

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 36 (1932-1933)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Von den Traubenkuren  
**Autor:** M.S.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663253>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.05.2025

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

## Bessere Leute.

Kürzlich hatte ich das Vergnügen, in unserm Dorf freiwillige Beiträge für eine gute Sache zu sammeln. Da stieß ich denn oft auf die Aussage, sogar „bessere Leute“ hätten gesagt, diese Institution sei unnötig.

Das zwang mich einmal über die bessern Leute nachzudenken. Wer damit gemeint war, hatte ich bald herausgefunden. Sämtliche Leute besaßen einen dicken wohlgefüllten Geldbeutel. Dieser Umstand brachte ihnen das Verdienst zu den „bessern Leuten“ gezählt zu werden.

Sollten wir nicht einmal mit diesen wurmstichigen Begriffen und Ansichten aufhören? Hat nicht schon Lessings Tempelherr dem weisen Nathan entgegnet: „Der reiche Jude ist mir nicht der bessere Jude!“ Warum wird in unserer sogenannten aufgeklärten Zeit immer

noch der Mensch nach seinem Geld und nicht nach seinem geistigen und sittlichen Gehalt geschätzt? Freilich nicht bei allen, aber bei der großen Mehrheit gilt dieser Maßstab heute noch.

Sagen wir uns doch einmal, daß der Mensch durch seinen Geldbesitz nicht besser oder wertvoller wird. Die wahre Vornehmheit, der eigentliche Wert des Menschen hängt doch von seiner vornehmen Gesinnung, von seiner Herzensbildung ab, die gar nichts mit Reichtum zu tun hat. Glücklicherweise kann sie auch nicht damit erworben werden. Wir finden sie sehr oft bei armen und einfachen Menschen, die niemand zu den „bessern Leuten“ zählt.

Wo wir aber solchen „bessern Leuten“ begegnen, blüht uns Freude, bei ihnen lernen wir die wahren Güter des Lebens schätzen und lieben. L. M.

## Von den Traubenkuren.

Noch lachen einem die Trauben an allen Marktständen und aus jedem Ladenfenster entgegen. Wirklich, es ist noch die Zeit der Traubenkuren. Was helfen Traubenkuren und wer soll sie durchführen?

Die Traubenkuren dienen einmal zur Aufbesserung der Ernährung. Blutarme, Bleichsüchtige und Leute, die eine lange, zehrende Krankheit durchgemacht haben, mögen die Durchführung einer solchen Kur fröhlich wagen. Die Trauben sind reich an den notwendigen Salzen, besonders an Kalk, Phosphor und Eisen. Salze dem Körper zuzuführen, so daß sie von diesem auch wirklich aufgenommen werden, ist nicht immer leicht. In Form von Trauben nehmen viele Körper die nötigen Salze leicht auf. Man beginnt eine Traubenkur mit zunächst täglich etwa 125 Gramm Trauben, vergrößert dann nach und nach das Quantum auf ein halbes Pfund, auf ein Pfund und darf bis zu etwa 2 Kilogramm im Tag gehen. Der Patient nehme täglich etwas mehr solange ihm die Trauben munden und er an Körpergewicht nicht abnimmt. Eine Stunde vor dem gewöhnlichen Frühstück wird begonnen, der Züni besteht aus Trauben. Ebenso ist man nachmittags und abends vor dem ins Bett gehen.

Andererseits dient die Traubenkur aber auch den Fettleibigen und Überernährten. Ihnen treiben die Salze die unnötigen Wasser aus und beleben die Gefezüchtung im Darm. Diese Traubenkur ist jedoch kein Nahrungszusatz, sondern als ausschließliche Kur gedacht. Das Morgenessen soll aus 1 Pfund Trauben und 50–100 Gramm Weißbrot bestehen. Das Mittagessen bringt 1–2 Kilo Trauben und 50 Gramm Weißbrot, dazu Passugger- oder Emserwasser. Ähnlich sieht das Nachtessen aus. Man kann auf 4–6 Kilo Trauben im Tag gehen. Diese Kur ist zweifellos eine stark angreifende und darf daher von Patienten, besonders wenn das Herz nicht stark ist, nur unter Aufsicht des Arztes durchgeführt werden.

Nimmt man Trauben lediglich als Zwischenmahlzeit, so wirken sie natürlich auch dann als Wasserausspülend, jedoch nur in geringem Maße und erst von der 3.–4. Woche an.

Nötig ist, daß man dünnchalige, reife Trauben ohne viel Kerne wählt, sie recht langsam ißt, die Schalen ausspeit oder überhaupt nur den Saft zu sich nimmt und die Kur während 2 bis 3 Monaten fortsetzt. Auch muß dem Körper tüchtig Ruhe gewährt werden. M.S.G.

Redaktion: Dr. Ernst Gschmann, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 180.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 45.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 22.50,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 200.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 100.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 50.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 25.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 12.50