



BARBARA SIMONSOHN

Heilpflanze  
des Jahres 2023

# TRAUBE *und* WEINREBE

*Heilpflanze der  
Volksmedizin*

Altbewährte Anwendungen,  
Rezepte und Empfehlungen:  
Frucht, Traubensaft, Weinlaub, Traubenkernöl,  
OPC/Traubenkernextrakt u. a.



**man  
kau:**

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Barbara Simonsohn

## **Traube und Weinrebe. Heilpflanze der Volksmedizin**

Altbewährte Anwendungen, Rezepte und Empfehlungen

### **Kompakt-Ratgeber**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-689-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-688-9, 1. Auflage 2023)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Lektorat:* Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* lydiakuehn.de, Aix-en-Provence, Frankreich

### *Bildnachweis:*

© **stock.adobe.com** 4 o., 12–13: Silvano Rebai; 4/5 o., 36–37: bobex73; 5, 104–105: Drobot Dean; 7: Marta Teron; 8: Rostislav Sedlacek; 11: Taras Grebinets; 15: morane; 16: popovatetiana; 19: rudall30; 21, 87: valeriy555; 22: W PRODUCTION; 24: Hein Nouwens; 26: ulada; 29: aneriksson; 40: panor156; 45: Pixel-Shot; 51: nungning20; 54: Heike Rau; 60: Danijela; 67: GetFocusStudio; 71: AnnaReinert; 72: Ekaterina Myshenko; 77: Marie; 79: tenkende; 81: aletia2011; 85: victoria petlitskaya/EyeEm; 88: Daniel Vincek; 112: Hicham; 117: photo-lime; 119: Yevhenii; 121: Thomas Launois; 125: Lucky Dragon; 128: Dana Keli; 131: contrastwerkstatt; 133: moonrun; 136: iuliiia\_n; 138: apimook; 144: catalyseur7

### **Hinweis für die Leser:**

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Die Traube ist für mich ein Glücksfall der Natur. Sie schmeckt hervorragend, ist ein wahrer Schatz an teils einzigartigen Vitalstoffen, und sogar für Diabetiker und Menschen mit Histaminintoleranz ist sie bestens verträglich. Antioxidantien wie OPC, Resveratrol und Viniferin machen die Traube und das Weinlaub zu einer potenten Waffe gegen Zivilisationserkrankungen und vorzeitiges Altern. Diese Stoffe verlängern die Lebenserwartung und verzögern die Hautalterung. Gesund und schön alt werden – wer möchte das nicht? Lassen Sie sich mit diesem Büchlein von der »Heilpflanze des Jahres 2023« überzeugen!

Herzlich,

Ihre Barbara Simonsohn

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einleitung .....	6
Die Botschaft der Traube .....	7

## Die Traube – eine Superfrucht 13

Die Geschichte der Traube .....	14
Zur Verbreitung der Weintraube .....	22
Zur Botanik der Weintraube .....	23
Welche Sorten Tafeltrauben sind bei uns erhältlich? .....	27
Weintrauben im Eigenanbau .....	28
Weinbau im Garten .....	30

**EXTRA** **Gastbeitrag von Peter Klock, »Südflora Baumschulen« ... 32**

## Fit und gesund mit der Traube 37

Das wertvolle »Innenleben« der Weintraube .....	38
Die Inhaltsstoffe im Einzelnen .....	41
Weinlaub, Blüten und Ranken .....	70
Die Weinblätter .....	70
Traubenkuren: Geschichte und gesundheitliche Vorzüge .....	74

**EXKURS** **Heilungsgeschichten ... 78**

Das große Traubenkur-Experiment .....	83
---------------------------------------	----

**EXTRA** **Eine dreitägige Weintrauben-Reinigungskur ... 88**

Heilwirkungen der Traube von A–Z .....	90
Alterungsprozesse, verfrühte • Alzheimer und Demenz ...	91



Arthritis • Azidose/Säure-Basen-Gleichgewicht . . . . .	92
Bakterien • Bluthochdruck • Diabetes . . . . .	93
Durchfall • Entgiftung, Entschlackung . . . . .	94
Erkältungen • Gallenleiden • Gicht . . . . .	95
Haar • Haut • Herzkrankheiten . . . . .	96
Immunsystem • Knochen . . . . .	97
Konzentrationsschwäche • Krebs . . . . .	98
Lebererkrankungen • Magen-Darm-Probleme . . . . .	99
Nervenschwäche • Nierenkrankheiten • Parkinson . . . . .	100
Rheuma • Schwäche • Stimmung . . . . .	101
Thrombosen • Verstopfung . . . . .	102
Viren • Wundheilung . . . . .	103



