

Der Weisskohl und seine Heilkraft

Weisskohl ist ganz klar beides: Lebensmittel und Medizin. Als Lebensmittel liefert er Nähr- und Vitalstoffe, als Medizin Heilstoffe. Natürlich kann der Weisskohl auch den Blutzuckerspiegel, die Cholesterinwerte und das Gewicht regulieren. Doch ist seine Spezialität der Magen-Darm-Trakt. Sind hier Geschwüre vorhanden, dann heilt der Weisskohl sie nicht selten binnen weniger Wochen. Da der Weisskohl stark antioxidativ und entzündungshemmend wirkt, kann er überdies zur Krebsprävention sowie verstärkt bei fast allen chronisch entzündlichen Krankheiten verzehrt werden.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 01. October 2019

Stand: 18. October 2019

Weisskohl – Rund, grün und aromatisch

Weisskohl ist ein grosser runder Kohl mit imposanten dunkelgrünen Blättern, die den Kohlkopf fest umschliessen.

Die inneren Blätter sind hellgrün, wenn nicht gar fast weiss. Denn die Sonne gelangt nur an die äusseren Blätter und kann auch nur hier zur Bildung des Blattgrüns (Chlorophyll) führen.

Als preiswertes und gut lagerfähiges Gemüse gibt es den Weisskohl fast überall auf der Welt – und das auch noch das ganze Jahr über. Besonders gut schmecken und wirken tut er jedoch in seiner Haupterntezeit, dem späten Herbst oder in den Wintermonaten bis hinein in den März.

Der Weisskohl gehört zu den Kreuzblütengewächsen – genau wie andere Kohlarten ebenfalls und ist somit eng mit dem Grünkohl, dem Brokkoli, dem Rosenkohl, dem Chinakohl und natürlich dem Rotkohl verwandt, aber auch mit Senf, Rucola, Kresse und vielen anderen Kreuzblütengewächsen.

Sie erkennen diese Pflanzenfamilie an ihren vier kreuzförmig angeordneten Blütenblättchen.

Allheilmittel Weisskohl

Wenn man sich die Geschichte des Weisskohls betrachtet, so war er für unsere Vorfahren offenbar nicht nur ein ausserordentlich wichtiges Gemüse, das – meist in Form von Sauerkraut – durch so manchen kargen Winter half, sondern auch ein Allheilmittel erster Güte.

So verwendete man beispielsweise die Blätter äusserlich für Auflagen und Umschläge und trank den rohen Saft des Kohls für innerliche Beschwerden, besonders solche im Magen-Darm-Trakt.

Aber auch der gekochte Kohl verfügt über erstaunliche Heilwirkungen, ja, er soll bei manchen Indikationen sogar besser wirken als die rohe Variante – was beispielsweise auf die Cholesterinsenkung zutrifft:

Weisskohl senkt den Cholesterinspiegel

Wird der Weisskohl gekocht bzw. gedünstet, können sich die speziellen Weisskohl-Ballaststoffe im Darm besser an die Gallensäuren binden, die ihrerseits wieder mit Cholesterin beladen sind.

Gallensäuren und Cholesterin, die nun an Ballaststoffe gebunden sind, können wunderbar mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Der Cholesterinspiegel sinkt.

Jetzt aber muss die Leber wieder neue Gallensäuren herstellen, und dazu benötigt sie Cholesterin, das sie aus den eigenen Vorräten nimmt. Der Cholesterinspiegel sinkt weiter.

Natürlich sinkt der Cholesterinspiegel auch mit Hilfe von rohem Weisskohl – z. B. in Form von fein gehobeltem Kohlsalat – nur eben nicht so stark wie der gedünsteten Variante.

Die cholesterinsenkende Wirkung ist jedoch nur eine nette Begleiterscheinung des regelmässigen Kohlverzehrs. Die Spezialität des Weisskohls ist hingegen die Krebsprävention und Krebstherapie.

Weisskohl gegen Krebs

Mehr als 475 überzeugende Studien zeigten bereits die vor Krebs schützende Wirkung des Weisskohls (und anderer Kohlgemüse).

Mindestens drei Eigenschaften besitzt der Weisskohl, die ihn allesamt zu einem fantastischen Krebs-Therapeutikum werden lassen:

1. Weisskohl ist reich an Antioxidantien.

Schon in einer halben Tasse Weisskohl finden sich 50 mg Polyphenole. Dieser Antioxidantienreichtum ist einer der Hauptgründe für die gute Anti-Krebs-Wirkung des Weisskohls.

Ohne Antioxidantien leidet der Organismus unter oxidativem Stress. Damit wird die schädliche Wirkung freier Radikale beschrieben, die Zellwände und auch innere Zellstrukturen angreifen.

Wird oxidativer Stress chronisch, stellt er einen wichtigen Risikofaktor für die Entstehung von Krebs dar.

Nur Antioxidantien können die freien Radikale und somit oxidativen Stress blockieren, den Organismus vor Schäden und schliesslich vor einer bösartigen Veränderung der Zellen schützen.

2. Weisskohl wirkt stark entzündungshemmend

Chronische Entzündungen stehen gemeinsam mit oxidativem Stress oft am Anfang von chronischen Erkrankungen, zu denen auch Krebserkrankungen gehören.

Die beschriebenen antioxidativen Stoffe im Weisskohl wirken nicht nur antioxidativ, sondern gleichzeitig stark entzündungshemmend.

3. Weisskohl ist überaus reich an krebsbekämpfenden Glucosinolaten

Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Weisskohls sind bereits für sich schon ausserordentlich wirksam in Sachen Krebsprävention und Krebsbekämpfung.

