Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 10

Artikel: Nährsalzreiche Kohlrabiblätter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970622

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: 02.07.2025

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

Magnesium

Obwohl unser Körper nur etwa 50 g Magnesium aufweist, besitzt dieser eigenartige Mineralstoff eine ganz grosse Bedeutung, weshalb bei einem diesbezüglichen Mangel enorme Nachteile entstehen können. Man findet Magnesium in den Blut- und Muskelzellen, im Rückenmark, im Gehirn, in den Nerven, den Knochen und Zähnen sowie in den Lymphdrüsen.
Die wichtigste Funktion von Magnesium besteht darin, die Selbstheilvorgänge, die für uns so wertvoll sind, anzuregen. Dies bedeutet, die vorhandene Regenerationskraft, die unserem Körper innewohnt, so zu beeinflussen, dass sie sich zur Heilung betätigen kann. Unser Körper besitzt nach heutiger Kenntnis ca. 250 Enzyme, die für ihn sehr wichtig sind, und die Forschung zeigte, dass sie alle vom Magnesium abhängig sind. Was das für uns zu bedeuten hat, wissen vor allem jene, die stets unter Verdauungs- und Assimilationsstörungen leiden. Alle Schmerzen, die blitzartig auftreten, können mit Magnesiummangel im Zusammenhange stehen. Dies gilt auch für Migräne, die sich einseitig mit stechendem Schmerz äussert. Harmlose Geschwulste, Myome wie auch Lymphdrüsengeschwulste können oft zum Verschwinden gebracht werden, wenn man genügend Magnesium zuführt. Alle Schmerzen, die krampf- und kolikartig sind, beeinflusst Magnesium oft sehr günstig und schnell. Dies hat zur Folge, dass die Biochemie Magnesium phos. D6 mit Erfolg einsetzt.
Seiner Vorzüge wegen werden wir im Herbamare und Trocomare in Zukunft auch Magnesiumsalze, sowie Kaliumsalze verarbeiten, da auch Letztere zur Beschaffung eines Basenüberschusses von grosser Bedeutung und Wichtigkeit sind.

Kalium

Dieses Salz ist vor allem für die Zellflüssigkeit von grosser Bedeutung. Wenn es fehlt – was in der Regel bei einseitigem Fleischgenuss der Fall ist – dann ermüdet das gesamte Nervensystem sehr rasch. Dies trifft auch auf die Organe zu, die von diesem beeinflusst sind. Es ist daher nicht verwunderlich, dass jemand mit Kaliummangel dazu neigt, der Angst, Traurigkeit und Depression zu erliegen. Ebenso stellt sich in diesem Zustand leichte Gedächtnisschwäche ein.
Man sollte auch wissen, dass das Herz, insbesondere die linke Herzkammer, auf einen genügenden Gehalt von Kalium sowie von Magnesium angewiesen ist. Sportler sollten dieserhalb dafür besorgt sein, keinen Mangel an diesen beiden Mineralstoffen aufkommen zu lassen, da dies für sie doppelt wichtig ist.

Es ist bestimmt nicht mehr länger angebracht, an der Wichtigkeit beider Salze unachtsam vorbeizugehen, weshalb wir in Zukunft, wie bereits im Artikel über Magnesium erwähnt, Herbamare und Trocomare durch ihre Beigabe bereichern werden. Doppelt verständlich ist diese Massnahme im Hinblick auf die Schädigung unserer Gesundheit durch eine immer wieder beanstandete mangelhafte Nahrung. Es ist daher wertvoll, dass entsprechende Forschung auf die Bedeutung all dieser Punkte hinweisen kann.

Nährsalzreiche Kohlrabiblätter

Ein Freund, der vor einigen Jahren Jugoslawien bereiste, erhielt dort den Eindruck, die Bevölkerung müsse arm sein, da er auf den Märkten feststellen konnte, dass Kohlrabiblätter zum Verkauf gelangten. Er schlussfolgerte deshalb, es fehle an Geld, um die Kohlrabiknollen beschaffen zu können, weshalb man sich mit den Blättern, die man bei uns doch dem Vieh verfüttere oder auf den Kompost werfe, begnügen

