

## *Die Heilkräfte des Kohls: Ein Kraut für viele Leiden*

Wer denkt bei Kohl nicht sofort an deftige deutsche Küche? In der Naturheilkunde allerdings wird Kohl seit langem als Heilmittel eingesetzt. Seine kostbaren Inhaltsstoffe bringen nicht nur Magen und Darm in Schwung, sondern helfen bei hartnäckigen Geschwüren und Hauterkrankungen, bei Wassersucht, entzündeten Gliedern und offenen Wunden. 1739 erschien die „Medicina castrensis“ von Johann Georg Heinrich Kramer. Er war im ungarischen Lager der Militärarzt Prinz Eugens und schrieb erstmals über das Sauerkraut als Heilmittel gegen Skorbut.

Als der englische Arzt und Naturheilkundige John Pringle, Mitte des 18. Jahrhunderts vorschlug, auf längeren Schiffsreisen Sauerkraut gegen Skorbut mitzunehmen, stieß er jedoch überall auf Entrüstung. Viele medizinische Autoritäten in Pringles Heimat waren der Meinung, Sauerkraut wäre schwer verdaulich, verursache Blähungen, enthalte Fäulnisstoffe und sei sogar giftig! Die englischen Seelords waren jedoch, wohl wegen der jährlichen hohen Verluste durch Skorbut, einverstanden und orderten für ihre Expeditionen Sauerkraut, später auch Zitronen, Malz, Karottenmarmelade und Brühpaste.

In Deutschland rief der Streit der englischen Mediziner nur ein mitleidiges Lächeln hervor. Hier wurde das Sauerkraut schon jahrhundertlang verzehrt und keiner kam auf die Idee, das Kraut zu verteufeln. Sauerkraut wurde regelrecht zum deutschen Nationalgericht. Die Deutschen wurden deshalb schon damals von Ausländern „Sauerkrautesser“ genannt.

### **Bereits im Altertum war Kohl ein bekanntes Heilmittel**

Kohl galt im Altertum als universelles Heilmittel. Plinius, Chrysipus, Dieuches, Phythagoras und Cato lobten die Heilkraft des Kohls. Cato hielt Kohl sogar für ein gutes Mittel gegen die Pest.

Römer verwendeten Kohl als inneres und äußeres Reinigungsmittel in Form von Umschlägen und zur Wundbehandlung. Rembert Dodeus, Leibarzt der deutschen Kaiser Maximilian II. und Rudolf, schrieb in seiner „Historie des Plantes“ (1557) über den Kohl: „Der Saft des Kohls macht den Bauch weich und fördert den Stuhlgang. Er reinigt und heilt alte Geschwüre. Mit Honig vermischt ergibt er einen gegen Husten und Heiserkeit ausgezeichneten Sirup. Leicht gekocht und zu Salat zubereiteter Kohl wirkt wie ein schwaches Purgativum (Abführmittel) und beeinflusst den Harn. Gekochter Kohl bessert und heilt nagende Geschwüre. Grüne, leicht zerstoßene Blätter heilen Wunden und Tumore (zitiert bei Camille Droz). In einem anderen Buch („Dictionnaire botanique“, 1802) wird ebenfalls die Heilkraft des Kohls gepriesen: „Der Umschlag aus weißen Kohlblättern ist auf dem Land ein bekanntes Hausmittel...In Holland wird Rheuma mit Kohl bekämpft...Extrakt aus den Kohlsamen beseitigt Spulwürmer...Kohl in Wein gekocht soll sich gegen Hautkrankheiten bewährt haben...“

### **Sauerkraut - einfach, aber wirksam**

Gaspard Bouhin (1550 bis 1624) schreibt dem Kohl eine harntreibende Wirkung zu. Er empfiehlt ihn besonders bei Gicht. Die Heilkundigen des Mittelalters schätzten Kohl zur Wundheilung, gegen Skorbut und Wassersucht. Er war auch ein beliebtes Hustenmittel.

