

# SO GEHT GESUNDHEIT



---

## **Mit Kohl fit und gesund durch den Winter** **Das Wunder-Wintegemüse**

Dieses Wintergemüse hätte die Naturapotheke nicht besser konzipieren können. Kohl ist in seiner gesundheitlichen Wirkung eine richtige Sensation. Obendrauf können Sie so viel davon essen, dass Sie richtig satt sind und trotzdem abnehmen.

Kohl saugt alles aus dem Erdreich auf, was er an gesunden Nährstoffen erreichen kann. Deshalb ist sein Vitalstoffgehalt wesentlich höher als der aller anderen Gemüse. Die bekanntesten Sorten sind Weißkohl, Rotkohl, Chinakohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Wirsing sowie die absolute Krönung - der

---

Grünkohl. Allen Kohlsorten ist gemeinsam, dass sie einen hohen Vitamin C-Gehalt aufweisen. Normalerweise wird dieses Vitamin beim Kochen zerstört. Anders beim Kohl - durch seine speziellen Enzyme entsteht eine einzigartige biochemische Verbindung, die das enthaltene Vitamin C sogar bei langer Kochzeit unzerstörbar macht. Auch der Gehalt von Vitamin E ist sehr hoch. Das ist in Kombination mit dem Vitamin C ein wahrer Schatz an antioxidativem Schutz. Kohl hat 6 mal mehr Vitamin A und Betacarotin als Erbsen und 40 mal mehr Sellerie. Seine gesamte Vitalstoffpalette stärkt unser Immunsystem gerade in den Wintermonaten, in denen die Sonne und andere naturgereifte vitalstoffreiche Früchte eher Mangelware sind.

Aber damit nicht genug. Auch beachtliche Mengen an Calcium im natürlichen Vitalstoffverbund das unsere Knochen stärkt und der Osteoporose vorbeugt sind enthalten. Dank seiner einzigartigen Zusammensetzung ist Kohlgemüse nicht nur in der Lage den Cholesterinspiegel zu senken, sondern leistet einen wertvollen Beitrag für die Darmgesundheit. Sogar das Risiko für die Entstehung von Magen- und Darmkrebs scheint es stark senken.

Die Königsklasse des Kohls – der Grünkohl - wird zu Recht dem Superfood zugeordnet. Sein zusätzlich hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, Eisen und Eiweiß ist enorm. Der höhere Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin K wirken antientzündlich und beugen der Entstehung von rheumatischen Erkrankungen aber auch Krebserkrankungen vor.

Zusammen mit süßem Obst bekommen Sie einen vitalstoffreichen grünen Smoothie der super schmeckt. Oder fein geschnitten mit einem wohlschmeckendem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl und feinen Kräutern einen leckeren Salat. Als gesunde Snacks sind zur Zeit Grünkohlchips beliebt. Egal um welchen Kohl es sich handelt, je schonender Sie ihn zubereiten desto größer ist der Nutzen seiner Inhaltsstoffe. Gegart mit Knoblauch, roten Zwiebeln etwas Sojasauce, dazu feine Kartoffeln oder Vollwertreis haben Sie eine geballte Ladung Gesundheit auf Ihren Teller, die sehr gut schmeckt.

Noch nicht genug? Bei Gelenkschmerzen können Sie mit Kohl Ihre Engpassdehnungen unterstützen. Rollen Sie frische Blätter mit dem Nudelholz platt bis der Saft aus den Blattrippen dringt und legen Sie diese 20 Minuten auf

---

die schmerzende Stelle. Die zusätzliche Schmerzlinderung durch die antientzündliche und entspannende Wirkung ist direkt zu spüren – ohne jede Nebenwirkung.

---