

Knoblauch – kleine Knolle mit großer Heilkraft

Fachbeitrag von Dr. med. Joachim Lorenz

In der heutigen Zeit erinnern sich immer mehr Menschen an die heilenden Kräfte der Pflanzen, um gesund zu bleiben. Beispielsweise haben Menschen aus den Mittelmeerregionen, die neben viel frischem Obst und Gemüse auch regelmäßig Knoblauch verzehren, ein deutlich verringertes Risiko für Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine ganz außergewöhnliche Heilkraft steckt in dieser Knoblauchpflanze.

Von der Antike bis heute

Knoblauch (lat. *Allium sativum*) ist eine seit Jahrtausenden bekannte Kultur- und Würzpflanze. Botanisch verwandt ist Knoblauch mit Zwiebeln, Schalotten, Bärlauch, Lauch, Schnittlauch und Spargel. Er gehört zur Familie der Liliengewächse und kam über die Seidenstraße von Vorderasien nach Ägypten, von dort über Griechenland nach Europa und Übersee. Heute wird Knoblauch weltweit angebaut.

Schon im alten Ägypten war der Knoblauch als Heilpflanze bekannt. Bei den Pyramidenbauern diente Knoblauch zusammen mit Rettich und Zwiebeln zur Ernährung und gleichzeitig als Zahlungsmittel. In der Antike verwendete man den Knoblauch zur Steigerung von Libido und Potenz.

Der Knoblauch findet für medizinische Zwecke viele Anwendungsformen. Schon im Arzneibuch von Hildegard von Bingen (1098-1179) spielte er eine wichtige Rolle.

Professor Dr. Edzard Ernst, Lehrstuhlinhaber für Komplementärmedizin an der Universität Exeter in England, berichtet in seinem Nachschlagwerk „Praxis Naturheilverfahren“: „Die wissenschaftliche Untersuchung von Knoblauch begann erst vor kurzem, aber heute ist er eines der am besten untersuchten (und meistverkauften) pflanzlichen Heilmittel.“

Die wertvollen Inhaltsstoffe des Knoblauchs

Adenosin -> ein Baustein der Ribonukleinsäure, der die Fließeigenschaften des Blutes verbessert, durchblutungsfördernd wirkt und die Darmflora normalisiert.

Ajoen -> wirkt antithrombotisch, ähnlich

wie Acetylsalicylsäure, und gehört zu den Antikrebswirkstoffen

Allicin -> entsteht aus Alliin beim Zerquetschen und Pressen des Knoblauchs durch Alliin Lyase. Es wirkt antibakteriell, antikanzerogen, entzündungshemmend sowie durchblutungsfördernd. Allicin ist auch verantwortlich für den typischen Knoblauchgeruch.

Antioxidantien -> Vitamine der E-Gruppe, Vitamin C, Enzyme; die Spurenelemente: Eisen, Mangan, Zink, Jod, Selen, Kupfer, Molybdän; Flavonoide, Phenolsäuren sowie Quercetin, welches antikanzerogen wirkt, besonders bei Dickdarmkrebs

Vitamine -> A, B1, B2, B3, B5, B7, C, E

Mineralstoffe -> Kalium, Calcium, Phosphor, Schwefel

Fluctane -> verbessern die Darmflora durch Wachstum der Bifido-Bakterien

Garlicin -> wirkt antibakteriell

Germanium -> aktiviert das Immunsystem, wirkt schmerzlindernd und hat eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel. Es schützt den Körper vor Krebserkrankungen, Rheuma und Osteoporose. Germanium entgiftet den Körper, indem es die Ausscheidung der Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber fördert.

Glucosinolate -> wirksamer Schutz vor Krebsleiden

Guangatcyclase -> hat gefäßerweiternde, antikanzerogene und antithrombotische Eigenschaften

Niacin -> senkt die Blutfettwerte

Saponine -> antikanzerogen, pilzhemmend im Darm, antiviral

Scordinine -> gefäßreinigend und blutverdünnend

Terpene -> antikanzerogen

Triterpensapanine -> wirken gegen Magengeschwüre.