## Rezepte für Schönheit, Gesundheit und Genuss 105

<b>Naturkosmetik zum Selbermachen . . . . .</b>	<b>106</b>
Für den ganzen Körper . . . . .	107
Fürs Gesicht . . . . .	110
Für Füße und Beine . . . . .	116
Fürs Haar . . . . .	118
<b>Eine Vielzahl an Traubenprodukten . . . . .</b>	<b>122</b>

**EXTRA Rotwein – in geringen Maßen ein Gesundheitselixier ... 129**



<b>Rezepte für die Küche . . . . .</b>	<b>133</b>
Süßes . . . . .	134
Salate . . . . .	137
Herzhaftes und Sättigendes . . . . .	139
Getränke . . . . .	143

Schlusswort . . . . .	146	Endnoten . . . . .	151
Buchempfehlungen . . . . .	147	Stichwortregister . . . . .	156
Wichtige Internetadressen . . . . .	149	Rezeptregister . . . . .	158

## Einleitung

Als ich vor 28 Jahren meine Wohnung im Hamburger Westen bezog, begeisterte mich gleich der Weinstock, der mein Schlafzimmerfenster umrankte und mir leckere, süße dunkelblaue Trauben schenkte. Drei Jahre später pachtete ich einen Schrebergarten und pflanzte als Erstes zwei Weinstöcke. Und als ich im Sommer 2022 davon hörte, dass die Weinrebe »Heilpflanze des Jahres 2023« geworden sei – wegen ihrer vielfältigen Heilwirkungen –, hüpfte mein Herz. Für die köstliche Traube, für den Schmuck jedes Stilllebens, ein solcher Ritterschlag? Für die Königin der Früchte, das Geschenk der Götter? Begleiterin der Menschheit von Anfang an, Symbol für Fülle, Fruchtbarkeit und Paradies? Endlich wurde ihr die verdiente Ehre zuteil.

Der Naturheilverein Theophrastus – Theophrastus Bombastus von Hohenheim ist bekannter als Paracelsus – stärkt mit diesem Titel seit 2002 die Bekanntheit gesundheitsfördernder und heilender Pflanzen. Nun also der Wein, ein wahrer Naturschatz. Besser könnte ich es nicht zum Ausdruck bringen als Konrad Jungnickel, Vorsitzender des Wahlgremiums in seiner Laudatio: »Der Weinstock hält besonders in seinen Früchten und Kernen, ja selbst in seinen Blättern eine Fülle heilkräftiger Stoffe für uns bereit. Der Wein ist ein Gottesgeschenk. Und ich spreche von der gesamten Pflanze, nicht nur vom edlen Tropfen!«



### *Ein fruchtiges Stillleben*

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie sich vielleicht wundern, warum die Weinrebe nicht schon früher und mehrmals »Heilpflanze des Jahres« wurde. Denn ein solches Spektrum an Heilwirkungen ist atemberaubend. Wie geschaffen scheint die Traube für den Menschen der heutigen Zeit. Nährt sie doch Körper und Geist, schenkt geistige Klarheit, schützt unser Gehirn vor Burn-out und Demenz und bringt uns Resilienz in bewegten Zeiten.

## **Die Botschaft der Traube**

Monika Helmke Hausen hat das wunderbare Buch »Die Botschaft der Früchte«<sup>1</sup> geschrieben, in dem sie sich intuitiv auf das, was die Obstsorten dem Menschen

schenken möchten, einstimmte. Sie war im Falle der Traube nicht in Kontakt mit der »großen Mutter«, der Göttin, sondern mit einem »Lichtkind«. Ich war mit Monika Helmke Hausen, die viel zu früh von uns ging, befreundet. Es gibt wenige, die Botschaften aus der geistigen Welt – bei Pflanzen spricht die Findhorn-Gemeinschaft von *Devas* oder *Pflanzen-Gottheiten* – so klar übermittelt bekommen, wie es bei Monika der Fall war. Ich gebe daher hier einiges davon wieder. Es gibt keine Beweise, dass die Aussagen stimmen, aber ich habe mich meditativ darauf eingestimmt und gespürt, dass sie wahr sind.

