

BARBARA SIMONSOHN

Heilpflanze  
des Jahres 2023

# TRAUBE *und* WEINREBE

Heilpflanze der  
Volksmedizin

... LESEPROBE ...

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

ISBN 978-3-86374-688-9

1. Auflage Juni 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](http://stock.adobe.com) 40, 12–13: Silvano Rebaj; 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: iulii\_n; 138: apimook; 144: catalyseur7

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



### **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

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
Die Botschaft der Traube .....	7

## Die Traube – eine Superfrucht **13**

<b>Die Geschichte der Traube</b> .....	<b>14</b>
<b>Zur Verbreitung der Weintraube</b> .....	<b>22</b>
<b>Zur Botanik der Weintraube</b> .....	<b>23</b>
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**

<b>Das wertvolle »Innenleben« der Weintraube</b> .....	<b>38</b>
Die Inhaltsstoffe im Einzelnen .....	41
<b>Weinlaub, Blüten und Ranken</b> .....	<b>70</b>
Die Weinblätter .....	70

**Traubenkuren: Geschichte und gesundheitliche Vorzüge** ..... 74

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

Das große Traubenkur-Experiment ..... 83

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

<b>Heilwirkungen der Traube von A–Z</b> .....	<b>90</b>
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
Konzentrationschwäche • 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

**Eine Vielzahl an Traubenprodukten** ..... 122

**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

## Heilwirkungen der Traube von A-Z

Seit frühester Zeit wurden Weintrauben und Weintraubensaft wegen ihrer Heileigenschaften angewendet. Schon Hippokrates vergleicht die heilenden Eigenschaften des Weintraubensafts mit diesen des Bienenhonigs.<sup>113</sup> Auch Plinius der Ältere beschrieb die Weintraube und die daraus gewonnenen Produkte als Heilmittel. Der berühmte römische Arzt Galen heilte mit Weintraubensaft viele Krankheiten des Verdauungs- und Knochensystems. Früher gewann man durch langes Sieden aus Traubensaft den sogenannten Traubenhonig, den man als Stärkungsmittel Tuberkulose-Kranken verabreichte, aber auch bei Fieber und äußerlich als Kompresse bei Augenkrankheiten, Hautausschlägen und Blutungen einsetzte. Weintrauben verwendete man als Heilmittel auch bei Verstopfung, Wassersucht und Verletzungen. Die Heilung mit Weintrauben und dem aus Trauben gewonnenen Saft nennt man »Vinothérapie« oder »Ampelotherapie« (von Griechisch »ampelos«, Weinstock, und »therapeia«, Heilung). Mittlerweile wurden viele der alten Indikationen durch die moderne Schulmedizin überprüft und bestätigt.

## Alterungsprozesse, verfrühte

Die Traube bietet uns eine große Menge an Antioxidantien, den Gegenspielern von freien Radikalen, die für verfrühte Alterungsprozesse verantwortlich gemacht werden. Dazu zählen besonders die Polyphenole Ellagsäure, Quercetin, Catechine, Resveratrol und die Anthozyane in blauen Trauben. Sowie natürlich die OPC (→ Seite 53 ff.), die in den Kernen und auch im kalt gepressten Traubenkernöl enthalten sind. OPC gelten als das stärkste Antioxidans überhaupt und haben eine 30-mal stärkere antioxidative Wirkung als Vitamin E. OPC und Resveratrol bremsen nicht nur Alterungsprozesse aus, sondern senken auch das Risiko für Krebs und beugen Gefäßerkrankungen und damit Herz-Kreislauf-Krankheiten vor.<sup>114</sup>