Gesteigert wird die krebsfeindliche Wirkung des Weisskohls jedoch zusätzlich noch mit Hilfe seiner Glucosinolate (= Senfölglykoside). Dabei handelt es sich um eine Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, die aus schwefelhaltigen Verbindungen bestehen.

Sie unterstützen beispielsweise die körpereigenen Entgiftungsfähigkeiten und sorgen auf diese Weise für eine geringere Toxinlast der einzelnen Zelle und somit für eine geringere Krebsanfälligkeit.

Die hauptsächliche Anti-Krebs-Wirkung von Glucosinolaten haben wir bereits an anderer Stelle ausführlich beschrieben. Damals ging es um das in Kohlgewächsen enthaltene Senfölglykosid Indol-3-Carbinol, aus dem während des Verdauungsprozesses der Stoff DIM (Diindolylmethan) entsteht, der nun wiederum grossartige Heilwirkungen mit sich bringen kann.

DIM hemmt beispielsweise das Krebswachstum und reguliert gleichzeitig den Hormonhaushalt, weshalb es begleitend zu Krebstherapien (bei hormonabhängigen Krebsarten), aber auch bei Wechseljahresbeschwerden empfohlen wird.

Im Weisskohl ist neben Indol-3-Carbinol auch das Glucosinolat Sinigrin enthalten, das ebenfalls als tatkräftiger Krebsbekämpfer gilt. Im Organismus wird Sinigrin in das sog. AITC (Allyl-Isothiocyant) verwandelt, das eine einzigartige krebsvorbeugende Wirkung gezeigt hat - und zwar insbesondere in Bezug auf Blasenkrebs, Dickdarmkrebs und Prostatakrebs.

Aus einem weiteren Kohl-Glucosinolat (Glucoraphanin) entsteht das bekannte Sulforaphan - ein Isothiocyant, dessen Anti-Krebs-Wirkung, aber auch Anti-Arthritis-Wirkung wir schon ausführlich beschrieben haben.

Anti-Krebs-Wirkung nicht bei gekochtem Kohl

Glucosinolate bzw. Isothiocyante sind jedoch nicht in jedem Fall im Weisskohl enthalten. Wird der Kohl nämlich gründlich gekocht, dann reduziert sich die Menge der sekundären Pflanzenstoffe ganz extrem und die erwünschte Wirkung bleibt aus.

Auch in der Mikrowelle sollten Kohlgerichte auf keinen Fall zubereitet werden, wenn man von den gesundheitlichen Eigenschaften der Glucosinolate profitieren möchte.

Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass schon zwei Minuten in der Mikrowelle dieselben Mengen der Myrosinase zerstören wie ein siebenminütiges Dämpfen. Myrosinase ist ein Enzym, das die Glucosinolate im Kohl in die aktiven krebsbekämpfenden Stoffe umwandelt (z. B. in Isothiocyante).

Da wir jedoch für die krebsbekämpfende Wirkung eine höchstmögliche Myrosinase-Aktivität brauchen, sollte natürlich auch eine myrosinaseschonende Zubereitungsmethode gewählt werden.

Rohe Kohlrezepte und nur kurz erhitzter Kohl sind hier die Lösung. Eine Anleitung zur richtigen Kohlzubereitung finden Sie weiter unten unter "Die gesündeste Art der Weisskohl-Zubereitung".

Falls Ihnen der Geschmack des Weisskohlgemüses manchmal etwas bitter erscheint, so ist dies nicht nur normal, sondern auch ein sehr gutes Zeichen:

Bitterstoffe im Kohl sind erwünscht

Die Bitterstoffe im Weisskohl sind nämlich gerade jene Stoffe, die gegen Krebs und Geschwüre helfen: Die Glucosinolate.

Um bei der Zubereitung des Kohls das Maximum an Inhaltsstoffen und Geschmack zu bewahren, wendet man am besten die weiter unten beschriebene Healthy-Sauté-Methode an.

Weisskohl gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre

Besonders berühmt ist der Weisskohl als Heilmittel gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre. Meist wird dazu in der traditionellen Naturheilkunde der rohe, also frisch gepresste Weisskohlsaft eingesetzt.

Höchstwahrscheinlich sind es auch hier die Glucosinolate bzw. die aus ihnen entstehenden Isothiocyanate, die zum Abschied des Magengeschwürs führen. Unterstützt werden die Glucosinolate von den antioxidativ wirksamen Polyphenolen und dem - für ein pflanzliches Lebensmittel - recht hohen Glutamingehalt im Kohl.

Glutamin ist eine Aminosäure, die die Schleimhäute des Verdauungstraktes schützt und repariert.

Glutamin kann bei Magen- und Darmgeschwüren auch vorübergehend als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Manche Naturheilkundler empfehlen zu diesem Zweck, über vier Wochen täglich 8000 mg Glutamin einzunehmen.

Die entzündungshemmenden Isothiocyanate regulieren ausserdem die Magen- und Darmflora und verhindern somit eine krankhafte Überpopulation des Helicobacter pylori, einem Bakterium, das heute für die Entstehung der meisten Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre verantwortlich gemacht wird.

Weisskohl essen - und das Geschwür ist nach drei Wochen weg

Aus den 1950er Jahren stammt eine der ersten wissenschaftlichen Studien, die die fast schon unglaubliche Heilwirkung des Weisskohls bei Geschwüren im Verdauungssystem zeigt.

Damals führte man im San Quentin Gefängnis in Kalifornien eine placebo-kontrollierte Untersuchung an Gefangenen durch, die an Zwölffingerdarmgeschwüren erkrankt waren.

