

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Weisskraut zur Winterzeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969447>

#### 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>**

mung, bevor man sich die leichtbeschwingte Abfahrt verdient hatte, und das war gut so, weil man nie, wie bei der heutigen Aufwärtsbeförderung, völlig durchfroren oben anlangte. Die überfüllten Bergbahnen und besetzten Skilifte verlangen oft ein langes Anstehen und Warten, bis man endlich an die Reihe kommt, weshalb es kein Wunder ist, wenn man nachträglich die Folgen einer allzustarken Abkühlung auskosten muss. In der Wartezeit könnte man ruhig wie

ehedem mit Fellen den Weg unter die Füsse nehmen und sich durch einen gesunden Aufstieg gesundheitsfördernde Bewegung verschaffen, aber die Furcht vor der Anstrengung lässt eine solche Überlegung gar nicht aufkommen, schade, denn der Skisport büsst dadurch einen grossen Teil seines gesundheitlichen Wertes ein. Lassen wir es uns also unter allen Umständen gesagt sein, dass Frieren nicht nützt, sondern schadet, weil es die Widerstandskraft wesentlich vermindert.

### Weisskraut zur Winterszeit

Unser Kabis, der andernorts als Weisskraut bekannt ist, stellt bekanntlich in vitaminarmer Zeit eine grosse Hilfe dar. Wenn unser eigener Garten mit Schnee bedeckt ist und uns kein Frischgemüse mehr liefern kann, sind wir auf die eingekellerten oder tiefgekühlten Erzeugnisse angewiesen, denn ausländisches Gemüse ist nicht nur teuer, sondern auch vom biologischen Standpunkt aus nicht immer einwandfrei. Während dieser Zeit kann uns der Kabis eine grosse Lücke ausfüllen, da er bekanntlich sehr kalkreich ist. Er wird daher als Kalklieferant einspringen, wenn wir den Kalk am dringlichsten benötigen, doch auch das geschätzte Vitamin C enthält er reichlich, weshalb er uns den Winter hindurch sehr dienlich ist, ohne dabei unsere Haushaltkasse gross zu belasten.

Nicht allen ist bekannt, dass das Weisskraut auch ziemlich viel organisch gebundenen Schwefel enthält, so dass es für Ekzem- und Hautkrankre als Diätnahrung bezeichnet werden kann. Es hat ferner einen Gehalt an Jod und kann somit unserer Schilddrüse dienlich sein, denn organisch gebundenes Jod wird von unserem Körper zweckdienlich verarbeitet. Amerikanische Wissenschaftler haben auch einen Stoff im Kabis gefunden, der auf die Magen- und Darmschleimhäute regenerierend wirkt, weshalb er bei Magen-, besonders aber auch bei Zwölffingerdarmgeschwüren als hervorragender Heilfaktor in Frage kommt. Bereits ist

uns bekannt, dass der rohe Kartoffelsaft in ähnlicher Weise wirkt, und daher seit Jahren bei Magengeschwüren mit Erfolg Anwendung findet. Wir können also sowohl den rohen Kartoffel- als auch den rohen Kabissaft zu diesem Zwecke als natürliches Heilmittel gebrauchen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der Kabissaft bei Zwölffingerdarmgeschwüren zwar noch etwas stärker wirkt als der Saft der rohen Kartoffel. Diese Heilwirkung besitzt der Kabis jedoch nur in rohem Zustand. Durch das Kochen geht sie verloren, auch kann das Gemüse in gekochtem Zustand Gärungen verursachen. Wenn wir also seiner Heilwirkung habhaft werden wollen, müssen wir den rohen Saft verwenden oder aber daraus rohen Salat zubereiten. Dies soll indes ohne Salz und Essig geschehen, da diese Zutaten die Wirkstoffe schädigen können. Öl und Zitronensaft oder Molkosan genügen zur Zubereitung des Salates, denn die Milchsäure der Molke greift weder das Vitamin C noch die anderen Wirkstoffe an und das Vitamin G der Zitrone ist höchstens eine zusätzliche Vitaminbereicherung. Auch die Milchsäuregärung, die bei der Sauerkrautbereitung in Erscheinung tritt, benachteiligt die Wirkstoffe nicht. Aber auch bei dieser Zubereitungsart gilt die gleiche Regel, dass man nämlich das Sauerkraut ebenfalls in rohem Zustand genießen sollte, weshalb wir unbedingt auf ein richtig gewürztes Reformsauerkraut angewiesen sind, denn dieses ist sowohl

geschmacklich als auch gesundheitlich einwandfrei. Da auch der Sauerkrautsaft Vitamin C nebst den wichtigsten Wirkstoffen enthält, ist er ebenfalls empfehlenswert. Aus diesem Grunde ist vor allem auch der Biotta-Sauerkrautsaft vorteilhaft.