## Alzheimer und Demenz

Seit Ende der 1990er-Jahre weiß man, dass Resveratrol in Weintrauben auch Demenz und Alzheimer vorbeugt. Resveratrol, ein Polyphenol aus der Gruppe der Flavonoide, aktiviert ein Hirnenzym namens Map-Kinase, welches das Wachstum von Nervenfortsätzen fördert, welche die Hirnzellen untereinander vernetzen. Bei Alzheimer gehen diese Verbindungen nach und nach verloren. Zur Alzheimer-Prophylaxe ist es also eine gute Idee, viele Weintrauben zu verzehren und Traubensaft

zu trinken. Menschen, die dies tun, haben ein geringeres Risiko, diese Krankheit zu entwickeln.<sup>115</sup> Resveratrol gibt es auch als Nahrungsergänzungsmittel. Sehr effektiv zur Demenz- und Alzheimer-Vorbeugung wirkt auch grünblättriges Gemüse wie Löwenzahn<sup>116</sup> sowie, vom Neurobiologen Professor Gerald Hüther empfohlen, das wohlschmeckende Vitalstoff-Präparat LaVita aus 70 Kräutern, Früchten und Gemüsen aus Bio-Anbau oder Wildwuchs. Das Gehirn braucht etwa 20 Prozent der Nährstoffe, die wir aufnehmen, und ist zum Schutz der sensiblen Nervenzellen besonders auf Antioxidantien angewiesen.

## Arthritis

Weintrauben wirken aufgrund ihrer basenbildenden Wirkung sowie ihrer entzündlich wirkenden Polyphenole wie OPC und Resveratrol Arthrose und Arthritis entgegen, beides Säurekrankheiten.

## Azidose/Säure-Basen-Gleichgewicht

Unter Azidose oder latenter Azidose versteht man – im Unterschied zur akuten Azidose (Blutazidose) – eine Übersäuerung des Organismus, wobei überschüssige Säuren vor allem im kollagenen Bindegewebe abgelagert werden. Die Weintraube wirkt entsäuernd und entgiftend und hilft uns, wieder ins Säure-Basen-Gleich-

gewicht zu kommen. Ich gebe Seminare in Azidose-Therapie nach Dr. Renate Collier, wo wir durch tiefgehende Bindegewebs- und Lymphmassagen bei uns selbst und anderen die Ausscheidung überschüssiger Säuren fördern.

## Bakterien

Studien belegen, dass OPC und Resveratrol antibakteriell wirken, und zwar sowohl gegen grampositive wie gegen gramnegative Bakterien.

## Bluthochdruck

Weintrauben sorgen durch ihre entwässernde Wirkung, ihren hohen Kaliumgehalt sowie ihren hohen Gehalt an Polyphenolen für einen niedrigeren Blutdruck bei Bluthochdruck.

## Diabetes

Trauben schmecken süß, und man denkt, sie sind daher nicht für Diabetiker geeignet. Das stimmt aber nicht, weil sie einen überraschend niedrigen Glykämischen Index (GI) von unter 50 haben, nämlich 45, und eine ebenfalls niedrige Glykämische Last (GL) von 7,2. Sie regulieren sogar den Blutzuckerspiegel.<sup>117</sup> Sowohl die Fruktose in der Traube als auch Mannit (ein Zuckeralko-

hol) werden insulinunabhängig verstoffwechselt, sodass das Absacken in »Unterzuckerungs-Löcher« verhindert wird. Studien bestätigen, dass OPC und Resveratrol die Blutzuckerkurven glätten und die Insulinresistenz verbessern. In einer Untersuchung bekamen Probanden Zucker, die andere Gruppe Zucker plus Beeren. Es kam in der Zucker-Beeren-Gruppe nicht zu einer Unterzuckerung, und auch der Insulinstieg fiel weniger steil aus. Niko Rittenau empfiehlt Diabetikern, auf keinen Fall auf Frischobst, aber sehr wohl auf Obstsäfte zu verzichten. Die Nurses' Health Study (NHS) mit knapp 190 000 Teilnehmerinnen zeigte, dass durch steigenden Obstverzehr das Risiko für Diabetes Typ II gesenkt werden konnte.<sup>118</sup>

## Durchfall

Dunkle, dickschalige Weintrauben mit vielen Kernen enthalten viele Gerbstoffe und wirken damit Durchfallerkrankungen entgegen.

## Entgiftung, Entschlackung

Trauben sind aufgrund ihrer Fruchtsäuren, Enzyme und Antioxidantien wie Polyphenole die perfekten Früchte zum Entschlacken und Entgiften. Auch die Gerb- und Bitterstoffe in der Traube kurbeln die Schutz- und Entgiftungsmechanismen des Organismus an.

