

## STILLE



### Quelle der K...

Ballaststoffe  
Vitamin-C-  
wie der von  
Kohl Gemüse  
typischen  
Pflanzenstoffe  
wirken  
und der  
Eigenschaften  
Immunsystems  
Wirkung.

Insofern ist es  
Abneigung  
speziellen  
Gemüsesorten  
scheint es auch  
Jahren  
des intensiven

Sebastian  
Schupfnudeln.  
verboten hat –  
Nicht nur die

Ritual des  
Ruhe und Zeit  
frisches Gemüse, Obst und Kräuter.

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



### Ernährung

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Sebastian Kneipp war überzeugt, dass diejenigen Lebensmittel, die vor Ort wachsen, auch für die Menschen am besten geeignet sind. Auch in den kalten Wintermonaten sind viele Gemüsesorten aus heimischen Anbau frisch erhältlich: Beispielsweise Wirsing, Rosenkohl, Pastinake, Schwarzwurzel, Feldsalat, Chicorée, Grünkohl und Lauch. Die Kälte macht diesem Wintergemüse kaum etwas aus; bisweilen werden Gewächshäuser und Folien benötigt, um sie vor extremer Kälte zu schützen. Bei einigen Sorten sorgt Frost dafür, dass Stärke in Zucker umgewandelt wird – was sich natürlich positiv auf den Geschmack auswirkt. Heimisches Wintergemüse wird zumeist frisch geerntet, punktet oftmals durch besseren Geschmack und hat sehr häufig eine große Menge gesundheitsförderlicher Inhaltsstoffe. Durch die kurzen Transportwege wird zudem das Klima geschont, da die Produkte nicht mit Flugzeug oder Containerschiff gebracht werden müssen. In der Regel entspricht heimisches Wintergemüse den geltenden Qualitätsstandards und ist frei von Gentechnik.

*„Wo der Pfeffer wächst, dort soll er auch gegessen werden! Für unser Klima passen am besten Gewürze, die in unseren Gegenden wachsen.“ Sebastian Kneipp*

Unter dem heimischen Wintergemüse sticht besonders das Kohlgemüse hervor. Viele wichtige Vitamine, Spurenelemente (v.a. Eisen, Phosphor und Mangan), Mineral- (v.a. Magnesium, Calcium und Kalium) und gleichzeitig wenig Kalorien – was will man mehr? Der Gehalt von Rosenkohl ist beispielsweise doppelt so hoch wie bei Orangen. Weitere wichtige Inhaltsstoffe von Winter- bzw. Kohlgemüse sind die sog. Glucosinolate (Senföle), die auch für den Geschmack verantwortlich sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe hemmen das Wachstum von Krankheitserregern und wirken antimikrobiell – besonders bei Infekten der Atemwege und Harnblase. Die präventiven und gesundheitsfördernden Wirkungen beruhen auch auf einer Stärkung und Aktivierung des Immunsystems und dazu ergibt sich eine leicht entzündungshemmende

eigentlich doch recht schade, dass viele Menschen eine Abneigung gegen Rosenkohl & Co. hegen – was mitunter an dem Geschmack und an dem Geruch liegt, den diese beim Kochen und Dünsten in der Küche verbreiten. So recht wenig verwunderlich, dass die Agrarindustrie seit Jahren Forschung betreibt, um die (schwefelhaltigen) Auslöser des Geruchs zu beseitigen – bislang erfolglos.

Kneipp war übrigens ein Liebhaber von Kraut- und Wurst. Wir wissen, dass Kneipp beim Thema Ernährung nichts nur das Übertreiben. Und was ihm auch wichtig war: Qualität des Essens war für ihn aus gesundheitsförderlicher Perspektive wichtig; auch das Zusammensetzen am Tisch: Genuss, Freude, gehörten für ihn ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie