



Heilpflanze des Jahres 2023: TRAUBE und WEINREBE

Text: Barbara Simonsohn

Bestseller-Autorin und Superfood-Expertin

Dass Weintrauben gesund sind, war mir geläufig, aber dass sie derart voller gesunder Inhaltsstoffe stecken, wusste ich vor meiner Buchrecherche nicht. Und dass auch das Weinlaub ein „Powerhouse“ an Vitalstoffen ist, war mir vorher völlig unbekannt. Weinlaubtee ist frisch oder getrocknet eine gesunde Delikatesse, und frische Blätter geben einem Smoothie eine besonders leckere Note. Weintraube und Weinrebe sind wegen ihrer vielfältigen Heilwirkungen ausgezeichnet worden und dafür, dass die gesamte Pflanze mit ihren Fruchtkernen heilkräftig ist.

Die Traube gehört tatsächlich zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen, schon in der Stein- und Bronzezeit dienten wilde Trauben unseren Vorfahren als wertvolle Nahrung. Im „Halbmond“ an Euphrat und Tigris war die Rebe heilig, und im alten Ägypten war die Bedeutung von „Weintraube“ und „Leben“ identisch. Bereits Hippokrates empfahl Trauben als Lebens- und Heilmittel und Wein nur in kleinen Mengen. Im 18. und 19. Jahrhundert kamen Traubenkuren richtig in Mode, mit denen allerlei Gebrechen, auch Krebs, geheilt wurde. Noch heute kann man Traubenkuren in Italien, Frankreich oder Deutschland machen, aber natürlich auch einfach preiswert zu Hause. Die Traube reinigt und nährt gleichzeitig. Ihre wertvollen Fruchtsäuren und Antioxidantien entschlacken

cken effektiv den Organismus von „Wohlstandsmüll“. Gleichzeitig bauen ihre Inhaltsstoffe gesundes Gewebe auf. Die Traube als Königin der Früchte ist zwar köstlich süß, hat aber einen niedrigen Glykämischen Index von 45 und eine Glykämische Last von nur 7,2, sodass sie die ideale Frucht auch für Diabetiker ist. Fruchtsäuren wie Wein-, Apfel- und Zitronensäure stimulieren die Ausscheidungsorgane und fördern die Entschlackung. Die Traube enthält viel Kalium und trägt damit zum Säure-Basen-Gleichgewicht bei. Der Calciumgehalt beugt Osteoporose vor und sorgt für gesunde Zähne.

Der erstaunlich hohe Eisengehalt sorgt für eine gesunde Blutbildung und für den Sauerstofftransport im Organismus. Weintrauben enthalten wertvolle Spurenelemente wie Kupfer, Magnesium und Zink, außerdem finden sich in ihr die nervenstärkenden B-Vitamine (außer Vitamin B12), darunter beachtlich viel Folsäure, sowie Vitamin C und E. Was Weintrauben so besonders macht, sind die vielen Antioxidantien wie Quercetin, Catechine und Ellagsäure, vor allem in der Fruchthaut und in den Kernen. Diese bioaktiven Substanzen sind Feuerlöcher für „Flächenbrände“, die von zerstörerischen freien Radikalen ausgelöst wurden, schützen vor Krebs und anderen Zivilisationserkrankungen sowie verfrühten Alterungsprozessen. Mein A bis Z der Heilwirkungen wurde länger und länger ... Inhaltsstoffe der Traube verhindern nachweislich Gehirndegeneration und damit Alzheimer und Demenz. Arthritis und andere entzündliche Erkrankungen können ausheilen. Dabei sollte man bedenken, dass Entzündungen sind an so gut wie allen Krankheitsprozessen beteiligt sind. Trauben helfen Diabetikern, den Blutzuckerspiegel zu senken; sie helfen bei Erkältungen sowie viralen und bakteriellen Infekten, stärken das Immunsystem, verbessern die Konzentration, wirken stimmungsaufhellend, wirken gegen Verstopfung und fördern die Wundheilung. Die Traube enthält die kraftvollen Antioxidantien OPC – Oligomere Proanthocyanidine – und Resveratrol. Diese beiden Stoffe verjüngen die Haut, mildern Falten und Pigmentflecken und sorgen auch für kraftvolles und glänzendes Haar.