## Erkältungen

Wer in der »Traubenzeit« September und Oktober eine Traubenkur macht, stärkt prophylaktisch seine Abwehrkräfte, sodass er im Winter dann oft keine Erkältung bekommt. Verantwortlich dafür sind die vielen Polyphenole in der Traube wie Resveratrol und Anthozyane in der Beerenhaut und die Flavonoide OPC in den Samenkernen.

## Gallenleiden

Der Saft der Weintraube, möglichst frisch gepresst mit allen Enzymen, regt die Gallensekretion an und dient als Heilmittel bei Gallensteinen und Gallengrieß.<sup>119</sup>

## Gicht

Gicht ist eine typische Säurekrankheit, bei der sich zu viel Harnsäure im Organismus befindet, vor allem durch den Verzehr von Fleisch und den Genuss von Alkohol. Es kommt zu schmerzhaften Gichtanfällen. Weintrauben wirken basenbildend und helfen, überschüssige Säuren auszuscheiden.



# Rezepte für Schönheit, Gesundheit und Genuss

Die Traube macht schön – innerlich und äußerlich. Ihre antioxidativen Eigenschaften schützen alle Zellen, auch in der Haut. Daher sind Kosmetika auf Traubenbasis so wirksam. Wer zum Anfertigen von Naturkosmetik keine Lust oder Zeit hat, kann auf hochwertige Kosmetika zurückgreifen, die es in vielen Apotheken und natürlich auch im Internet gibt. In diesem Kapitel finden sich zudem herrliche Rezepte rund um die edle Frucht.

## Naturkosmetik zum Selbermachen

»Mit herrlichem Balsam hat sie ihr Antlitz bestrichen. Derselbe ist's, mit dem sich Venus salbte in Paphos. Dieser göttliche Stoff hat die Königin verwandelt und ihren Teint verjüngt.«<sup>130</sup>

Die Traube verschönt innerlich und äußerlich: durch ihre Fruchtsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Enzyme. Falten können sich glätten, Unreinheiten und Altersflecken verschwinden, und der Teint wird jugendlich-frisch. Wenn Sie Trauben essen, essen Sie der Schönheit zuliebe die Kerne am besten mit, weil in ihnen konzentriert Polyphenole wie OPC stecken, die uns vor freien Radikalen schützen, die für etwa 80 Prozent der Hautalterung verantwortlich sind. Außerdem bewahren sie den körpereigenen Vorrat an Hyaluronsäure, welche die Haut auf natürliche Weise aufpolstert. Die in der Traube enthaltenen Antioxidantien, besonders Resveratrol und OPC, wirken zigmal so stark wie Vitamin E und stärken das Kollagen und das Elastin in der Haut. Sie bleibt damit jugendlich-elastisch und straff.<sup>131</sup>

## Für den ganzen Körper

### Traubenkernöl (Universalöl)

Traubenkernöl ist ein Universalöl für alle Hauttypen. Es beruhigt die Haut durch seine entzündungshemmende Linolsäure, klärt unreine Haut und verjüngt ältere. Verantwortlich dafür sind die Antioxidantien wie die Oligomeren Proanthocyanidine (OPC) – sie binden Elastin und Kollagen – und das Resveratrol: Es aktiviert Sirtuine, welche die Langlebigkeit der Zellen von Haut und Haar fördern. Zudem die ungesättigten Fettsäuren – sie fördern die Schutzbarriere der Haut und machen Haare glänzend. Polyphenole regen die Mikrozirkulation der Haut an, und Vitamin E hilft Hautzellen, sich zu regenerieren, und beruhigt die gereizte Haut. Achten Sie beim Kauf auf Kaltpressung, Bio-Qualität und Glas- statt Plastikflasche. Tragen Sie einige Tropfen Traubenkernöl morgens und abends direkt auf die Haut auf, und massieren Sie es ein. Sie können das Öl auch unter Ihre gewohnte Hautpflege mischen und anschließend auftragen. Verwenden Sie Traubenkernöl auch als Ganzkörperpflege: Es zieht schnell ein, Sie können sofort in Ihre Kleidung schlüpfen, ohne Angst vor Ölflecken haben zu müssen. Haben Sie Wasseransammlungen in Beinen und Füßen, geben Sie Ihren Füßen eine Fußmassage mit Traubenkernöl, um die Wasseransammlungen zu lindern.