Die Gefangenen erhielten drei Wochen lang täglich einen Kohlextrakt, der in etwa der Menge von 1 Liter Weisskohlsaft entsprach.

Sage und schreibe 93 Prozent der Gefangenen, die den Kohlextrakt bekommen hatten, waren nach drei Wochen geheilt. In der Placebo-Gruppe heilten die Geschwüre bei nur 32 Prozent der Gefangenen aus.

Aus derselben Zeit stammt eine Studie, die im *Journal of the American Dietetic Association* veröffentlicht wurde.

Darin wird berichtet, dass im frischen Kohl und Kohlsaft grosse Mengen jener Substanzen enthalten seien, die vor Magengeschwüren schützen können. Auch hier wird betont, dass diese Stoffe ausserordentlich hitzeempfindlich sind und der Kohl daher am besten roh verzehrt werden soll.

In dieser Studie erhielten 65 Patienten mit einem Magengeschwür täglich etwa einen Liter Kohlsaft. Abgesehen davon ernährten sie sich jedoch nur von gekochter Nahrung. Die Patienten mussten Bettruhe einhalten, bekamen aber neben dem Kohlsaft keine zusätzliche Medikation.

Schon nach 2 bis 5 Tagen trat bei den meisten Studienteilnehmern eine deutliche Besserung der Symptome ein.

Dr. Garnett Cheney von der *Stanford University School of Medicine* und Leiter obiger Studie gab an, dass der Saft Geschwüre besser und schneller heilen könne als herkömmliche Behandlungsmethoden.

Cheney nannte die tumorfeindlichen Stoffe im Kohl Vitamin U. Heute weiss man, dass er damit höchstwahrscheinlich SMM (S-Methylmethionin) meinte. Manchmal wird der Stoff auch Cabagin oder Ascorbigen genannt. Er wirkt entzündungshemmend sowie gleichzeitig schützend auf die Schleimhäute von Magen und Darm und ist massgeblich an der geschwürauflösenden Wirkung des Weisskohls und anderer Kohlgemüse beteiligt.

Wenn Sie die Therapie mit Weisskohlsaft ins Auge fassen möchten, dann achten Sie darauf, den Saft sehr langsam in kleinen Schlückchen und über den Tag verteilt zu trinken. Kohlsaft schmeckt sehr extrem und kann u. U. zu Übelkeit führen, wenn er zu schnell getrunken wird, was dann natürlich die Durchführung der Saftkur erschwert.

Natürlich kann die Kombination der Wirkstoffe im Kohl nicht nur bei Magen-Darm-Geschwüren helfen. Kohl wirkt auch schon bei leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen oder einer Reizung der Magenschleimhaut. Gleichzeitig übt der Weisskohl eine abschreckende Wirkung auf Darmparasiten aus.

Es lohnt sich also überaus, regelmässig Weisskohl-Mahlzeiten zu geniessen.

Beim Einkauf von Kohl sollten Sie auf folgendes achten:

Weisskohl: Wie Sie beim Kauf den besten Kohl auswählen

Ideal wäre es, wenn der Kohlkopf noch seine dunkelgrünen Umblätter besitzen würde, die Garant für höchstmögliche Frische sind.

Fehlen diese Blätter, dann handelt es sich höchstwahrscheinlich um Lagerware, was natürlich im Laufe des Winters irgendwann auch ganz normal ist.

Doch sollten auch hier die Umblätter so grün wie möglich sein. Sind die Kohlköpfe sehr weiss, ist davon auszugehen, dass man ihnen immer wieder die äussere welke Blattschicht entfernt hat und man auf diese Weise immer weiter ins Innere vordrang.

Eine frische Schnittstelle hat nichts zu bedeuten. Denn gerade, wenn immer wieder die äusseren Blätter entfernt werden, um dem Kohl ein frisches Äusseres zu geben, schneidet man natürlich auch den Stielansatz immer wieder nach.

Achten Sie darauf, dass der Kohlkopf keine Schrammen oder gar schwarze Flecken besitzt, die auf Schimmelbefall hinweisen können.

Zeigen sich auf den äusseren Blättern Spuren von Wurmfrass (Gänge im Blatt und kleine schwarze Kotkrümel), dann ist davon auszugehen, dass die Raupe auch im Kopf selbst ihr Unwesen trieb oder noch treibt.

Zerteilten Kohl sollten Sie nur kaufen, wenn der Kohl in ihrer Gegenwart zerteilt wird, der Kohl also nicht schon Tage vorher geteilt und verpackt wurde.

Fertig gehobelter Kohlsalat sollte am besten gar nicht gekauft werden, da bei einer so feinen Zerteilung Sauerstoff und Licht zu viele Angriffsflächen haben und die Vital- und Wirkstoffe rasch beschädigt und mengenmässig reduziert werden.

Sobald Sie Ihren Kohlkopf zu Hause haben, packen Sie ihn eine Plastiktüte oder Frischhaltefolie (in Papier wird der Kohl rasch welk und unansehnlich) und legen ihn in den Kühlschrank. Dort kann er bis zu zwei Wochen lagern.

Wenn Sie nur einen Teil Ihres Kohlkopfes verwenden, wickeln Sie Frischhaltefolie um die Schnittflächen, packen den Kohl wieder in die Tüte und legen ihn zurück in den Kühlschrank. Beim Wiederverwenden können Sie die Schnittfläche dünn abschneiden und kompostieren.