BUCHHINWEIS: Barbara Simonsohn, TRAUBE UND WEINREBE – Heilpflanze der Volksmedizin. Altbewährte Anwendungen, Rezepte und Empfehlungen: Frucht, Traubensaft, Weinlaub, Traubenkernöl, OPC/Traubenkernextrakt u. a. Kompakt-Ratgeber | Mankau Verlag, 1. Aufl. Juni 2023 | 158 Seiten | 12,00 Euro. Die Autorin BARBARA SIMONSOHN (geb. 1954) ist Ernährungsberaterin und Reiki-Lehrerin und gilt als Expertin für „Superfoods“. Seit 1982 gibt sie Seminare im In- und Ausland.



SELBSTHILFE IN BREMEN

Über die Selbsthilfekontaktstelle

Das Netzwerk Selbsthilfe e.V. ist die zentrale Anlauf- und Vermittlungsstelle für Menschen, die Hilfe in einer Selbsthilfegruppe suchen oder selbst eine gründen wollen. Über 600 Selbsthilfegruppen mit über 20.000 Nutzer*innen gibt es in Bremen – von Suchtkranken, Menschen mit psychischen Problemen, chronischen oder seltenen Erkrankungen bis zu pflegenden Angehörigen, Menschen mit Migrationshintergrund oder Behinderung reicht das Spektrum. Die Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, Vertraulichkeit ist selbstverständlich. Seit mehr als 40 Jahren unterstützt das Netzwerk als unabhängiger Träger auch Vereine, Initiativen in der Gründungsphase und bei der Entwicklung und Etablierung von tragfähigen Strukturen.

TERMIN: 19. BREMER SELBSTHILFETAG am 23. September 2023 in der Bremer Glocke. Eintritt frei. www.selbsthilfetag-bremen.de

Netzwerk Selbsthilfe e.V. • Selbsthilfekontaktstelle • Faulenstr. 31 • 28195 Bremen • Tel. 0421-704581 Mo-Fr: 10-13 Uhr | Di + Do: 14-16 Uhr • info@netzwerk-selbsthilfe.com • www.netzwerk-selbsthilfe.com • www.selbsthilfe-wegweiser.de

you + me we ist Vielfalt

Shiatsu

BASIS-KURSE A
SUMMERSCHOOL 06. – 10. JULI 2023
A3_23 08. – 10. UND 22. – 24. SEPT 2023
A4_23 10. – 12. NOV UND 01. – 03. DEZ 2023

BASIS-KURS B
Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Basis-Kurs A
B2_23 03. – 05. UND 24. – 26. NOV 2023

Neben den theoretischen Grundlagen steht bei den Basis-Kursen A und B die sofortige praktische Arbeit – mit viel Freude am Erforschen – im Vordergrund.

SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der berührenden Künste

Infos und Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de

Anzeigen

SelbsthilfeTag

Samstag | 23. September

Respekt
Austausch

Teilhabe
think different

Augenhöhe

Selbsthilfe ist Vielfalt

you + me we

Vertrauen

Gruppentreffen

alkoholfreie Cocktails

von Mensch zu Mensch

10 – 17 Uhr | Glocke Bremen, Domsheide 4
Präsentation von über 40 Selbsthilfegruppen
Eintritt frei | www.selbsthilfetag-bremen.de

Fachvorträge zu den Themen Long-Covid, Mediensucht und Psychische Erkrankungen

Hergestellt in Deutschland

Nur
35 €

Der Wasserwirbler

www.wellnesswirbler.de