## Entzündungsöl

Dieses Öl ist äußerlich anzuwenden. Man braucht 200 Milliliter Traubenkernöl aus der Kaltpressung, 50 Tropfen Wacholderöl, 50 Tropfen Lavendelöl und 10 Tropfen 90-prozentigen Alkohol (die letzten drei Zutaten erhalten Sie in der Apotheke).

Die essenziellen Öle im Alkohol mischen und dann Traubenkernöl dazugeben und gut schütteln.

Alle drei Öle lindern Entzündungen. Mit dem Öl entzündete Gelenke einreiben und sanft massieren.

Parallel empfehle ich, OPC-Kapseln und Resveratrol einzunehmen.

## Luxus-Bad mit Traubenkernöl

Für dieses Bad mit dem Extrakt aus der Königin der Früchte geben Sie einfach 2 Esslöffel Traubenkernöl in das Badewasser und rühren gut um. Das Öl pflegt beim Baden intensiv, und die darin enthaltene Linolsäure erhöht die Widerstandsfähigkeit der Haut, indem sie ihre natürliche Schutzbarriere stärkt. Die Haut wird weich und zart. Ich kombiniere Traubenkernöl gern mit GUAM-Badesalz vom Roten Meer mit Meeresalgen fürs Entsäuern und Entschlacken.

## Duftendes Bad

Sie brauchen 100 Milliliter Traubenkernöl, 100 Milliliter Sahne oder Pflanzensahne sowie 10 Tropfen ätherisches Jasminöl (Apotheke). Geben Sie alle Zutaten ins Badewasser, und rühren Sie gut um. Nach dem Bad nur sanft abtrocknen und nicht eincremen.

## Verjüngungsbad

Weinstein ist die kristalline Schicht, die sich an den Innenwänden der Weinfässer bildet, in denen Wein gelagert wird. Streuen Sie 100 Gramm Weinsteinbackpulver ins Vollbad, und rühren Sie um. Dieses Vollbad regt die Durchblutung an und glättet die Haut.

## Wärme- und Kältekissen

Traubenkerne sind die ideale Füllung für Kissen zum Wärmen, zum Kühlen bei Entzündungen und zum Entspannen. Sie toppen dabei noch Kirschkernkerne als Kissenfüllung, weil sie wegen ihrer Form, Größe und ihres Fettanteils die Wärme (oder Kälte) länger abgeben und aufgrund der Kerngröße anschmiegsamer sind.

## Eine Vielzahl an Traubenprodukten

**Trauben** sind als Frischobst sehr gesund. Die Traubensaison in Mittelmeerlandern dauert von Juli bis November. Wer seinen ökologischen Fußabdruck verkleinern will, verzichtet im Winterhalbjahr und Frühling auf frische Weintrauben, weil sie dann aus Südafrika und Südamerika importiert werden. Achten Sie auf unbehandelte Trauben aus Bio-Anbau, die nicht mit Spritzgiften belastet sind. 2020 waren von 34 Proben 32 mit Pestiziden belastet, wie das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit LAVES herausfand, und in 30 Proben gab es Mehrfachrückstände, Höchstgehaltsüberschreitungen wurden allerdings nicht festgestellt.<sup>138</sup> Die schmackhafte Sorte »Italia« wird unter Glas in Hoeilaart bei Brüssel angebaut, es gibt sie bei uns in Delikatessen-Geschäften. Sehr gesund sind aufgrund der Anthozyane dunkle Trauben, und wenn Sie Trauben mit Kernen finden, freuen Sie sich. Wer sie nicht mitisst, kann sie im Smoothiemaker zerkleinern oder damit ein nützliches Traubenkernkissen befüllen. Früchte und Rosinen mit Kernen schmecken meist aromatischer als kernlose.

Bei **Traubensaft** bevorzugen Sie ebenfalls die dunklen Sorten aus Bio-Anbau. Bei der Saftgewinnung werden auch Stielreste verarbeitet, die gesundheitlich wirksame

Substanzen wie Polyphenole enthalten. Durch die Verarbeitung bleiben aber viele Antioxidantien auf der Strecke. Der ausgleichende Effekt auf den Blutzuckerspiegel kann bei Traubensaft im Gegensatz zum Frischverzehr nicht beobachtet werden, weil die Ballaststoffe fehlen. Allerdings verbesserten sich die kognitiven Fähigkeiten von Probanden durch den Konsum von Traubensaft.