Dr. med.
Joachim Lorenz



Krankheiten und Indikationen für Knoblauch

- Allergien
- Angina Pectoris
- Antikanzerogen in der Krebstherapie
- Appetitmangel
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Atemwegenerkrankungen
- Bluthochdruck
- Depressionen
- Diabetes
- Durchblutungsstörungen
- Fettstoffwechselstörungen
- Fruchtbarkeit
- Haarausfall
- Herpes
- Insektenstiche
- Ischiasschmerzen
- Karies
- Magen-Darm Erkrankungen
- Müdigkeitssyndrom
- Osteoporose
- Pilzinfektionen
- Schlaganfall
- Thrombosen
- Tinnitus
- Verdauungsstörungen
- Zahnfleischentzündungen

Eine ganze Reihe von wissenschaftlichen Studien beweisen die Wirksamkeit der Inhaltsstoffe des Knoblauchs:

Ein hoher Verzehr von Knoblauch geht mit einem deutlich reduzierten Risiko für Krebserkrankungen einher. ⁽¹⁾

Allerdings spielen die Inhaltsstoffe des Knoblauchs auch bei Herz-Kreislaufkrankungen eine sehr wichtige Rolle. Knoblauch kann den Blutdruck senken. Dies erklären Forscher der amerikanischen Universität von Alabama in Birmingham. Die Inhaltsstoffe des Knoblauchs setzen in Zu-

sammenarbeit mit unseren roten Blutkörperchen Schwefelwasserstoff frei, dieser wirkt blutgefäßerweiternd und somit blutdrucksenkend.

Um eine effiziente Wirksamkeit der positiven Inhaltsstoffe des Knoblauchs für die Gesundheit zu bewirken, müsste man allerdings sehr viele Knoblauchzehen verzehren.

Jedoch ist gerade das die Achillesverse der ganzen Angelegenheit! Wer will und kann sich in der heutigen Gesellschaft und im Berufsleben die unangenehmen Ausdünstungen des Knoblauchs über den Körper und den Atem überhaupt noch leisten?

Schon in der Antike galt ein Tempelverbot nach dem Verzehr dieser Knolle, da man die Götter erzürnen könnte. Trotz aller positiven Eigenschaften verbat auch die römische Oberschicht seit der Kaiserzeit den Verzehr aufgrund des unangenehmen Nebeneffekts. Wollte man allerdings den Liebhaber loswerden, sich vor Vampiren schützen oder sich von den ehelichen Pflichten befreien, setzte man den Knoblauch zur „Vertreibung“ ganz bewusst ein.

Neue Rezeptur: Knoblauch, Zitronensaft, Ingwer und Chili

Eine neue, verbesserte Rezeptur eines uralten Rezepts von Knoblauch mit Zitronensaft, angereichert mit Ingwer und Chili (Knocilo®), wirkt vitalitätsfördernd, präventiv bei vielen Erkrankungen sowie als natürliches Antioxidans gegen Alterungsprozesse in unserem Körper.

Durch das produktchonende Herstellungsverfahren dieser Rezeptur bleiben die natürlichen sekundären, bioaktiven Pflanzenstoffe von Knoblauch, Ingwer und Chili komplett erhalten.

In Verbindung mit dem frischen Zitronensaft, der zudem auch basisch wirkt, kommt es nicht zu den gefürchteten Ausdünstungen über den Körper sowie dem unangenehmen Mundgeruch. Man sollte 1-2 x täglich 25 cl Knocilo vor den Mahlzeiten einnehmen.

Ingwerwurzel ist sowohl ein Gewürz als auch ein Arzneimittel. Sie wächst in den Tropen und Subtropen, ursprünglich stammt sie von den pazifischen Inseln.

