

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 5: Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine

Artikel: Was hat denn der Schwefel mit dem Kohl zu tun?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557800>

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: 22.02.2026

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



Was hat denn der Schwefel mit dem Kohl zu tun?

Manchmal gelingt es der Wissenschaft, das in der Naturheilkunde durch jahrzehntelange Erfahrung gewonnene Wissen nachträglich zu erklären. So zum Beispiel im Falle des rohen Kohlsaftes bei Magengeschwüren.

Alfred Vogel hatte immer auf die heilende Wirkung von rohen Säften aus Kohl oder Kartoffeln bei der Behandlung von Magengeschwüren hingewiesen. Tatsächlich entdeckte der amerikanische Wissenschaftler Cheney 1950 im Kohlsaft einen Anti-Ulcus (Magengeschwür)-Faktor, den er Vitamin U nannte. Dabei handelt es sich um eine Verbindung der schwefelhaltigen Aminosäure Methionin, die in der Lage ist, eine Schutzwirkung auf die Schleimhäute im Magen und Darm auszuüben. Und damit sind wir auch gleich beim Thema Schwefel im menschlichen Körper. Aminosäuren sind die wichtigsten Bausteine für das Körpereiweiß, und Schwefel ist Baustein für Aminosäuren. Ohne Schwefel gäbe es kein Vitamin B1, kein Biotin (für die Wachstumsvorgänge zuständiges Vitamin H), Insulin und Keratin («Hornstoff» für Nägel und Haare).

Schwefel ist in der Nahrung reichlich vorhanden

Schwefel gehört zu den Mineralstoffen und hat, nach Kalzium und Phosphor, den dritthöchsten Bestand im menschlichen Organismus, da er, wie gesagt, in allen Eiweißkörpern vorkommt. Das gilt auch für Pflanzen und Tiere, so daß eine Mangelversorgung bei Schwefel in der menschlichen Ernährung unbekannt ist. Besonders viel Schwefel ist enthalten in Nüssen und Mandeln, Meerrettich, Kakao, Haferflocken, Muscheln und Fischen. In Meerrettich, Kresse, Lauch, Senf und Käppern, Rettich, Zwiebeln und Knoblauch, Raps und verschiedenen Kohlarten finden sich zudem Senföle, die bei der enzymatischen Abspaltung schwefelhaltiger Glucoside entstehen. Senföle sind wegen ihrer antibiotischen Wirkung bekannt und leisten gute Dienste bei Infektionen der Harnwege und Atemwegserkrankungen und stärken die körpereigene Abwehr.

Entgiftung durch Sulfat

Beim Abbau schwefelhaltiger Aminosäuren entsteht im Körper Sulfat, dessen größter Teil mit dem Harn ausgeschieden wird. Ein Teil des Sulfats wird jedoch aktiv und spielt im Stoffwechsel eine wichtige Rolle, da es an Entgiftungsvorgängen beteiligt ist. Bestimmte stabile chemische Verbindungen mit Schwefel werden auch in Medikamenten als Gegenmittel bei Schwermetallvergiftungen eingesetzt.

Bittersalz (Magnesiumsulfat) und Glaubersalz (Natriumsulfat) dienen als Abführmittel, denn sie werden nicht resorbiert, sondern

binden Wasser an sich und regen durch den Reiz des Flüssigkeitsvolumens die Darmbewegung an.

Das Mineral für Haut und Haar

Sulfate sind Salze der Schwefelsäure und in Verbindung mit Natrium, Magnesium und Eisen kommen sie in Mineralwässern vor und sind hilfreich bei Leber-, Gallen-, Darmstörungen und Diabetes. Heilquellen, die Schwefel enthalten, bewähren sich besonders bei der Behandlung von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Herz- und Gefäßkrankheiten sowie zur Aktivierung der Atmung und des Kreislaufs. Zur äußerlichen Anwendung ist Schwefel von alters her wegen seiner Hautfreundlichkeit in Puder, Salben, Shampoos und Seifen enthalten. Behandelt werden Ekzeme, Furunkel, Kopfschuppen und Hautkrankheiten wie Akne. Außerdem «fangen» schwefelhaltige Aminosäuren die sogenannten freien Radikalen aus der Umwelt und «entschärfen» dadurch ihre schädliche Wirkung auf der Haut.

Bleichen und Konservieren

Schwefelige Säure und deren Salze, die Sulfite, aber auch Schwefeldioxid dienen als Konservierungsstoffe und Bleichmittel und sind als Zusatzstoffe vom Lebensmittelgesetz erlaubt. Eine Menge von 50 mg Schwefeldioxid pro Kilogramm Lebensmittel muß laut Gesetz nicht deklariert werden. Höhere Mengen müssen als «geschwefelt», Mengen über 500 mg pro Kilo als «stark geschwefelt» gekennzeichnet werden. Vor allem Früchte wie Feigen, Datteln und Rosinen, Aprikosen, Bananen und Äpfel werden nach der Trocknung einer Behandlung mit Sulfiten oder Schwefeldioxid unterzogen, um die Haltbarkeit zu verlängern und unerwünschte Verfärbungen auszuschließen. Sehr empfindliche Menschen können auf Schwefeldioxid mit Übelkeit, Kopfweh oder Beschwerden beim Atmen reagieren und außerdem zerstört es das Vitamin B1.

Stets ist schwefelige Säure im Wein enthalten, denn sie entsteht beim Gärungsprozeß von selbst. Zusätzlich fügen die Winzer aber immer auch Schwefeldioxid bei, da der Rebensaft sonst angeblich an Haltbarkeit verlieren würde. Auch Öko-Winzer verfahren in aller Regel so, doch sind die Schwefelmengen ihrer Weine weit geringer. Nicht nur Menschen mit geschwächter Abwehrkraft wie Asthmatischer und Allergiker vertragen geschwefelte Lebensmittel schlecht, auch mancher sonst Gesunde reagiert mit Kopfschmerzen auf geschwefelte Weine.

Gips & Co.

Außer in den schon genannten Formen als organisch gebundener Schwefel bei Pflanzen, Tieren und Menschen kommt das Mineral in der Erdkruste in freier Form als sogenannter Elementar-Schwefel vor und sehr häufig in gebundener Form, z.B. als Gips (Kalziumsulfat), Pyrit (Eisensulfid) oder in Steinkohle, Erdgas und Erdöl.