Es sind vier bis fünf Kilogramm Weintrauben vonnöten, um ein Kilo **Rosinen** zu gewinnen. Unter »Rosinen« werden meist auch **Sultaninen** und **Korinthen** subsumiert. Smyrna-Rosinen haben eine dunkle Farbe und weiche Kerne, Sultaninen sind kernlos und relativ groß und fleischig. Es handelt sich um kleine nährstoffreiche Power-Pakete. So enthalten 100 Gramm Sultanas beachtliche 940 Milligramm Kalium, das sind fast 50 Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr, und 323 Kilokalorien. Kaliummangel ist weitverbreitet. Natrium ist sein Gegenspieler, und wir nehmen über Kochsalz zu viel Natrium auf. Achten Sie auch bei den Trockenfrüchten bitte unbedingt auf Bio-Anbau und darauf, dass nicht geschwefelt wurde. Die leckersten Sultaninen sollen aus Izmir kommen. Korinthen aus kleinen dunklen kernlosen Trauben kommen aus Griechenland südlich der Stadt Korinth. Die leckersten Rosinen stammen vermutlich aus Malaga.<sup>139</sup> Traubenmehl wird nur von wenigen Anbietern verkauft. Es handelt sich um das Pulver der ganzen Traube einschließlich der Schalen und Kerne.

**Wichtig!**

Für Diabetiker sind getrocknete Weintrauben mit 66 Gramm natürlichem Zucker auf 100 Gramm leider im Gegensatz zu frischen Trauben zu süß und daher nicht geeignet.

**Rotweinextrakt** enthält die guten Stoffe von Rotwein ohne Alkohol. Der Alkohol wurde abdestilliert. Der Extrakt enthält wie die Traube Polyphenole wie Anthozyane und Catechine, OPC und lebensverlängerndes Resveratrol. Inhaltsstoffe haben synergetische Wirkungen, das heißt, sie verstärken gegenseitig ihre Wirkung. So verzehnfachen OPC die Wirkung von Vitamin C und verlängern die Wirkung der Vitamine A und E im Körper um das Zehnfache. Rotweinextrakt senkt den Blutdruck noch effektiver als Rotwein, wie eine placebokontrollierte Doppelblindstudie um Dr. Draijer in Holland zeigte. Traubensaft und Traubenextrakt zeigten diesbezüglich keine Wirkung. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 1000 Milligramm Rotweinextrakt.

**TIPP**

Vegetarier sollten darauf achten, dass die Kapselhülle nicht aus Gelatine besteht. Vegane Rotweinextrakt-Kapseln gibt es zum Beispiel von der Reinhildis-Apotheke<sup>140</sup> oder von »Kasimir & Lieselotte«.<sup>141</sup>

**Traubenkernmehl** ist ein wertvolles Anti-Aging-Mittel auch von innen. Streuen Sie etwas Mehl übers Müsli, oder reichern Sie das Mehl zum Backen mit 5 Prozent Traubenkernmehl an, und werten Sie so Ihre Speisen mit den wertvollen Substanzen des Traubenkernöls auf. Ein halber Teelöffel pro Tag oder 2 Gramm lautet die Verzehrempfehlung.

**Traubenkernöl** wird aus getrockneten Traubenkernen gewonnen und schmeckt köstlich. Bitte achten Sie auf Kaltpressung und Bio-Anbau. Chemisch oder thermisch gewonnenes Traubenkernöl ist minderwertig. Mit einem Teelöffel haben Sie die empfohlene tägliche Menge an OPC abgedeckt.

**TIPP**

*Ich gebe Traubenkernöl ins Müsli und in den Salat. Wegen der hitzestabilen Fettsäuren können Sie damit auch braten und kochen, ich finde Traubenkernöl aber, ehrlich gesagt, dafür zu schade und zu teuer. 250 Milliliter kosten in Bio-Qualität ab ca. 9 Euro.*



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)