Nach allem, was uns der Kabis zu bieten vermag, sollten wir ihn besonders wäh-

rend der Winterszeit wertschätzend beachten und uns seine Vorteile mit Hilfe all der verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten zunutze machen. Wir können uns dadurch leistungsfähiger erhalten und ersparen uns unter Umständen auch manche Auslagen für anderweitige Medikamente.

### Assimilationsprobleme

Es besteht eine beachtenswerte Regel, dass man von dem lebt, was man verdaut, also aufnimmt oder assimiliert. Wer gute Verdauungsorgane sein eigen nennt, kann der Nahrung die gebotenen Werte entnehmen, damit aufbauen und Mänglerscheinungen verhindern. Anders verhält es sich mit jemandem, dessen Organe nicht den gleichen Dienst leisten. So kann es vorkommen, dass in ein und derselben Familie bei gleicher Kost und Pflege die einzelnen Kinder verschieden darauf ansprechen. Betrachten wir einmal diese Möglichkeiten und ihren Grund etwas eingehender, dann werden wir in die Lage versetzt, allfällige Probleme dieser Art in der eigenen Familie besser lösen zu können.

#### Verschiedenartigkeiten unter Geschwistern

Wir nehmen also an, eine Familie besitze vier Kinder, denen sie allen die gleiche Nahrung verabreicht, aber sie wirkt sich bei jedem der Kinder anders aus.

Kind Nr. 1 ist ein kräftiger, gesunder Knabe, der sich selten eine Erkältung zuzieht. Die Kinderkrankheiten konnte er spielend überstehen. Der Zustand seiner Zähne ist verhältnismässig gut. Er ist normalgewichtig. Auch seine geistigen Leistungen sind zufriedenstellend, denn es ist ein guter Schüler.

Kind Nr. 2 ist ebenfalls ein Knabe, der sich aber von seinem Bruder insofern unterscheidet, dass er viel krank ist. Er unterliegt leicht Erkältungen und Katarrhen und muss immer wieder beim Zahnarzt vorsprechen, weil er schlechte Zähne hat.

Gegen Infektionskrankheiten ist er sehr anfällig, auch weist er immer etwas geschwollene, druckempfindliche Lymphdrüsen, besonders am Halse, auf. Unter diesem Zustand leidet auch sein geistiger Fortschritt, weshalb er in der Schule Mühe hat. Die Ausdauer fehlt ihm, denn er ermüdet sehr leicht. Sein geschwächter Zustand hat auch zur Folge, dass er immer friert, sehr nervös und etwas mager ist.

Kind Nr. 3 ist ein Mädchen, das immer bleich und blutarm ist.

Kind Nr. 4 ist ebenfalls ein Mädchen, das soweit gesund ist, aber zu starkem Übergewicht neigt.

#### Folgen der Erbanlagen

Wie können wir uns nun diesen Unterschied erklären, da alle vier Kinder die gleiche Ernährung haben? Solch grosse Unterschiede in der gleichen Familie können doch wohl am ehesten auf die Erbanlage zurückgeführt werden. Die Eltern stellen denn auch fest, dass eines der Mädchen der Grossmutter nachschlägt, einer der Knaben dem Grossvater väterlicherseits, während die andern zwei mehr von der mütterlichen Erblinie abbekommen haben. Die verschiedenen Erbanlagen sind es also, die an der Entwicklung unserer Kinder wesentlich beteiligt sind.

Der Knabe Nr. 1 besitzt genügend Kalk im Blute und hat auch keinerlei Mineral- oder Vitaminmangel aufzuweisen.

Der Knabe Nr. 2 ist nicht so begünstigt, denn trotz der gesunden Nahrung leidet er unter Kalk- und Vitamin-D-Mangel. Er