

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Kohlrabiblätter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968965>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

geben sie die genügende Flüssigkeit und zugleich wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, die der Fieberkrank so dringend benötigt. Auch Fastenkuren kann man mit Fruchtsäften durchführen. Ein Fruchtsaft-Fasten ist leichter zu ertragen, als ein Fasten mit Wasser. Beim Fasten sollte man unbedingt Flüssigkeit einnehmen, sonst könnte man mehr schaden als nützen. Wer fastet, vor allem, um mehr Harnsäure auszuscheiden und den Darm zu entlasten, der wird mit einem Fruchtsaft-Fasten die allerbesten Erfahrungen machen, vorausgesetzt, daß keine Leberstörungen vorliegen. Man sollte sogar jede Woche einen Fruchtsaft-Tag einschalten, wodurch man sich viel Unannehmlichkeiten und viele Arztrechnungen ersparen würde. Bei Leber- und Gallenleiden ist es allerdings angebracht, mit Gemüsesäften zu fasten.

### Kohlrabiblätter

#### Wenig geschätzt, aber wertvoll

Vor nicht langer Zeit traf ich mit einem Freund zusammen, der kürzlich durch Jugoslawien gereist ist. Er erzählte mir voller Entrüstung, die Leute seien dort so arm, daß sie auf den Märkten Kohlrabiblätter als Nahrung einkaufen gingen. Weil sie sehr wahrscheinlich kein Geld für die Kohlrabi selbst aufbrächten, seien sie gezwungen, sich mit den Blättern zu begnügen. Bei uns verfüttert man diese bekanntlich dem Vieh oder wirft sie auf den Kompost.

Ich habe im Stillen über diese Mitteilung gelächelt, denn ich wußte, daß mein lieber Freund keine Ahnung hatte, welchen phantastischen Heilwert die Kohlrabiblätter enthalten. Von sämtlichen Gemüsen, die wir in unserem Garten ziehen können, gibt es keines, das kalziumreicher wäre als die Kohlrabiblätter. Diese stehen weitaus an erster Stelle was den Kalziumgehalt anbetrifft. Einigermaßen gleich wertvoll ist auch noch das Innere der Storzen oder Stümpfe von Kohl, Kabis und Blumenkohl. Damit ist der weiche, zarte, weiße Bestandteil, der bei den Kohlarten mit dem Stiel umachtsam weggeworfen wird, gemeint. Nimmt man nun aber das Äußere, Harte des Stieles weg und raffelt das verbleibende Mark, dann kann man dies zu Salaten verwenden, oder man gibt es ungekocht in die Suppe, wodurch man ein feines Kalkpräparat, also einen billigen Kalklieferanten erhält.

#### Ein weiterer Vorzug

Kohlrabiblätter stehen sogar, was ihren Eisengehalt anbetrifft ebenfalls nahezu an erster Stelle. Sie werden nur noch von dem Sauerampfer übertroffen. Selbst der berühmte Spinat und auch die Endivie, Kopfsalat und Lauch, die alle gute Eisenlieferanten sind, kommen dennoch weit hinter den Kohlrabiblättern zu stehen. Somit nehmen diese mißachteten Gemüseblätter, sowohl betrifft Gehalt an Eisen, als auch Gehalt an Kalzium, sozusagen die führende Stellung unter sämtlichen Gemüsearten, die bei uns bekannt sind, ein.

Es ist eine alte Sitte, die bestimmt auf einer gewissen Erkenntnis beruht oder auch nur eine Erfahrungstatssache bedeutet, daß in verschiedenen Südländern Kohlrabiblätter als Gemüse sehr geschätzt sind. Bei uns werden sie aus Unkenntnis hingegen gedankenlos weggeworfen. Dabei würden sie vielleicht manchem noch besser schmecken als das Knollengemüse selbst. In Zukunft also, meine lieben Hausfrauen, schneiden wir die Kohlrabiblätter nicht mehr ab, um sie wegzuwerfen, sondern wir werden sie als ein führendes Gemüse schätzen und sie gut zubereitet auf unserem Tisch nicht mehr fehlen lassen.

### FRAGEN UND ANTWORTEN

#### Einfache Hilfe bei hohem Zuckergehalt

Frau U. aus B. schrieb uns Mitte Februar 1959 über das Ergehen ihres Onkels wie folgt:

«Wieder einmal komme ich bei Ihnen Hilfe holen für meinen Onkel, der zu viel Zuckergehalt hat. Er ist 77 Jahre alt und leidet auch ziemlich an Arthritis in den Hüftgelenken und Knieen, sodaß er an Stöcken gehen muß. Es wäre ihm nun hauptsächlich daran gelegen, daß sich der Zucker wieder vermindern oder ganz verschwinden würde. Da er in einem Altersheim lebt, und man ihn auf Diätkost ernährt, könnte er gut auch noch mit Naturmitteln behandelt werden. Ich möchte Sie nun anfragen, ob Sie mir ein Mittel senden könnten, damit man meinen Onkel damit von dem zu großen Zuckergehalt befreien könnte? Er ist leider auch ziemlich korpulent trotz Diätkost und deshalb unbeholfen in seinem Gehen und seinen Bewegungen.»

