstoffen oder Komponenten zu forschen, die an und für sich wenig wirksam sind, wenn doch das Endprodukt als Komplexverbindung eine enorme, zweckdienliche Wirkung ausübt? Auf chemisch-technischem Gebiet kann man dies vielleicht mit Erfolg tun, jedoch in der Ernährungstherapie ist ein solches Unterfangen falsch. Ein Beispiel dieser verkehrten Einstellung haben wir bei den Körnerfrüchten und Getreideprodukten, wie z. B. beim Reis, wo man das weiße, vorwiegend stärkehaltige, polierte Korn zur Nahrung empfiehlt und aus der so wertvollen Kleie und dem Reiskeimling ein infolge seines Gehaltes an wertvollen Mineralbestandteilen und Vitaminen reiches Stärkungsmittel bereitet. Warum entzieht man einem Nahrungsmittel gewisse Stoffe, um sie andernteils verarbeitet zu einem Stärkungsmittel in viel teuerer Form wieder darzubieten? Es wäre deshalb nicht ausgeschlossen, daß Forscher dahinter gingen, alle bekannten Substanzen der Traube rein darzustellen, um wenn möglich die spezifische Wirkung des einzelnen Stoffes herauszufinden, die eventuell die Gesamtwirkung des Traubensaftes noch übertreffen könnte. Dies ist allerdings nicht möglich, obschon derartige Versuche schon angestellt wurden, denn die Gesamtwirkung eines zur Nahrung bestimmten Naturproduktes kann niemals durch den Einzeleffekt eines Teilbestandes übertroffen oder überhaupt nur erreicht werden. Ich erkläre dies so eingehend, um jedem Leser verständlich zu machen, daß all die angepriesenen Traubenkuren mit irgend einem Ersatzprodukt, sei es nun reinkristallisierter Traubenzucker, sei es ein durch Fermentierung gewonnenes Produkt, dem Traubensaft an Wert und Wirkungseffekt niemals entspricht.

Wenn Sie also eine Traubenkur durchführen wollen, dann nehmen Sie frische Trauben, pressen diese gut aus, und trinken Sie den Traubensaft tagsüber schluck- oder glasweise, wie es Ihnen schmeckt, und wie es Ihrem innern Bedürfnis entspricht. Essen Sie dazu möglichst wenig, auf keinen Fall viel Brot, sondern lediglich Zwieback, Knäckebrot, Hafer- oder Keimlingsbisquits oder irgend etwas Natürliches im ähnlichen Sinn. Je nach Bedürfnis, Körpergröße und Körpergewicht können Sie ½—2 Liter Traubensaft täglich einnehmen. Wer an Uebersäuerung leidet, artrithische Erscheinungen, Stoffwechselstörungen hat, und vor allem, wer in seiner Familie, d. h. in seiner Blutsverwandtschaft Krebsfälle kennt, der kann nichts Besseres tun, als eine energisch und konsequent durchgeführte Traubenkur zu unternehmen. Zuerst nimmt man neben der normalen Ernährung 2—3 Deziliter Traubensaft, reduziert die Ernährung langsam in Bezug auf die Quantität und steigert die Einnahme des Traubensaftes, bis man nach vielleicht 10—12 Tagen beim ausschließlichen Traubensaft angelangt ist, führt dies 8—14 Tage durch und geht langsam wieder zur Normalkost über. Dann hat man bestimmt mehr profitiert als in einer teuren achtwöchigen Ferienkur. Wer an schlechter Darmtätigkeit leidet, putze vor der Kur den Darm gründlich durch und vielleicht noch einmal während der Kur und nehme außer dem Traubensaft täglich einmal ein kleines Teelöffelchen voll frisch gemahlenen Leinsamen oder Psyllium. Kleinere Reaktionen, wie kurze, jedoch immer wieder vorübergehende Hunger- und Schwächegefühle müssen in Kauf genommen werden. Man achte jedoch wenn immer möglich darauf, ungespritzte Trauben zu erhalten. So unsympathisch uns das Spritzen ist, darf immerhin gesagt werden, daß beim Traubensaft die Störung des Spritzmittels am allerwenigsten

zur Geltung kommt, denn was noch an den Beeren haftet, ist schwer löslich und wird beim Abpressen nur in ganz verschwindend kleiner Menge in den Saft gelangen können.

