

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
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
Heilungsgeschichten	78
Das große Traubenkur-Experiment	83
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

Naturkosmetik zum Selbermachen	106
Für den ganzen Körper	107
Fürs Gesicht	110
Für Füße und Beine	116
Fürs Haar	118
Eine Vielzahl an Traubenprodukten	122
Rotwein – in geringen Maßen ein Gesundheitselixier ...	129
Rezepte für die Küche	133
Süßes	134
Salate	137
Herzhaftes und Sättigendes	139
Getränke	143
Schlusswort	146
Buchempfehlungen	147
Wichtige Internetadressen	149
Endnoten	151
Stichwortregister	156
Rezeptregister	158