Weisskohl-Tipps zur Zubereitung

Da Weisskohl sehr eng gewachsen ist, muss er meist nicht besonders sorgfältig gewaschen werden - vor allem dann nicht, wenn Ihnen die Herkunft (bio und regional) bekannt ist.

Wenn Sie natürlich Anzeichen von Madenbefall feststellen, dann sollten Sie die einzelnen Blätter gut abspülen.

Oft wird auch empfohlen, den befallenen Kohl für 15 bis 20 Minuten in Salzwasser oder Essigwasser zu legen, was aber wirklich nur bei sehr starkem Insektenbefall nötig wäre. Schliesslich laugt das Gemüse dadurch auch zu einem gewissen Teil aus, was dann wieder mit unerwünschtem Vitalstoffverlust einhergehen würde.

Optimal wäre es, den Weisskohl unmittelbar vor dem Verzehr zuzubereiten.

Doch spricht nichts dagegen, den Kohl einige Minuten nach dem Hobeln/Schneiden und vor dem Dünsten stehen zu lassen (5 bis 10 Minuten). Die Myrosinaseaktivität wird nämlich erst dann in Gang gesetzt, wenn durch das Schneiden und Hobeln die Zellwände aufgebrochen wurden. Jetzt kann das Enzym die Glucosinolate in krebswirksame Isothiocyanate umwandeln.

Wenn Sie den Kohl hobeln möchten, dann schneiden Sie ihn zunächst in Viertel und entfernen den Stielansatz. Jetzt können Sie den Kohl in feine Streifen schneiden – entweder mit einem Messer, einem Kohlhobel oder einer Küchenmaschine mit passendem Einsatz.

Die gesündeste Art der Weisskohl-Zubereitung

Die gesündeste Möglichkeit, Weisskohl zuzubereiten ist vermutlich die Rohkostvariante.

Will man den Kohl jedoch kochen, dann kommt das schon oben erwähnte Healthy-Sauté-Verfahren in Frage. Diese Methode sorgt für vollen Geschmack und höchstmöglichen Nähr- und Vitalstoffgehalt:

- Erhitzen Sie dazu zunächst 5 Esslöffel Gemüsebrühe oder Wasser in einer hohen Pfanne oder einem Topf.
- Sobald kleine Bläschen aufsteigen, geben Sie den gehobelten oder fein geschnittenen Kohl hinzu.
- Decken Sie Pfanne bzw. Topf ab und lassen Sie den Kohl genau 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
- Schalten Sie jetzt den Herd ab und lassen Sie das Gemüse noch weitere 2 Minuten ziehen, bevor Sie es nach Gusto würzen, z. B. auf die folgende Weise:

Rezepte mit Weisskohl

Eine kleine Auswahl an Weisskohl-Rezepten stellen wir Ihnen nachfolgend vor:

Weisskohl-Rezept Nr. 1 – Cremiger Weisskohlsalat

Mit 15 Minuten Zubereitungszeit gelingt dieser Weisskohlsalat auch am Morgen – beispielsweise vor Arbeitsbeginn. Dann hat der Salat bis zum Mittag ausreichend Zeit, das feine Dressing aufzunehmen und so sein köstliches Aroma zu entwickeln. Für das Dressing wird vegane Mayonnaise, Apfelessig und Senf verrührt. Minze und Petersilie dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist das vitamin- und mineralstoffreiche Mittagessen.

[Zum Rezept](#)

Weisskohl-Rezept Nr. 2 – Weisskohlsalat mit Mandarinen und Walnüssen

Das cremige, fruchtig-frische Dressing aus Joghurt, Mayonnaise, Mandarinen- und Zitronensaft macht diesen Weisskohlsalat zu einem wahren Genuss.

[Zum Rezept](#)

Weisskohl-Rezept Nr. 3 – Weisskohlsuppe mit Gemüse und Shiitake-Pilzen

Für diese pikante asiatische Weisskohlsuppe haben wir den Weisskohl mit Karotten, Stangensellerie und Shiitake-Pilzen kombiniert und in einem feinen Kokosmilchsud gegart. Die Weisskohlsuppe ist in nur 40 Min. servierbereit.

[Zum Rezept](#)

Weisskohl-Rezept Nr. 4 – Weisskohl-Hirse-Bratlinge mit Ajvar

Geniessen Sie unsere köstlichen Weisskohl-Hirse-Bratlinge zusammen mit dem würzig-frischen und sehr delikaten Ajvar. Um dieses orientalisch angehauchte Gericht zu komplettieren, empfehlen wir einen Blattsalat mit feinem Dressing.

[Zum Rezept](#)

Weisskohl-Rezept Nr. 5 – Asiatische Weisskohlsuppe

Diese Weisskohlsuppe schmeckt authentisch-asiatisch. Dazu tragen der Ingwer, Chili und Sternanis ebenso bei wie die Limetten- und Bockshornkleeblätter. Die sehr aromatische Suppe wurde pikant gewürzt. In nur 35 Minuten ist sie servierbereit.

[Zum Rezept](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Nachkochen und guten Appetit!

Wie viel Weisskohl sollte man essen?

Natürlich können Sie im Grunde so viel oder so wenig Weisskohl essen, wie Sie möchten und mögen.

Wenn Sie jedoch in den Genuss der weisskohltypischen Heil- und Nähr-Wirkungen gelangen wollen, müssen Sie so viel Weisskohl essen, um jene Menge zu erreichen, die überhaupt erst wirkt.

Wie viel Weisskohl sollte man also pro Tag oder Woche essen, um sich vor Krebs zu schützen oder um Geschwüre und Verdauungsbeschwerden zu heilen?

