

Kohl - Gemüse mit Heilkraft

Kohl steckt voller Vitamine und soll gegen verschiedene Krankheiten helfen. Die Volksmedizin wusste das schon lange. Inzwischen attestieren aber auch Wissenschaftler dem Gemüse eine heilende Wirkung. Kohl erlebt gerade eine Renaissance.

In der Antike war Kohl ein Allheilmittel



Kohl gilt als besonders vitaminreich und gesund

Im antiken Griechenland und in Rom setzten die Menschen Kohl ein, um etwa Unterleibsschmerzen von Frauen zu lindern. Der römische Staatsmann Cato der Ältere beschrieb das

Gewächs schon vor 2000 Jahren als Allheilmittel. Aristoteles aß das Gemüse, wenn er zu viel getrunken hatte, angeblich, um dem Kater entgegenzuwirken. Und der Kirchengelehrte und Heilkundige Albertus Magnus stellte fest, dass Kohl bei Geschwüren und Gicht half. Zudem setzte man das Gemüse ein, um Haut und Blut zu reinigen.

Kohl ist reich an Vitaminen, Calcium und Co

Kohl enthält eine Vielzahl an Vitaminen, die der Körper eines Menschen braucht. In 100 Gramm Weißkohl steckt die gleiche Menge Vitamin C wie in einem Glas Orangensaft. Wer 250 Gramm des Gemüses isst, hat seinen Tagesbedarf gedeckt. Noch mehr Vitamin C als Weißkohl liefern Brokkoli und Rosenkohl.

Die Vitamine A, B, E und K finden sich ebenso im Kohl wieder wie die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Magnesium. Wer Eisen zu sich nehmen will, braucht dafür also nicht unbedingt Fleisch zu essen. Er kann auch zu Kohl greifen.



Reich an Vitamin C

Das Gemüse soll Krebs vorbeugen

In Kohl sind sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die vor Krebs schützen sollen. Dazu gehören die sogenannten Glukosinolate.

Diese sollen die Kohlpflanzen eigentlich vor Fressfeinden, Bakterien oder Pilzen schützen. Auf den Körper haben diese natürlichen Giftstoffe eine krebshemmende Wirkung. Sie sollen zudem bei Magenschleimhautentzündungen, Sodbrennen und Entzündungen der Speiseröhre helfen.

Gutes für den Darm

Kohlgemüse beugt Krankheiten nicht nur vor, sondern kann diese auch lindern. Das fanden Forscher an der John-Hopkins-Universität in Baltimore heraus. Sie setzten Brokkoli bei Patienten mit dauerhaft verengten Bronchien und Lungenemphysem ein. Der Stoff Sulforaphan bremste den Abbau eines wichtigen Enzyms im Körper der Patienten. Die Symptome ließen nach.



Brokkoli hilft bei Lungenerkrankungen und Darm vor Geschwüren schützen.

Auch Darmbeschwerden kann Kohl lindern. Vor allem Kohlsaft enthält eine große Menge eines bestimmten Eiweißbausteins (Methylmethionin). Dieser kann Magen

Runter mit dem Cholesterin

Alle Kohlarten enthalten viele Ballaststoffe, die für eine gesunde Ernährung empfohlen werden. Allerdings haben sie beim Kohl oft übelriechende Nebenwirkungen:



Gesunde Ernährung mit Kohl

Auf seinem Weg durch den Verdauungsapparat haftet Kohlgemüse lange an den Darmwänden, die Ballaststoffe nehmen unterwegs Schadstoffe und Gifte mit. Im Dickdarm werden die Ballaststoffe dann von Bakterien zerlegt, wobei sich die gefürchteten Gase bilden. Ein gutes Gegenmittel sind Kümmelkörner, die entweder zum Mitessen oder zum Herausnehmen in einem Teesäckchen mitgekocht werden.

Kohlwickel gegen Entzündungen

Seine Heilkraft soll Kohl nicht nur im Körper entfalten. Früher wandten die Menschen Kohlwickel an, um die Symptome von Halsentzündungen und anderen Infektionen zu lindern. Dafür

wuschen sie die Kohlblätter, befreiten sie vom Stamm und walzten sie, bis der Saft austrat. Dann legten sie die Blätter auf die Stelle, die entzündet war und schmerzte. Bis ins 19. Jahrhundert fand diese Methode zur Behandlung von Wunden Anwendung. Naturheilkundler setzen sie noch heute gegen Gelenkschmerzen ein.

Kohl ist ein Tausendsassa in Küche und Naturheilmedizin. Viele Wirkungen, die in der Volksmedizin schon lange bekannt sind, werden erst heute wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen. Doch mag die Heilkraft der Kohlpflanzen noch so erstaunlich und vielfältig sein: Bei ernsten Erkrankungen ersetzen sie keinesfalls den Arzt.

Autor/in: Martina Frietsch/Andrea Böhnke/Alina Schadwinkel

Stand: 26.06.2014, 13:00