müsse. Solcherlei Ueberlegungen sind nur möglich, wenn man keine Ahnung davon hat, dass Kohlrabiblätter einen hervorragenden Heilwert aufweisen. Ich belächelte deshalb die Ansicht meines Freundes im stillen. Kohlrabiblätter sind nämlich nicht nur kalzium-, sondern auch kaliumreich. Wir mögen davon keine Kenntnis besitzen, wenn wir aber wissen, wie notwendig Nährsalze für unsere Gesunderhaltung sind, dann verstehen wir besser, weshalb man Blätter mit einem besonderen Nährsalzreichtum zu wertschätzen beginnt. Unter sämtlichen Gemüsen, die wir in unserem Garten ziehen, gibt es kein anderes, das kalziumreicher wäre als die Kohlrabiblätter. Mit ihren Stielen stehen sie diesbezüglich weitaus an erster Stelle. Doch ist auch ihr Kaliumgehalt beträchtlich. So, wie man aber diese Blätter als wertlos behandeln kann, indem man sie verächtlich wegwirft, so stellt man sich auch gegen die Storzen und Stümpfe von Kohl, Kabis und Blumenkohl ein. Wenn man von diesen die äussere Schicht wegschält, dann erscheint das zarte, weiche Mark, das man als gehaltvollen Kalklieferanten verwerten sollte, indem man es raffelt und unter die Salate mengt oder ungekocht der bereits fertiggestellten Suppe beigibt. Auf diese Weise erhält man tatsächlich ein billiges Kalziumpräparat. Statt alles wegzuwerfen, was man als unscheinbar betrachtet, heisst es viel eher achtsam zu sein, denn dadurch lassen sich manche Ernährungsschäden ausgleichen.

Weiterer Vorzug

Die Kohlrabiblätter weisen zudem noch einen hohen Eisengehalt auf und stehen diesbezüglich nahezu an erster Stelle. Mit ihnen könnten sich nur noch der Sauerampfer und die Brennessel messen, weil diese in der Hinsicht die erwähnten Blätter übertreffen. Dieserhalb war früher ja auch der Sauerampfer beliebt, und man bediente sich seiner, indem man ihn feingeschnitten unter die Salate mengte, aber heute darf man ihn nur noch auf biologisch gepflegten Wiesen ernten, wenn man die Nachteile verkehrter Düngung umgehen will. Bekannt und beliebt ist ja auch der Spinat als Eisenlieferant, doch auch er untersteht biologischer Pflege, soll er seine Vorzüge beibehalten.

In verschiedenen Südländern gehören die Kohlrabiblätter erfahrungsgemäss zu den bevorzugten Gemüsen. Auch wir sollten sie, frisch geerntet, sofort in diesem Sinne verwerten. Hausfrauen, die gewohnt sind, schmackhafte Gemüse zuzubereiten, finden bestimmt auch eine Möglichkeit, sie auf geschickte Weise zum Leckerbissen werden zu lassen.

Kraftnahrung für Sportler

«Je mehr Eiweiss, desto mehr Muskelkraft!» Das erklärte mir ein bekannter Schweizer Sportler, während er sich gleichzeitig nach der besten Eiweissart, beziehungsweise nach konzentrierter Eiweissnahrung bei mir erkundigte. Von Dr. Ahli aus Schweden erfuhr ich seinerzeit, dass Versuche bei Spitzensportlern mit natürlichem Frucht- und Traubenzucker nebst einer ausgeklügelten Fruchtkostnahrung und mässiger Eiweisszufuhr die besten Ergebnisse zu erzielen vermochten. Ich konnte ein solches Experiment in den Schweizer Alpen prüfend beobachten, zusammen mit einem athletisch gebauten Partner, der vorwiegend von Eiweissnahrung lebte, indes ich nur getrocknete Trauben, Datteln, Feigen, Mandeln, Pinienkerne, Vollwertmüesli nebst Risopan, also eines der wertvollsten Vollkornbrote, zu mir nahm. Als Flüssigkeit diente mir gutes Wasser aus dem sauberen Bergbach. Mit dieser gehaltvollen, aber leichten Ernährungsweise war ich eher auf dem Gipfel, und zwar mit normaler Herztätigkeit, als mein Testgefährte. Sportler können diesen einfachen Versuch beliebig nachprüfen. Bei gleichen Voraussetzungen werden auch die soeben erwähnten Ergebnisse erzielt und bestätigt werden.