

Während der Durchführung einer Refirkur führe man eine streng geregelte natürliche Lebensweise. Es hat sich als zweckmäßig erwiesen, die Dauer einer Refirkur auf einen Zeitraum von 5—6 Wochen zu bemessen. In den ersten Tagen der Kur trinke man täglich etwa einen Liter Refir, in der folgenden Zeit erhöhe man die täglich zu genießende Menge allmählich auf 2—3 Liter und gehe in den letzten Tagen wieder auf das Anfangsquantum herab.

Die tägliche Menge verteile man auf drei Tageszeiten: den ersten Teil nehme man früh nüchtern, den zweiten 2 Stunden vor dem Mittagessen und den dritten 3—4 Stunden nach dem Mittagessen.

Am besten eignet sich der eintägige Refir zu einer Kur.



## Traubenkuren.

Dr. chem. Kwaśnik.

Ähnlich wie die Frühjahrskuren, deren Hauptwert bekanntlich in einer, oft zweckmäßigen Anregung der Darmtätigkeit und einer Umstellung der Kost liegt, erfreuen sich die Traubenkuren, besonders in den Wein-  
gegenden einer großen Beliebtheit.

Weintrauben sind wie alles Obst, reich an den von der Ernährungs-  
wissenschaft in neuester Zeit als besonders wichtig angesehenen Vitaminen.  
Die Traube enthält ferner reichlich Zucker und einer Anzahl mineralischer  
Bestandteile. Werden Trauben, wie zu Kurzwecken, in großer Menge —  
man verzehrt kurgemäß 1 ½, 2—3 kg pro Tag — genossen, so üben sie  
zunächst einen, die Darmtätigkeit beschleunigenden Einfluß aus, zumal  
wenn sie mit Kernen und Schalen verzehrt werden. Letzteres verbietet  
sich bei Personen, die an Magen- oder Darmkrankheiten leiden, ganz von  
selbst. Daher sollte jeder, der sich einer Traubenkur unterziehen will, vor-  
her seinen Arzt um Rat fragen.

Bisweilen aber kann auch sonst die Traubenkur durch starke Inan-  
spruchnahme der Kauwerkzeuge zu Erkrankungen des Mundes oder des  
Zahnfleisches führen. Dem läßt sich mit nahezu gleichem Erfolge durch  
Genuß von ausgepreßtem Traubensaft vorbeugen. Durch ihren hohen  
Zuckergehalt und das insbesondere durch die leichte Quellbarkeit der Trau-  
be im Magen hervorgerufene Sättigungsgefühl eignen sich Traubenkuren  
auch für Zwecke der Entfettung, zumal dann, wenn die übrige Ernährung  
dabei stark eingeschränkt wird. Geschieht dies nicht, sondern werden  
Trauben in großer Menge neben einer nahrhaften Kost genossen, so kön-

---

## Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden, daß die  
mit dem Bezuge dieser Zeitschrift verbundenen

### Prämien durch pünktliche Bezahlung

der Monatsbeiträge immer in Kraft sind. Halten Sie den kleinen Be-  
trag für die Monatschrift stets bereit, wenn der Vole kommt, oder senden  
Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802.

**bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser  
Zeitschrift treu? — — Dann handeln Sie flug!**