Sebastian Kneipp verordnete Auflagen von frischem Sauerkraut bei Wunden, Brandwunden und entzündeten Gliedern. Über das Krautwasser schrieb er in „Meine Wasserkur“ folgendes: „Ein treffliches Hausmittel, das selbst dem Ärmsten nicht abgeht, ist das Krautwasser. Das Sauerkrautwasser heilt die ältesten Schäden (Magengeschwüre). Man vermischt zu diesem Zwecke einen Eßlöffel Krautwasser mit sechs bis acht Löffel gewöhnliches Trinkwasser und nehme jede Stunde einen Eßlöffel voll!“ Und das Kraut bezeichnete Kneipp als einen „Besen für Magen und Darm“. Es gehöre zu den allergesündesten Nahrungsmitteln. Damals wurde auch behauptet, daß Krautesser besonders alt werden.

Kräuterpfarrer Johann Künzle verordnete bei hartnäckiger Verstopfung eine Sauerkrautkur (dreimal täglich vor den Mahlzeiten eine Portion rohes Sauerkraut). Schon nach wenigen Tagen zeigt sich die Wirkung „gerade das rohe Sauerkraut regt die Magennerven und Magendrüsen an, fördert die Eßlust und Verdauung und macht einen guten Magen“, schreibt Künzle. Künzle verordnet rohes Sauerkraut auch bei Spul- und Madenwürmer und Sauerkrautsaft bei Sodbrennen (zwei Eßlöffel nach dem Essen).

Die wichtigsten im Kohl enthaltenen Stoffe sind Bitterstoffe, organische Säuren, Stärke, Zellulose, Senföle (Isothiodyanate), Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sauerkraut enthält darüber hinaus noch Milchsäure und Milchsäurebakterien.

Die Milchsäure aktiviert die Zellatmung, bremst das Wachstum von Fäulnisregern und Gasbildnern im Darm, regt den Darm leicht an und verbessert die Kalziumresorption.

### **Krautauflagen - zur äußerlichen Anwendung**

Zur Behandlung von hartnäckigen Geschwüren haben sich Krautauflagen seit langem bewährt. Von Kohlblättern werden die inneren, frischen Blätter abgewaschen, die Mittelrippen entfernt, danach die Blätter mit einem Rollholz weich-gewalzt und anschließend aufgelegt.

Die Auflagen sind zu empfehlen bei Geschwüren, Wunden, hartnäckigen Unterschenkelgeschwüren, Gürtelrosen, Ausschlägen, Nagelbettentzündungen.

Heinz Scholz

### **Sauerkraut**

So alt und bewährt das Sauerkraut auch sein mag und so verbreitet seine Verwendung, so neu und leider viel zu wenig bekannt sind die Möglichkeiten, es vollwertig unter Schonung seiner kostbaren Wirkstoffe auf den Tisch zu bringen.

Das Wissen um die Ernährungszusammenhänge die jetzige Ernährungslehre ist durch die Erkenntnisse der letzten Jahre sehr vertieft worden. Sie ist es, die den reichlichen Genuß von Sauerkraut empfiehlt, auf jeden Fall aber eine Zubereitung fordert, die so schonend gehandhabt wird, daß möglichst all das erhalten bleibt, was die sorgfältige Gewinnung zustande gebracht hat.

Da die Vitamine, Milchsäurebakterien und Mineralsalze im Sauerkraut für unseren Vitaminhaushalt, unsere Darmflora und Verdauung von so eminenter Bedeutung durch Hitze und Luftzutritt beeinträchtigt werden und da außerdem bekannt ist, daß die Bekömmlichkeit des rohen Sauerkrautes die des langgekochten übertrifft, möge die neuzeitliche Küche sich dieser Erkenntnisse nicht verschließen.

Man vermeide daher unnötiges Waschen und damit Verdünnen durch Wasser, über die Gebühr langes Kochen sowie das Kochen im offenen Topf, verwerte hingegen den kostbaren Sauerkrautsaft und koche das Kraut kernig. Wer dennoch dem weichgekochtem Kraut den Vorzug gibt, hat die Möglichkeit, durch Zusatz von rohem Sauerkraut in feingewiegter Form den Wertverlust auszugleichen. Diese Beigabe erfolgt unmittelbar vor dem Anrichten. Besonders die Großküche sollte hiervon stets Gebrauch machen.

Aus dem gleichen Grunde darf auf dem modernen Speisezettel der Sauerkrautsalat nicht fehlen.