Dem Patienten wurde nun geraten, täglich auf die obere Bauchgegend feuchtheiße Kompressen durchzuführen und zwar mit Zinnkrauttee, den man in einem Baumwollsäcklein abgebrüht und leicht ausgedrückt 30—40 Minuten lang auf dem Bauch wirken ließ. Vor dem Abkühlen war jeweils die Auflage zu erneuern. Man kann auch mit einer heißen Bettflasche die Kompressen länger warm halten. — Des Weiteren wurde ein Tee empfohlen, der aus gleichen Teilen von Nußbaumblättern, Heidelbeerblättern, Bohnen- und Klee bestand, wovon tagsüber 1 Tasse schluckweise zu trinken war. — Trotz der Gehbehinderung des Patienten wurde ihm vor Augen geführt, wie wichtig reichliche Bewegung für die Bauchspeicheldrüse ist, weshalb Spaziergänge im Freien sehr empfohlen wurden. Zudem wurden Tiefatmungsübungen am offenen Fenster verordnet und zwar bei mangelnder Bewegungsmöglichkeit 10—20 Minuten lang. — An Mitteln erhielt der Kranke den Diabetes-Komplex, sowie das Alfavena. Als Getränk bei Durstgefühl und zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit wurde noch verdünntes Molkosan verordnet. Am 24. Juli ging folgendes Schreiben ein:

«Eigentlich hätte ich Ihnen schon lange Bericht geben sollen über das Befinden meines Onkels. Die Mittel haben ihm ausgezeichnet geholfen, denn in verhältnismäßig kurzer Zeit war der Gehalt an Zucker von 240 auf 130 gesunken. Er war sehr froh darüber, und es ist ihm auch viel wohler dabei. Nur das Molkosan konnte er nicht nehmen, da er furchtbar Durchfall davon bekam. Sein Darm ist leider auch eine ganz schwache Stelle in seinem Körperhaushalt. Bei der geringsten Anregung hat er Durchfall. Hängt das mit seinem Alter zusammen? Könnte man da etwas dagegen tun? Sollte mein Onkel noch weitere Mittel gegen seinen Zucker gebrauchen, was zwar augenblicklich nicht der Fall ist, sonst hätte er mir berichtet, dann würde ich Ihnen schreiben.»

Es ist sehr erfreulich, daß dem Kranken so gut und rasch geholfen werden konnte. Bei Neigung zu Durchfall genügen einige Tropfen Molkosan, denn man muß die Dosierung immer nach seinen Schwächen und Veranlagungen richten. Hilfreich bei Durchfall ist das Kauen von getrockneten Heidelbeeren, wie auch die Einnahme von Tormentavena, das die Störung rasch zu beheben vermag. Das hohe Alter kann natürlich eine bestehende Schwäche noch verstärken, daher ist Vorsicht geboten.

#### Entzündungen und Appetitlosigkeit verschwinden

Am 23. Juni 1959 gelangte Frau N. aus Z. in der Sorge um ihr Töchterchen an uns. Sie gab uns über dessen Zustand folgenden ausführlichen Bericht:

«Unser Kind ist am 31. Dezember 1933 geboren. Es war immer zart, aber bis zu seinem dritten Jahrgang immer gesund. Seither aber leidet es in kurzer Folge an verschiedenen Entzündungen. Seine Krankheiten waren Blasenentzündungen, Ohrenentzündungen und Halsentzündung. Es hat keinen Appetit, ist nervös und hat immer Harndrang, sodaß es jede halbe Stunde Wasser lässt oder zumindest es versucht. Es ist für sein Alter sehr groß. 1.20 m, Gewicht 18 kg. Auf Anraten des Kinderarztes ließen wir ihm im November 1958 die Gaumens- und Rachenmandeln entfernen. Der Erfolg war erfreulich, aber leider nur von kurzer Dauer. Im März bekam es die Grippe und im Mai Kieferhöhleentzündung, begleitet von einem heftigen Husten. Die Behandlung mit Penicillin war erfolglos. Daraufhin ging man auf andere Antibiotika über. Die Heilung ist aber keine vollkommene, da immer wieder neue Erkrankungen auftreten. Das Kind hat nun schon so viele starke Mittel erhalten, daß wir nun wirklich von einer weiteren Behandlung damit absehen möchten.»

Um der fehlenden Widerstandskraft des Kindes beizukommen und genügend Abwehrkräfte zu schaffen, was in erster Linie nötig war, um gegen die verschiedenen Krankheiten und Entzündungen erfolgreich einwirken zu können, wurden aufbauende Mittel empfohlen und zwar Urticalein und Vitaforce, nebst Avena sativa zur Stärkung der Nerven. Die Ausscheidung der Giftstoffe und die Behebung der Entzündungen waren mit Echinaforce zu bewirken. Durch Nephrosolid und Usneasan, nebst einem schwachen Zinnkraut- oder Hagebuttentee wurden die Harnorgane beeinflußt. Zur Anregung des Appetits diente die tägliche Einnahme von frisch gepresstem Riebli- und Grapefruitsaft. Sollten diese Säfte nicht wirkungsvoll genug sein, dann waren noch Centauritropfen einzugeben. — Alle denaturierte Nahrung war streng zu meiden und das Hauptgewicht auf Rohsalate und leicht gedämpfte Frischgemüse zu verlegen. — Als physikalische Hilfe wurde abendlich ein halbstündiges Sitzbad mit Heublumen- oder Zinnkrautabsud verordnet. Der Drang zum Wasserlösen war mit feuchtheißen