Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 11: Männerfreud, Männerleid

Artikel: Kohldampf!
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554841

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: 10.12.2025

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

Kohldampf!

Ob man ihn Rotkraut oder Blaukabis nennt, ob Weiss-, Grün- oder Rosenkohl: Kohl in all seinen Varianten bringt Abwechslung auf den Tisch und Wintervitamine auf den Teller. Und nicht nur das: Er beugt Krebserkrankungen vor und hilft bei Magengeschwüren. Claudia Rawer

Vorbei ist die Zeit der vollen Gemüsekörbe – im Spätherbst und Winter sind heimische Vitaminlieferanten knapp. Wer auf Frische Wert legt und auch noch ein wenig an die Umwelt denkt, wird aber auch im Winter bevorzugt Gemüse aus regionaler Produktion und möglichst aus dem Freiland kaufen und gerne auf schlappe Flugbohnen und Spargel aus Südamerika verzichten.

Wie gut, dass es Kohl gibt! Einige Kohlarten haben jetzt erst richtig Saison: Der Winter ist die grosse Zeit von Weisskohl, Wirsing und Rotkraut; Grün- und Rosenkohl laufen zu Hochform auf, wenn es draussen so richtig kalt ist.

Und es gibt gute Gründe, die rot-weiss-grünen Gemüse zu geniessen: Sie stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und wichtiger sekundärer Pflanzenstoffe. Sie fördern unser Immunsystem, dem gerade im Winter so viel abverlangt wird, beeinflussen den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig und helfen, die Verdauung zu regeln. Sie schmecken fein – längst sind die kleinen und grossen Köpfe vom Armeleuteessen zu Favoriten der Spitzenköche geworden. Und sie sind vielfältig zuzubereiten: Vom Rohkostsalat über die klassische Beilage zu Wild bis zum eigenständigen Gemüsegericht ganz ohne Fleisch ist für jeden etwas dabei.

Geballte Ladung Gesundheit

Alle Kohlarten sind reich an Vitamin C. Mit 100 bis 300 Gramm lässt sich der Tagesbedarf eines Erwachsenen (100 bis 120 Milligramm) locker decken. Grünkohl, in der Schweiz Federkohl genannt, ist mit 100 bis 150 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm das Super-Wintergemüse. Rosenkohl hat mit über 100 Milligramm fast ebenso viel von dem wichtigen Radikalfänger zu bieten; auch Weisskraut, besonders als Sauerkraut, und Wirsing (Wirz) machen den südlichen Orangen (50 Milligramm) scharfe Konkurrenz. Dabei zeichnet Grünkohl und Weisskabis eine besondere Eigenschaft aus: Das Vitamin bleibt auch bei Lagerung und sogar beim (nicht zu langen) Kochen in grösseren Mengen erhalten.

Ausserdem enthalten Kohlsorten Betacarotin (die Vorstufe von Vitamin A), Vitamine der B-Gruppe, unter anderem die wichtige Folsäure, sowie Vitamin E und reichlich Vitamin K. Letzteres fördert die Blutgerinnung, so dass Menschen die auf ein blutverdünnendes Medikament angewiesen sind, sich oft fragen, ob sie auf den gesunden Kohl verzichten müssen. Dazu besteht jedoch kein Grund: Auch der Verzehr grösserer Mengen Vitamin-K-reicher Lebensmittel führt nicht zu einer Erhöhung der Gerinnungsneigung. Die Ernährungsgesellschaften raten lediglich dazu, Kohl nicht jeden Tag und nicht in Mengen von mehr als etwa anderthalb Kilo pro Woche zu essen – und wer tut das schon?

Vitamine aller Arten

Vitamin A bzw. Betacarotin brauchen wir für unser Abwehrsystem, gesunde Augen, eine widerstandsfähige Haut und den Schutz gegen Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebs. Die B-Vitamine fördern den Stoffwechsel, die Zellatmung, die Blutbildung und das Nervensystem und helfen bei der Vorbeugung gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt. Folsäure wirkt besonders auf die Blut- und Zellbildung sowie auf die Produktion von Antikörpern. Vitamin C neutralisiert schädliche Stoffwechselprodukte und unterstützt das Immunsystem. Vitamin E ist von Bedeutung für Blut, Nerven, Haut, Muskeln und Bindegewebe und schützt vor krebserregenden Substanzen.

