

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES WEISSKABIS

Die äusserst positiven Einflüsse des Weisskabis auf den Magen-Darm-Trakt und der hohen Vitamin-C-Gehalt würden zweimal Kabis wöchentlich durchaus rechtfertigen. Zudem ist Kabis überaus preiswert.

Steckbrief **Botanischer Name:** Brassica oleracea L.
Volksnamen: Weisskabis, Weisskohl, Weisskraut.
Vorkommen: Weltweit kultiviert. Erntezeit: Ganzjährig, in der Schweiz vor allem von Juni-November.
Verwendeter Teil: Frische, feste Köpfe mit stark gerippten und genervten Blättern.
Hauptinhaltsstoffe: Vitamin C und Vitamin «U» (= anti-ulcus-Faktor).
Nebeninhaltsstoffe: Aminosäuren, Kalium, Vitamin A und Vitamin B.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.
 Bei Schilddrüsenunterfunktion in der Homöopathie auf ärztliche Verordnung.

äusserlich Bei Quetschungen, Gicht und Gelenkschmerzen. Bei schlecht heilenden Wunden und Furunkeln. Weisskabis regt die Ausscheidung von Wundsekret und Giftstoffen über die Haut an. Bei Bronchitis. Bei Insektenstichen.

Anwendung

innerlich **Homöopathische Zubereitung**
 Nach Anordnung des Arztes.

innerlich **Frisch gepresster Saft**
 Anwendung: Bei ulcösen (geschwürartigen) Magen und Darmerkrankungen zwischen den Mahlzeiten schluckweise trinken. Minimal 3 Wochen lang 1 Liter pro Tag, maximal 6 Wochen dieselbe Dosierung.

Hinweise: Frisch gepresster Weisskabissaft ist kühl gelagert 24 Stunden haltbar. Bei Einnahme von Kabissaft sind am Anfang leichte Blähungen möglich.

äusserlich **Kabiswickel**
 Blätter waschen, Mittelrippe entfernen, anquetschen, d.h. mit einer Glasflasche überrollen, bis der typische Kabisgeruch feststellbar ist. (Das Wallholz nimmt den Kabisgeschmack an, deshalb bei Benützung des Wallholzes eine Klarsichtfolie auf die Kabisblätter legen.) Dann Blätter überlappend auf die Haut auflegen. Grosszügig mit Wickeltüchern einpacken (starke Flüssigkeitsabsonderung).

Nach dem Entfernen des Wickels Haut sanft mit lauwarmem Wasser reinigen.
 Einwirkungsdauer: mehrere Stunden, z.B. über Nacht.

Rezepte **Kabissalat**
 600 g Weisskabis

GESUNDHEITSRATGEBER
Grossmutter's Hausmittelchen

ca. 3 Liter siedendes Salzwasser

SAUCE

1 Teelöffel Senf

1 Orange, nur Saft

2 Esslöffel Essig

5 Esslöffel Öl

1-2 Teelöffel Kümmel

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 Äpfel

Kabis fein schneiden oder hobeln, in ein Löffersieb geben, ca. 30 Sekunden ins Salzwasser tauchen, abtropfen. (Kabis wird so weicher, aromatischer, hat kaum Blähstoffe und nimmt die Salatsauce besser auf.) Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, würzen, mit dem Kabis mischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen. Äpfel kurz vor dem Servieren an der Röstiraffel dazu reiben.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie + Homöopathie