Ingwer beinhaltet ätherische Öle, Harzsäure, Gingeröl, Zingiberen, Shogaol, Diarthylheptanoide, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor, Ole-

ozin. Ingwer wirkt antioxidativ, brechreizmindernd, entzündungshemmend, positiv auf alle Darmfunktionen. Bei Rheuma, Muskelschmerzen und Erkältungskrankheiten erzielt man effektive Ergebnisse. Ingwer wird auch bei folgenden Erkrankungen mit Erfolg eingesetzt: Seekrankheit, Magengeschwüren, Wundbehandlungen an Haut und Schleimhäuten. Ingwer wirkt blutverdünnend, entzündungshemmend und stoffwechselfördernd.

Chili gehört zu den Nachtschattengewächsen. Die Chilipflanze hat ihren Ursprung in Südbrasilien und Bolivien. Schon seit ca. 7000 Jahren dient sie als Nutzpflanze.

Die Inhaltsstoffe der Chilipflanze (Capsaicin, ätherische Öle, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Calcium, Vitamin E, Carotinoide, Anthocyane) haben besondere Wirksamkeit bei folgenden Erkrankungen:

Rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Migräne, Gürtelrose, Neuropathie, Trigeminusneuralgien, Prostataerkrankungen, Regenerierung des Herzmuskels, Verringerung des Körperfettanteils sowie Heilung von Blasenirritationen.

Zitrone: Wirkung & Inhaltsstoffe

Die Zitrone gehört zu den Zitruspflanzen und entstand aus einer Kreuzung von Bitterorange und Zitronatzitrone im Norden Indiens vor etwa 1.000 Jahren. Von dort Verbreitung nach China und in den Mittelmeerraum.

Inhaltsstoffe:

Zitronensäure (3,5 – 8%), viel Vitamin C, Pektin, ätherisches Öl, Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor, Flavonoide, Citral, Rutin, Beta-Sitosterol.

Verwendung:

Gegen Skorbut, Insekten-abwehrend als Säuerungsmittel, zur Aromatisierung gegen Sodbrennen, Krebs und Herzinfarkt. Senkt den Augeninnendruck, gegen Gelenksbeschwerden, Senkung der Blutfettwerte und Verbesserung der Venenfunktion und damit abschwellend bei stauungsbedingten Schwellungen der Beine. Wirkt als Antioxidans gegen freie Radikale.

Zusammenfassung

Die ideale Kombination von Knoblauch – Zitrone, Chili und Ingwer in Knocilo vereint folgende, besonders hervorzuheben-



den positiven Hauptwirkungen:

- > Durchblutungsfördernd
- > Blutdrucksenkend
- > Stoffwechselregulierend
- > Cholesterin- und blutfettsenkend
- > Embolie- und thrombosehemmend
- > Entzündungshemmend (Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten)
- > Blutverdünnend
- > Regulierung der Magen- Darmfunktion
- > Normalisierung der Verdauung
- > Minderung des Infarkttrisikos und Schlaganfalltrisikos
- > Verbesserung des Immunsystems und der Abwehrkräfte
- > Hemmung des Tumorwachstums
- > Besserung rheumatischer Beschwerden
- > Regenerationsfördernd
- > Wundheilungsfördernd
- > Zufuhr von Mineralien, vielen Vitaminen, Spurenelementen und antioxidativen Wirkstoffen
- > Anti-Aging Mittel von hoher Wirksamkeit
- > Reduktion des Körperfettanteils über Stoffwechselregulation
- > Depressionsminderung
- > Therapie bei chronischem Müdigkeitssyndrom
- > Antibakterielle Schutzwirkung vor vielen Erkrankungen und Parasiten.

Quellen:

- (1) Galeone, C.; Pelucchi, C.; Levi, F. et al.: *Am J Chin Nutr.*, Onion and garlic use and human cancer, 2006, vol. 84, S.1027-1032.
- (2) Braunschweig-Pauli, Dagmar: *Die Heilkraft des Knoblauchs*, Herbig Hausapotheke 2010
- (3) Wikipedia
- (4) Koch/Hahn: *Grundlagen der therapeutischen Anwendung von Allium sativum*. Urban + Schwarzenberg 1989.

Autor: Dr. med. Joachim Lorenz
Dr.Joachim.Lorenz@t-online.de