Mineralstoffe, Spurenelemente und mehr

Kalzium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe, den wir für Knochen und Zähne, aber auch für die Regulierung von Stoffwechselprozessen und Hormonabgabe brauchen. Durch seinen für ein Gemüse recht hohen Kalziumgehalt (30 bis 40 Milligramm pro 100 Gramm) trägt Kohl dazu bei, den Tagesbedarf (1000 mg für einen Erwachsenen) abzusichern. Ausserdem enthält Kohlgemüse Kalium und Magnesium (beide für Nerven- und Muskelzellen und zur Aktivierung von Enzymen) sowie Eisen und Jod.

Kohlgemüse ist unschlagbar, was den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen angeht. Vor allem Carotinoide, Polyphenole und Glucosinolate sind reichlich

Gestatten: Grünkohl, Rotkohl, auch Blaukraut genannt, Weisskraut, Rosenkohl und Wirsing (von links nach rechts).

vertreten. Zu den Carotinoiden zählen neben Betacarotin auch Lutein und Zeaxanthin, die gut für die Augen sind und helfen können, einer Makuladegeneration vorzubeugen.
Polyphenole gelten allgemein als gesundheitsfördernd. Viele Stoffe aus dieser Gruppe schützen vor Arteriosklerose, Herz- und Hirninfarkt, hemmen Entzündungsprozesse und wirken gegen Viren und Bakterien sowie krebsvorbeugend.

Kohl gegen Krebs

Besonders bemerkenswerte Stöffchen sind die Glucosinolate, auch Senfölglycoside genannt. Sie erzeugen nicht nur das charakteristische Aroma von Wirsing und Co., sie spielen auch eine wesentliche Rolle in der Krebsvorbeugung. Das Krebsforschungszentrum Heidelberg konnte in einer grossen Studie belegen, dass jene Teilnehmer, die über zehn Jahre hinweg am meisten dieser Stoffe aus Kohlgemüse, Senf und Meerrettich zu sich nahmen, ein deutlich geringeres Risiko hatten, an Prostatakrebs zu erkranken. Eine kanadische Untersuchung wies nach, dass ein hoher Verzehr an Kohlgemüse den Tumor der Vorsteherdrüse daran hindern konnte, Tochtergeschwülste zu bilden.
Aber nicht nur beim häufigsten Krebs des Mannes zeigen Glucosinolate eine positive Wirkung. Eine grosse Langzeitstudie aus den USA kam zu dem Ergebnis, dass Senfölglycoside aus Kohl das Erkrankungsrisiko auch für Krebsarten wie Magen-, Darm-, Blasen- und Lungenkrebs senken.
Diese Wirkung wird auf zwei Faktoren zurückgeführt. Zum einen erhöhen Glucosinolate die Aktivität körpereigener Entgiftungsenzyme. Zum anderen scheinen die Senföle auch den Hormonstoffwechsel zu beeinflussen. Eine weitere Studie stellte eine positive Wirkung auf hormonabhängige Krebsformen wie Brustkrebs fest.
Ein besonderes Glucosinolat, das Sulforaphan, kann einen Schutzmechanismus von Tumorzellen lahmlegen und die Krebszellen damit angreifbar machen. Das zeigten Forscher der Universität Heidelberg und des deutschen Krebsforschungszentrums. Bei dem besonders aggressiven Bauchspeicheldrüsenkrebs hemmte Sulforaphan die Blutgefässbildung im Tumor und das Tumorwachstum, ohne dabei Nebenwirkungen zu verursachen. In Kombination mit Krebsmedikamenten verstärkte sich dieser Effekt noch.
Im Übrigen zeigt Sulforaphan auch Wirkung gegen das aggressive Magenbakterium Helicobacter pylori. Helicobacter verursacht nicht nur eine Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis), sondern erhöht auch das Magenkrebs-Risiko. In Studien erledigte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren.
Also: Kohl auf den Tisch und Gesundheit geniessen!

Tipp: Kohlrezepte auf den Seiten 35 und 36.

Aus heimischem Freiland-Anbau: DAS Wintergemüse. Ein Kohlblatt tut übrigens auch als Wickel bei Gelenkschmerzen gut!