Wie viel Weisskohl zur Vorbeugung?

Gute wäre, wenn man zu präventiven Zwecken mindestens 2 bis 3 Mal wöchentlich eine Portion Weisskohl (bzw. Weisskohl im Wechsel mit anderen Kohlgemüsen) essen würde, wobei eine Portion Weisskohl jener Kohlmenge entspricht, die fein gehobelt in eine Tasse von 250 ml passt.

Noch besser wäre es jedoch, wenn man 4 bis 5 Mal pro Woche 2 Tassen Weisskohl essen würde.

So hatten beispielsweise in einer Studie der *University of New Mexico* Frauen, die nur ein Mal Kohl pro Woche assen, ein deutlich höheres Brustkrebsrisiko als Frauen, die 4 Mal wöchentlich (und öfter) ein rohes oder leicht gedünstetes Kohlgericht assen – so Studienleiterin Dr. Dorothy R. Pathak.

Das Risiko, einen Brustkrebs zu entwickeln, war bei den Kohlliebhaberinnen um 72 Prozent niedriger als bei den anderen Frauen.

Wie viel Weisskohl zur Therapie?

Will man den Weisskohl kurweise (z. B. zur Therapie von Geschwüren) in Form von Saft zu sich nehmen, dann sollte man viermal täglich eine Tasse (240 ml, also täglich insgesamt 1 Liter) Weisskohlsaft trinken – und zwar mindestens drei Wochen lang.

Vorbeugend kann hier bereits ein Glas mit 150 ml Kohlsaft pro Tag helfen, damit sich erst gar kein Geschwür bildet.

Zur Geschmacksverbesserung kann der Kohlsaft mit Karottensaft gemischt werden. In diesem Fall gibt man zu den 150 bzw. 240 ml Kohlsaft dieselbe Menge Karottensaft hinzu.

Äusserst empfehlenswert bei Geschwüren im Verdauungsapparat ist ferner die Kombination Kohlsaft, Karottensaft und Kartoffelsaft. Wird diese Saftmischung getrunken verflüchtigen sich früher oder später auch gleich Gicht und Rheuma.

Will man den Kohl gedünstet zu sich nehmen, dann schmeckt er sehr lecker, wenn man ihn mit Sellerie und Kartoffeln zubereitet und je nach Saison mit Ingwer, Curcuma und schwarzem Pfeffer würzt. Dann nämlich versorgt man sich gleich mit mehreren Stoffe, die allesamt gegen Geschwüre wirksam sind.

Fazit: In manchen Fällen mag der wöchentlich einmalige Verzehr von Kohl genügen, um präventive Wirkung zu zeigen. Deutlich besser ist es jedoch, so oft wie möglich und daher am besten täglich Kohl zu essen oder Kohlsaft zu trinken – ganz besonders dann, wenn man bereits erkrankt ist.

Am besten verschiedene Kohlgemüse abwechselnd essen

Natürlich ist der Weisskohl nicht die einzige Kohlart mit Glucosinolaten und anderen wertvollen Stoffen. Im Gegenteil: In jeder Kohlart - so stellte man fest - herrschen andere Glucosinolate vor.

Das Allerbeste wäre daher, sich abwechslungsreich von allen zur Verfügung stehenden Kohlarten zu ernähren, um in den Genuss möglichst aller Glucosinolate und ihrer positiven Auswirkungen zu gelangen: Z. B. heute Weisskohl, morgen Rotkohl, übermorgen Brokkoli, am vierten Tag Blumenkohl usw.

Doch wie heisst es so schön in der Schulmedizin? Keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Trifft dies auch auf den Weisskohl zu? Kann ein überreichlicher Weisskohl-Verzehr womöglich zu schädlichen Nebenwirkungen führen?

Hat Weisskohl unerwünschte Nebenwirkungen?

Weisskohl wird manchmal zur Gruppe der sog. goitrogen wirksamen Lebensmittel gezählt. Goitrogene sind Substanzen, die sich negativ auf die Schilddrüse auswirken können.

Sie blockieren die Jodaufnahme oder die im Körper stattfindende Umwandlung des Jods in eine vom Organismus verwertbare Jodform. Eine solche Wirkung würde dann natürlich einen Jodmangel und früher oder später auch eine Schilddrüsenunterfunktion hervorrufen.

Goitrogen sollen Zwiebeln, Maniok, Erdnüsse, Sojabohnen, Walnüsse, Pearl-Hirse und auch Kreuzblütengewächse wirken, also auch der Kohl, hier allerdings besonders Rosenkohl, Senf und Raps.

Die übrigen Kohlgemüse wie auch der Weisskohl liefern nur geringe Mengen an Goitrogenen.

Doch weiss man inzwischen, dass die schilddrüsenschädliche Wirkung nur dann eintritt, wenn man - z. B. während einer Hungersnot oder in Kriegsgefangenschaft - nichts anderes zu essen bekommt als Kohl.

Sobald man jedoch noch viele andere Lebensmittel und hier auch ausreichend Jod zu sich nimmt, kann man Weisskohl bis zum Umfallen essen, und zwar täglich. Man wird keinen Kropf bekommen - so sehr man sich auch anstrengen mag.

Dies zeigt einmal mehr, dass wir endlich damit aufhören sollten, Stoffe, die in natürlichen Lebensmitteln enthalten sind, in gut und schlecht einzuteilen. Sie alle haben ihre Daseinsberechtigung und helfen uns, unsere Gesundheit zu erhalten - natürlich nur, wenn wir uns insgesamt gesund, abwechslungsreich und ausgewogen ernähren.