»Es geht hier bei der Weinrebe um das reine mittende Christus- oder Krishna- oder Kristall- oder Hagal-Prinzip des göttlichen Kindleins im Herzen eines jeden Men-

*Goldene SüÙe im Abendlicht*



schen. Die Traube am Weinstock ist deshalb die höchstmögliche geistig-irdische Manifestation aller Früchte überhaupt. Die Traube führt uns immer ein Stück näher an unsere eigene Mitte, sie macht uns immer ein Stück reiner, als wir vorher waren. Und sie schenkt uns immer Flügel des Lichts, Flügel der Liebe, Flügel der Freiheit und eine große innere Freude. Sie hilft uns, unsere Wirkkräfte im Sinne des Guten, Wahren und Schönen und der Liebe auszurichten und unseren eigenen inneren Kosmos, unser eigenes tragendes Heilsuniversum wiederzufinden. Die Traube reinigt unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist und somit auf allen Ebenen unseres Menschseins zugleich. Sie wirkt verbrüdernd und verbindend bis in die fernsten Ecken und Enden des Weltenraumes, des äußeren wie des inneren zugleich. Die Traube festigt unser Wesen. Sie festigt unser Urprinzip, das uns eingeborene, wesentliche Prinzip für unser individuelles Menschsein und bettet uns zugleich ein in das übergeordnete göttliche Menschenbild, das über allen Menschen schwebt und von diesen berührt und integriert werden will. Die Traube macht uns schöpferisch, gütig und weise, und sie reinigt uns so vollständig, wie es der Situation angemessen ist. Die Traube repräsentiert eine große übergeordnete schöpferische Kraft. Sie hat regierende Funktion und ist den vierzehn Nothelferfrüchten übergeordnet.«<sup>2</sup>

Auch zur Traubenkur, die mit all ihren Aspekten in diesem Buch ausführlich dargestellt wird (→ Seite 74 ff.),

wurde Monika inspiriert. »Die Traubenkur reinigt zugleich unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Sie reinigt unser Gewissen, entbindet uns von Pein und Leid jeder Art, geistigem, körperlichem und seelischem. Eine solche Kur hilft uns, unsere Nöte im Kleinen und im Großen leichter zu erkennen, sie aufzulösen und neu zu beginnen. In diesem Neubeginn stärkt sie uns kolossal ... Eine solche Traubenkur verwandelt von Grund auf. Sie ist das Messer des Chirurgen der Natur. Sie befreit auch von tiefsitzenden geistigen und seelischen Verletzungen, die man anderen oder sich selbst zugefügt hat.«<sup>3</sup> Großen Wert legt Monika darauf, dass die Trauben für die Traubenkur ungespritzt und biologisch angebaut sind, um ihre wahre Heilkraft zu entfalten. Eine Traubenkur, möglichst über einundzwanzig Tage hinweg, »ist das Mittel der Wahl bei vielerlei Beschwerden und Krankheitszuständen jeglicher Art, zur Entschlackung und Entgiftung sowie zur körper-geist-seelischen Erneuerung. Eine Traubenkur ist von höchster gesundender, reinigender Bedeutung für den in die neue Zeit hinein erwachenden Menschen. Es gibt im Grunde keine Krankheit, bei der eine Traubenkur nicht mindestens Linderung, oft aber Heilung verschafft.«<sup>4</sup>

Monika empfiehlt, Traubenkuren in einer Gruppe Gleichgesinnter durchzuführen und für Schwerkranke eine Heilbetreuung durch Menschen, die sie lieben und von denen sie geliebt werden. Zum Traubensaft schreibt die Autorin: »Er ist sehr nützlich, und er ist sehr dienlich,

aber er hat nicht die Kraft, die frischer Rebensaft und frische Trauben direkt vom Weinstock haben.«<sup>5</sup> Frisch gepresstes Traubenkernöl von biologisch angebauten Früchten sollte in ihren Augen dreimal am Tag (je ein Teelöffel) wie ein Medikament eingenommen und roh an die Speisen gegeben werden. Es sei nützlich bei Nesselausschlag, Heufieber, Heuschnupfen und allergischen Konstitutionen.

