

## Kneipp-Gesundheitsvisite Oktober 2020

# Sauerkraut macht nicht nur lustig



Kneipp-Verein Merzig e.V.  
Friedrichstr. 7  
66663 Merzig  
Tel. 06861/992868  
[info@kneipp-verein-merzig.org](mailto:info@kneipp-verein-merzig.org)  
[www.kneipp-verein-merzig.org](http://www.kneipp-verein-merzig.org)

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)

Im Herbst können nun verschiedene Kohlsorten geerntet werden. Die meisten Kohlsorten enthalten wichtige Stoffe, die uns auf den anstehenden Winter vorbereiten, wie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, teilweise in so hohen Mengen z.B. an Vitamin C, dass Kohl als „gesündestes Lebensmittel“ der Welt bezeichnet wurde. Es soll dadurch oder über weitere Mechanismen das Immunsystem stärken. Interessant in Pandemie-Zeiten sind vielleicht auch die antibakteriell und antiviral wirksamen Inhaltsstoffe, welche aber noch näher erforscht werden müssen. Kohl kann leicht gelagert werden, aber auch eingekocht. Beim Verzehren von rohem Kohl kann man die Bitterstoffe besonders schmecken, welche die Verdauung anregen und den Leberstoffwechsels fördern, und dabei erhöhte Cholesterinwerte etwas senken.

Bei der Herstellung von Sauerkraut wird der Kohl durch Milchsäuregärung konserviert. Bei dieser Fermentation verbrauchen Milchsäurebakterien den vorhandenen Sauerstoff und bauen Kohlenhydrate zu Milchsäure um. Man setzt heute auch gerne kleine Portionen an, indem man gehobelten oder geschnittenen Weißkohl mit Salz versetzt, um Flüssigkeit zu bilden, die den Ansatz voll bedecken soll. Die Gärung setzt bei Zimmertemperaturen spontan ein und kann später durch kühle Lagerung gebremst werden. Industriell werden Sauerkrautprodukte aber durch Erhitzen stabilisiert, wobei jedoch die Bakterien abgetötet werden. Auch dieses Sauerkraut ist durch seine Milchsäure bereits sehr gesund und verdauungsfördernd. Lebendige Milchsäurebakterien aber gehören zu den „guten“ Darmbakterien und fördern ein saures Milieu im Darm, in dem auch andere günstige Darmkeime gedeihen. Diese Tatsache wird von manchen Vertretern der Naturheilkunde übersehen, da sie eine sogenannte „Übersäuerung“ des Körpers befürchten und mit massenhafter Gabe von basischen Produkten womöglich die Darmflora ungünstig beeinflussen.

Unerhitztes, noch gärendes Sauerkraut kann also direkt die Ansiedlung eines gesunden Darmbioms fördern – am besten nach einer kurzen speziell auf den Darm ausgerichteten Heilfastenkur. Das Fastenbrechen und der Kostaufbau nach den Fastentagen erfolgt dann bei meiner Kur auch konsequent mit (möglichst frischem) Sauerkraut, das zusammen mit ebenfalls Milchsäure enthaltendem Joghurt in kleinen, allmählich etwas größer werdenden Portionen die ersten Mahlzeiten nach dem Heilfasten darstellt.

Sebastian Kneipp kannte und schätzte die magenstärkende und leicht abführende Wirkung des Sauerkrauts und zählte es unter die „blutreinigenden“ Mittel, was angesichts der günstigen Wirkungen auf Immunabwehr und Stoffwechsel durchaus berechtigt erscheint.