Quellen

- Ambrosone, Christine B., and Li Tang. "Cruciferous vegetable intake and cancer prevention: role of nutrigenetics." *Cancer prevention research* 2.4 (2009): 298-300. (Der Verzehr von Kreuzblütengewächsen und Krebsprävention: Die Rolle der Nutrigenetik)
- Bhattacharya, Arup, et al. "Inhibition of bladder cancer development by allyl isothiocyanate." *Carcinogenesis* 31.2 (2010): 281-286. (Hemmung der Entstehung von Blasenkrebs durch Allylisothiocyanat.)
- Higdon, Jane V., et al. "Cruciferous vegetables and human cancer risk: epidemiologic evidence and mechanistic basis." *Pharmacological Research* 55.3 (2007): 224-236. (Zu den Kreuzblütlern gehörendes Gemüse und das menschliche Krebsrisiko: Epidemiologische Hinweise und mechanistische Grundlagen.)
- Hu, Rong, et al. "Cancer chemoprevention of intestinal polyposis in ApcMin/+ mice by sulforaphane, a natural product derived from cruciferous vegetable." *Carcinogenesis* 27.10 (2006): 2038-2046. (Krebs-Chemoprävention von Darmgeschwülden bei ApcMin/+ Mäusen durch Sulphoraphan, einer natürlich vorkommenden Substanz in kreuztragendem Gemüse.)
- Kahlon, Talwinder Singh, Mei-Chen M. Chiu, and Mary H. Chapman. "Steam cooking significantly improves in vitro bile acid binding of collard greens, kale, mustard greens, broccoli, green bell pepper, and cabbage." *Nutrition research* 28.6 (2008): 351-357. (Dämpfen verbessert erheblich die Fähigkeit zur Bindung von Gallensäure bei Kohlblättern, Grünkohl, Braunem Senf, Broccoli, Grüner Paprika und Weiskohl bei in vitro-Versuchen.)
- Kurilich, A. C., et al. "Carotene, tocopherol, and ascorbate contents in subspecies of Brassica oleracea." *Journal of agricultural and food chemistry* (1999). (Carotin-, Tocopherol- und Vitamin C-Gehalt in Unterarten des Brassica Oleracea.)
- Kushad, Mosbah M., et al. "Variation of Glucosinolates in Vegetable Crops of Brassica oleracea." *Journal of agricultural and food chemistry* 47.4 (1999): 1541-1548. (Glucosinolat-Varianten im Brassica oleracea)
- Kusznierevicz, Barbara, et al. "Partial characterization of white cabbages (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *alba*) from different regions by glucosinolates, bioactive compounds, total antioxidant activities and proteins." *LWT-Food Science and Technology* 41.1 (2008): 1-9. (Unvollständige Charakterisierung von Weiskohl (*Brassica oleracea*) aus unterschiedlichen Regionen in Bezug auf dessen Gehalt an Glucosinolaten, bioaktiven Substanzen, der antioxidativen Gesamtaktivität und Proteinen.)
- Miron, A., et al. "[Contributions to chemical study of the raw polysaccharide isolated from the fresh pressed juice of white cabbage leaves]." *Revista medico-chirurgicala a Societatii de Medici si Naturalisti din Iasi* 110.4 (2005): 1020-1026. (Beiträge zur chemischen Erforschung des aus frisch gepressten Weiskohlblätter-Saftes isolierten Roh-Polysaccharids.)
- Wu, Tien-Yuan, et al. "Anti-inflammatory/Anti-oxidative stress activities and differential regulation of Nrf2-mediated genes by non-polar fractions of tea *Chrysanthemum zawadskii* and licorice *Glycyrrhiza uralensis*." *The AAPS journal* 13.1 (2011): 1-13.

(Entzündungshemmende/Antioxidative Stressreaktionen und differentielle Regulierung von Nrf2-vermittelten Genen durch nicht-polare Teile des Tees aus *Chrysanthemum zawadskii* und *Glycyrrhiza uralensis*.)

- Rungapamestry, Vanessa, et al. "Effect of cooking brassica vegetables on the subsequent hydrolysis and metabolic fate of glucosinolates." *Proceedings of the Nutrition Society* 66.01 (2007): 69-81. (Auswirkungen des Kochens von Kohlgemüse auf die nachfolgende Hydrolyse, sowie auf die stoffwechselbezogenen Folgen für die Glucosinolate.)
- Silberstein, Jonathan L., and J. Kellogg Parsons. "Evidence-based principles of bladder cancer and diet." *Urology* 75.2 (2010): 340-346. (Evidenz-basierte Gesetzmäßigkeiten zum Zusammenhang von Blasenkrebs und Ernährung.)
- Steinbrecher, Astrid, and Jakob Linseisen. "Dietary intake of individual glucosinolates in participants of the EPIC-Heidelberg cohort study." *Annals of nutrition & metabolism* 54.2 (2008): 87-96. (Dietätische Zufuhr individueller Glucosinolate bei Teilnehmern der EPIC Heidelberger Kohortenstudie.)
- Tang, Li, et al. "Consumption of raw cruciferous vegetables is inversely associated with bladder cancer risk." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 17.4 (2008): 938-944. (Der Konsum von rohem Kreuzblütler-Gemüse steht umgekehrt proportional im Zusammenhang mit dem Erkrankungsrisiko an Blasenkrebs.)
- Tang, Li, et al. "Cruciferous vegetable intake is inversely associated with lung cancer risk among smokers: a case-control study." *BMC cancer* 10.1 (2010): 162. (Der Verzehr von rohem Kreuzblütler-Gemüse steht im umgekehrt proportionalen Zusammenhang mit dem Lungenkrebsrisiko bei Rauchern: Eine Fall-Kontroll Studie.)
- Vidrih R, Filip S, Hribar J. Content of higher fatty acids in green vegetables. *Czech Journal of Food Sciences* 2009, 27 Special Issue: S125-S129. 2009. (Der Anteil höherwertiger Fettsäuren in grünem Gemüse.)
- Voorrips, L. E., et al. "Vegetable and fruit consumption and risks of colon and rectal cancer in a prospective cohort study The Netherlands Cohort Study on Diet and Cancer." *American Journal of Epidemiology* 152.11 (2000): 1081-1092. (Gemüse- und Obstkonsum und das Risiko auf Darm- und Rektalkrebs in einer prospektiven Kohortenstudie: Die Netherlands Cohort Study über Ernährung und Krebs.)
- Zhao, Hua, et al. "Dietary isothiocyanates, GSTM1, GSTT1, NAT2 polymorphisms and bladder cancer risk." *International Journal of Cancer* 120.10 (2007): 2208-2213. (Dietätische Isothiocyanate, GSTM1, GSTT1, NAT2 Polymorphismen und das Erkrankungsrisiko auf Blasenkrebs.)
- Prawan A, Saw CL, Khor TO et al. Anti-NF-kappaB and anti-inflammatory activities of synthetic isothiocyanates: effect of chemical structures and cellular signaling. *Chem Biol Interact.* 2009 May 15;179(2-3):202-11. 2009. (Anti-NF-kappaB und entzündungshemmende Aktivitäten synthetischer Isothiocyanate: Auswirkungen auf chemische Strukturen und das cellular signalling.)
- Brent, Gregory A. "Environmental exposures and autoimmune thyroid disease." *Thyroid* 20.7 (2010): 755-761.. (Umwelteinflüsse und autoimmune Schilddrüsenerkrankungen.)
- Dal Maso, Luigino, et al. "Risk factors for thyroid cancer: an epidemiological review focused on nutritional factors." *Cancer Causes & Control* 20.1 (2009): 75-

86.(Risikofaktoren für Schilddrüsenkrebs: Ein epidemiologischer Review mit Fokus auf Ernährungsfaktoren)

- dos Santos, Maria Carolina de Souza, et al. "Impact of flavonoids on thyroid function." *Food and Chemical Toxicology* 49.10 (2011): 2495-2502. (Einfluss von Flavonoiden auf die Schilddrüsenfunktion)
- Doerge, Daniel R., and Hebron C. Chang. "Inactivation of thyroid peroxidase by soy isoflavones, in vitro and in vivo" *Journal of Chromatography B* 777.1 (2002): 269-279. (Deaktivierung der Schilddrüsen-Peroxidase durch soja-basierte Isoflavone In vitro und in vivo.)
- Hampl, R., et al. "Short-term effect of soy consumption on thyroid hormone levels and correlation with phytoestrogen level in healthy subjects." *Endocrine regulations* 42.2-3 (2008): 53-61. (Kurzzeitige Effekte des Soja-Konsums auf die Schilddrüsen-Hormonwerte und Korrelation mit den Phytostrogen-Werten bei gesunden Testteilnehmern.)
- Messina, Mark, and Geoffrey Redmond. "Effects of soy protein and soybean isoflavones on thyroid function in healthy adults and hypothyroid patients: a review of the relevant literature." *Thyroid* 16.3 (2006): 249-258. (Effekte von Soja-Protein und Isoflavonen aus der Sojabohne auf die Schilddrüsenfunktion gesunder Erwachsener und unter Schilddrüsenunterfunktion leidender Patienten: Ein Review der relevanten Forschungsliteratur.)
- Milerov, Jana, et al. "Actual levels of soy phytoestrogens in children correlate with thyroid laboratory parameters." *Clinical Chemical Laboratory Medicine* 44.2 (2006): 171-174. (Die tatsächlichen Phytostrogen-Werte bei Kindern korrelieren mit laborgestützten Schilddrüsen-Parametern.)
- Teas, Jane, et al. "Seaweed and soy: companion foods in Asian cuisine and their effects on thyroid function in American women." *Journal of medicinal food* 10.1 (2007): 90-100. (Seetang und Soja: Wichtige Lebensmittel der asiatischen Küche und ihr Einfluss auf die Schilddrüsenfunktion US-amerikanischer Frauen.)
- Vanderpas, Jean. "Nutritional epidemiology and thyroid hormone metabolism." *Annu. Rev. Nutr.* 26 (2006): 293-322. (Ernährungsbezogene Epidemiologie und der Schilddrüsenhormon-Stoffwechsel.)
- Cheney, Garnett, Samuel H. Waxler, and Ivan J. Miller. "Vitamin U Therapy Of Peptic Ulcer Experience at San Quentin Prison." *California medicine* 84.1 (1956): 39. (Vitamin U-Therapie bei Magengeschwüren Erfahrungswerte am Beispiel des Gefängnisses San Quentin)
- Cheney, Garnett. "Rapid Healing Of Peptic Ulcers In Patients Receiving Fresh Cabbage Juice." *California Medicine* 70.1 (1949): 1015. Print.. (Rapid Heilung von Magenschwüren bei Patienten, die frischen Kohl-Saft verabreicht bekamen.)
- Cheney, Garnett. "Anti-peptic ulcer dietary factor (vitamin" U") in the treatment of peptic ulcer." *Journal of the American Dietetic Association* 26 (1950): 668-672. (Der Magengeschwüre adressierende Ernährungsfaktor (Vitamin U) in der Behandlung von Magengeschwüren.)
- Rubatzky, Vincent E., and Mas Yamaguchi. "Toxic Substances and Some Folk and Medicinal Uses of Vegetables." *World Vegetables*. Springer US, 1997. 42-55. (Toxische

Substanzen und einige schul- wie volksmedizinische Verwendungszwecke bestimmter Gemüsesorten.)