Versäumen Sie diesen Herbst auf keinen Fall, eine Traubenkur zu machen! Dies regeneriert den Körper, und groß und klein wird den Winter mit seiner vitaminarmen Nahrung und den vermehrten Anforderungen besser überstehen, bestimmt auch mit weniger Disposition zu Erkältungen und Katarrhen.

Biologischer Landbau

Jetzt ist die Zeit, den Kompost anzulegen. Gartenabfälle, Gemüseresten, alles was von Blumenbeeten und Stauden weggeputzt und weggeschnitten wird, Laub, Tannreis, sowie alles, was verfaulen kann, bildet die Grundlage für den Kompost. Leeren Sie Ihre Kläranlage. Wer Kleintiere hat, streut den Mist und die Jauche zwischen die genannten Abfälle. Wer Knochenmehl zur Verfügung hat, streue beim Aufschichten etwas davon dazwischen, für kalkarme Böden auch Kalk. Früh im Frühling wird das Ganze umgeschaufelt, und die Vorarbeiten für einen guten Kompost sind getan. Der Kompost soll aber auf der Erde und nicht in einer Grube bereitet werden. Er muß Luft haben, gären können. Kompost bildet die Grundlage einer gesunden biologischen Düngung.

Fragen und Antworten

Ersatzprodukt für Puddingmehl und Maizena. — Frl. H., Basel. — Ein sehr gutes Ersatzprodukt für diese Zwecke ist das Buchweizenmehl, das zudem viel gehaltvoller ist als Maizena. Buchweizen ist kieselsäurereich wie Hirse. Zugleich enthält Buchweizen doppelt so viel Kalk, wie z. B. Mais, und doppelt so viel Eisen. Sie erhalten bestimmt Buchweizenmehl im Reformhaus. Wenn nicht, dann schreiben Sie an unsern Verlag. Ich kann Ihnen eine Bezugsquelle angeben.

Drüsenleiden. — An B. G. in Zweisimmen. — Ihre Annahme ist ganz richtig, und wenn die Schmerzen in den druckempfindlichen, entzündeten Drüsen so rasch zurückgingen, dann kommt dies von dem Urtica her, denn dies ist ein Präparat aus der frischen Brennessel, welches bei Drüsenleiden, Skrofulosis, Kalkmangel, Rachitis und bei all denjenigen Krankheiten vorzüglich wirkt, bei denen das Kalk/Phosphor-Gleichgewicht gestört ist und ein Vitamin D-Mangel besteht. Dies ist, wie schon öfters in den Nachrichten erwähnt, der Wirkung des frischen Brennesselsaftes zuzuschreiben. Urtica-Komplex ist ein Präparat aus der frischen Brennessel, mit Milchzucker verarbeitet, welches angenehm einzunehmen ist und sowohl dem Erwachsenen, wie auch dem Säugling gegeben werden kann. — Es freut mich, daß die Wirkung so prompt eingetreten ist, und es ist gut, wenn Sie mit diesem Produkt weiterfahren und die homöopathischen Tabletten Calc. phos. und Silicea weiter nehmen. Diese helfen die Wirkung verstärken. Nehmen Sie dazu noch viel rohen Karottensaft ein. Jetzt ist die günstigste Zeit dazu, und die im übrigen noch erwähnten Störungserscheinungen werden bald verschwinden.

Notiz für die Leser

Während den Ferien haben wir keine Nachrichten herausgegeben. Wir bitten um gefl. Notiznahme. Die heutigen »Gesundheits-Nachrichten« tragen also, wie auf der Titelseite vermerkt, die Nummer 5.

In allen weiteren Gesundheitsfragen wenden Sie sich am besten an:

Laboratorium Bioforce

Teufen (App.)

Telefon 3 61 70

Eltern! Vergesst nicht, dass, wenn im Tale Nebel liegt, in der Höhe immer noch Wärme und Kraft spendende Sonne für Eure Kinder scheint. Stärkt sie daher durch einen Aufenthalt im

Kinder- und Kurheim Vogel

Teufen (App.)

Gute Milch und pflanzl.-biologische Küche