Ich beglückwünsche jeden, der ihr Buch noch (gebraucht) an Land ziehen kann, weil auch die weiteren Früchteporträts inspiriert und inspirierend sind. Die Weintraube aber, Königin der Früchte, toppt alle, was ihre Wirkung für Körper, Seele und Geist betrifft.

*Die Natur schenkt uns Gesundheit und Genuss in Fülle.*





# Die Traube – eine Superfrucht

Seit Jahrmillionen begleitet uns die wilde Traube; seit Tausenden von Jahren züchten die Menschen Weinreben zum Essen und für die Weinherstellung. Eine der ältesten Früchte der Menschheit hat eine spannende Geschichte und schenkt auch uns Menschen im 21. Jahrhundert Genuss, Lebensfreude und Gesundheit.

## Die Geschichte der Traube

Die wilde Traube diente schon den Menschen der Stein- und Bronzezeit als wertvolle Nahrung. Die Steinzeit begann vor zwei bis drei Millionen Jahren in Afrika und »erreichte« vor etwa 50 000 Jahren Europa. Nach den Wildreben – den Sorten *Vitis vinifera sylvestris* sowie *Vitis vinifera caucasia* – entstanden nach Sesshaftwerdung der Menschen vor etwa 12 000 Jahren die ersten Kulturreben, als unsere Vorfahren die Wildreben in Kultur nahmen und besonders schmackhafte Sorten durch Stecklinge vermehrten, also selbst anbauten, ernteten und nützten.

Die Geschichte des Weines ist wesentlich besser dokumentiert als die der Tafeltraube. Trauben in vergorener Form haben die Gemüter offenbar weit mehr bewegt als die Frucht zum Essen, was dieses Büchlein zu ändern versucht.

Die heutige Weintraube *Vitis vinifera*, die Weintragende, kommt als Wildform vom Mittelmeerraum bis nach Afghanistan vor. Sie gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Historische Denkmäler geben Zeugnis davon, dass die alten Thraker in den südlichen Gebieten der Balkanhalbinsel Wein anbauten und berühmte Weine kelterten. Homer spricht darüber in seinem Epos »Ilias«. Schon den Thrakern waren der Weinanbau und die Weinproduktion heilig. Die Thraker verehrten den Weingott Dionysos, von den Römern Bacchus genannt,

und benannten die Stadt Dionysopolis, heute das bulgarische Baltschik, nach ihm.<sup>6</sup>

Bereits um 5000 Jahre vor Christi Geburt wurde in Ägypten, Assyrien und Mesopotamien der Traubenanbau betrieben und genau wie heute vor allem, um Wein herzustellen.<sup>7</sup> Den Völkern des alten Mesopotamiens, dem berühmten »Halbmond« an Euphrat und Tigris und Wiege unserer Kultur, war die Rebe heilig. Die Pflanze galt dort als Garant für Langlebigkeit und soll Methusalem das biblische Alter von 950 Jahren beschert haben. Die Muttergottheit der Sumerer wurde »Große Mutter des Rebstocks« genannt. Die alten Ägypter nannten Osiris, den Sohn des Himmels und der Erde, Wächter über das Königreich und Gott der Fruchtbarkeit »Herr des blühenden Weinstocks« und »Herr des Weines im

*Bacchus, der Weingott*



Überfluss«. Wie der Weinstock im Winter scheinbar leblos und vertrocknet ist und im Frühjahr wieder austreibt, so wurde auch Osiris aus einem scheinbar toten Körper immer wieder neu geboren. Im alten Ägypten waren die Worte für »Weintraube« und »Leben« identisch.<sup>8</sup> In den Grabmälern der Pharaonen Ptha-Hotep und Tutanchamun fand man Winzergeräte, Amphoren und bildliche Darstellungen der Weinzucht.<sup>9</sup> Kerne von Weintrauben wurden in Nordgriechenland bereits aus der Zeit um 4500 vor Christi gefunden, wahrscheinlich Nachkommen der aus Südeuropa stammenden Wildform *Vitis vinifera sylvestris*.<sup>10</sup>

In vielen Völkern der Antike gab es einen eigenen Gott für den Wein, oft auch im Zusammenhang mit Liebe,

*Römisches Mosaik, gefunden in der Jordanregion*