- George D. Pamplona-Rogers GD, "Encyclopedia of Medicinal Plants Education and Health Library", Volume 1 and 2, 1st English Edition 2005 (Enzyklopedie der medizinischen Pflanzen.)
- MacKay, Douglas, and Alan L. Miller. "Nutritional support for wound healing." *Alternative medicine review: a journal of clinical therapeutic* 8.4 (2003): 359-377. (Ernährungsbezogene Unterstützung der Wundheilung.)
- Pandey, Govind, and Y. P. Sahni. "Phytotherapy of Malnutritional Cancers in Animals." *infection* 8.1 (2011): 004. (Phytotherapie bei auf Unterernährung zurückzuführenden Krebserkrankungen von Tieren.)
- Aleksandrova, L. G., A. M. Korolev, and M. N. Preobrazhenskaya. "Study of natural ascorbigen and related compounds by HPLC." *Food chemistry* 45.1 (1992): 61-69. (Erforschung des natürlich auftretenden Ascorbigens und verwandter Substanzen durch HPLC)
- Guha, B. C., and P. N. Sen-Gupta. "Ascorbigen in plant and animal tissues." *Nature* 141 (1938): 974. (Ascorbigen in pflanzlichen und tierischen Geweben.)
- Al-Howiriny, Tawfeq, et al. "Gastric antiulcer, antisecretory and cytoprotective properties of celery (*Apium graveolens*) in rats." *Pharmaceutical biology* 48.7 (2010): 786-793. (Geschwür- und sekrethemmende sowie zytoprotektive Eigenschaften des Selleries (*Apium graveolens*) bei Ratten.)
- Panda, Vandana, and Madhav Sonkamble. "Anti-ulcer activity of *Ipomoea batatas* tubers (sweet potato)." *Functional Foods in Health and Disease* 2.3 (2012): 48-61. (Geschwürhemmende Aktivität von *Ipomoea batatas* tubers (Süßkartoffel))
- Khushtar, M., et al. "Protective effect of ginger oil on aspirin and pylorus ligation-induced gastric ulcer model in rats." *Indian journal of pharmaceutical sciences* 71.5 (2009): 554. (Schützende Effekte von Ingweröl auf durch Aspirin und Pylorus induzierte Magengeschwüre bei Laborratten.)
- Malhotra, Samir, and Amrit Pal Singh. "Medicinal properties of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.)." *Natural Product Radiance* 2.6 (2003): 296-301. (Medizinische Eigenschaften des Ingwers (*Zingiber officinale* Rosc.))
- Singh, Ramnik, Jyotsana Madan, and Harwinder Singh Rao. "Antiulcer activity of black pepper against absolute ethanol induced gastric mucosal damage in mice." *Pharmacognosy magazine* 4.15 (2008): 232. (Die geschwürhemmende Aktivität des Schwarzen Pfeffers bei vollständig durch Alkohol induzierten Schäden der Magenschleimhaut von Mäusen.)
- Alsayed, A. Zaki, H. Mohammed, and A. Fahmy Alaa. "Effect of Licorice on Wound Healing In Rabbits." *Egyptian Journal of Hospital Medicine* 20 (2005): 58-65. (Effekte von Lakritz auf die Wundheilung bei Kaninchen.)
- Moghadamnia, A. A., M. Motalebnejad, and M. Khanian. "The efficacy of the bioadhesive patches containing licorice extract in the management of recurrent aphthous stomatitis." *Phytotherapy Research* 23.2 (2009): 246-250. (Die Wirksamkeit bioadhäsiver, Lakritzextrakt enthaltener Pflaster bei der Behandlung von wiederkehrender Aphten.)
- Fernandez-Baares, Fernando. "Nutritional care of the patient with constipation." *Best*

Practice & Research Clinical Gastroenterology 20.3 (2006): 575-587.

(Ernährungsbezogene Behandlung von Patienten mit Verstopfung.)

- Devi, K. Nomita, H. Nandakumar Sarma, and Sanjiv Kumar. "Estimation of essential and trace elements in some medicinal plants by PIXE and PIGE techniques." Nuclear Instruments and Methods in Physics Research Section B: Beam Interactions with Materials and Atoms 266.8 (2008): 1605-1610. (Schätzung des Vorkommens essentieller Elemente und Spurenelemente in einigen medizinischen Pflanzen mittels der PIXE- und PIGE-Techniken)
- Oddy, Wendy H., et al. "The association between dietary patterns and mental health in early adolescence." Preventive medicine 49.1 (2009): 39-44. (Der Zusammenhang von Ernährungsweise und der mentalen Gesundheit in der frühen Pubertät.)
- Ruenberg, David. "Anti-depressant, stress suppressor and mood improver." U.S. Patent No. 6,410,522. 25 Jun. 2002. (Antidepressivum, Stresshemmer und Stimmungsaufbesserer.)
- Rutenberg, David. "For alleviating symptoms associated with depression and mental and emotional stress." U.S. Patent Application 09/897,034. (Zur Linderung von Symptomen, die mit Depressionen sowie mentalem und emotionalem Stress einhergehen.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/weisskohl.html>