



KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE NOVEMBER 2014

## Die Natur hilft – Kohlgemüse



Sich im Winter mit heimischen Obst- und Gemüsesorten zu ernähren, ist nicht immer ganz so leicht. Mit typischem Wintergemüse – wie den verschiedenen Kohlarten – kann man die eigene Gesundheit auch in der kalten Jahreszeit fördern und durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung zum Wohlbefinden beitragen. Kohl (*Brassica*) gehört zu den Kreuzblütengewächsen (*Brassicaceae*).

### Unser Tipp: Kohlgemüse

Aus botanischer Perspektive ist Kohl wohl eine der wichtigsten Kulturpflanzen – zumindest innerhalb der Kreuzblütengewächse. Die hierzulande bekanntesten Kohlarten sind Weiß-, Grün-, Blumen- und Rosenkohl, Brokkoli, Wirsing und Kohlrabi. Kohlgemüse besitzt einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Diese fördern die Verdauung, bewirken ein andauerndes Sättigungsgefühl und sind bekanntermaßen eine gute Prophylaxe für diverse Darmerkrankungen. Aber auch Vitamine, Mineralstoffe (v.a. Magnesium, Calcium und Kalium) und Spurenelemente (v.a. Eisen, Phosphor und Mangan) sorgen im Winter für eine gesunde Nährstoffzufuhr. Insbesondere der hohe Vitamin-Gehalt macht den Kohl so wertvoll.

Weitere wichtige Inhaltsstoffe von Kohlgemüse sind die sog. Glucosinolate (Senföle), die auch für den typischen Geschmack verantwortlich sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe hemmen das Wachstum von Krankheitserregern und wirken antimikrobiell – besonders bei Infekten der Atemwege und der Harnblase. Die präventiven und gesundheitsfördernden Eigenschaften von Kohlgemüse beruhen also auf einer Stärkung und Aktivierung des Immunsystems und auf seiner entzündungshemmenden Wirkung. Bereits in den 1950er wurde an der Stanford University School of Medicine eine Studie durchgeführt, die eindeutig belegte, dass der tägliche Genuss frischen Kohlsaftes die Abheilung von Magengeschwüren maßgeblich beschleunigte – auch im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden.

### Sebastian Kneipp:

„Gestern hat es, wie ich hörte, im Speisesaal Krautnudeln gegeben. Ob sie richtig zubereitet waren, das weiß ich nicht, denn zu so etwas ladet man mich nicht ein. Mich ladet man zu Konzerten ein – und doch wäre mir so eine Portion Krautnudeln das schönste und liebste Konzert.“

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

Kontakt:  
Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de