

Wie gesund ist Knoblauch tatsächlich

Prof. C. Diehm

Knoblauch – die heilsame Wirkung der Wunderknolle

Die einen fürchten bei Verzehr um ihre sozialen Kontakte. Die anderen verehren ihn als Wunderknolle und Allheilmittel. Was ist dran an der heilsamen Wirkung von Knoblauch?

Fest steht: Knoblauch wird bereits seit Jahrtausenden als Heilmittel gesehen. Ägypten galt beispielsweise als das Knoblauchland des Altertums. Dort verehrte man die Knolle als heilige Pflanze und gab sie den Pharaonen als Grabbeigabe mit auf ihren letzten Weg. Auch in China nutzte man Knoblauch bereits um 2.000 vor Christus. Und römische Ärzte pflanzten nach der Besetzung eines neuen Landes als erstes Knoblauch an.

Die Einsatzgebiete reichten dabei in der Geschichte der Menschheit von Verdauungsstörungen und Atemwegserkrankungen über Infektionen jeglicher Art bis hin zu Schlangenbissen, Wurmbefall und sogar Fußpilz.

Aktuelle Studien belegen: Knoblauch ist gesund

Heute sind da etwas weiter. Inzwischen sind allein in der National Library of Medicine über 4.000 wissenschaftliche Studien gelistet, die die gesundheitsfördernde Wirkung von Knoblauch belegen. Hier einige aktuelle Beispiele:

- Eine Arbeitsgruppe des Nationalen Kardiologischen Forschungszentrums in Moskau stellte bei ihren Testpersonen nach einer zwölfwöchigen Knoblauchtherapie eine Senkung des Gesamtcholesterins um fast 8 Prozent fest.
- Laut einer Untersuchung der britischen Universität Sheffield wirkt Knoblauch dem Entstehen von Parodontose entgegen, weil er das Wachstum der Erreger hemmt.
- Eine Studie der Universität Arizona (USA) belegt die heilsame Wirkung bei Erkältungen.
- Eine Studie aus Australien zeigt, dass ein Extrakt aus gereiften Knoblauchzehen den Blutdruck sogar bei Patienten senkt, die auf herkömmliche Medikamente nicht ansprechen.
- Wissenschaftler des Israelischen Weizmann Institutes wiesen mit neuen Methoden erneut nach, dass Knoblauch sowohl antimikrobiell wirkt und viele infektiöse Organismen unschädlich macht, als auch, dass er eine wichtige Rolle bei der Prävention von Gefäßkrankheiten spielt.

Ich könnte diese Auflistung beliebig fortsetzen. Fest steht:

Knoblauch essen ist gesund!

Ihre gesundheitsfördernde Wirkung hat die zu den Lauchgewächsen zählende Knolle übrigens ihren Inhaltsstoffen zu verdanken: Knoblauch enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem die Vitamine A, B und C, sowie Kalium und Selen. Dazu kommen Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Sulfide, sowie ein hoher Gehalt an Adenosin, das für unseren Zellstoffwechsel wichtig ist.
Warum Knoblauch riecht

Zu dem lang anhaltenden Geruch nach Knoblauch-Verzehr kommt es übrigens durch zwei besondere Inhaltsstoffe der Zehen: der geruchsfreien schwefelhaltigen Aminosäure Alliin und dem Alliin-spaltende Enzym Alliinase. Wird die Zehe zerkleinert, setzt eine chemische Reaktion ein. Das Enzym Alliinase trifft auf Alliin. So entsteht Allicin, eine schwefelhaltige Verbindung, die für den Geruch verantwortlich ist.

Isst man nun Gerichte mit Knoblauch, wandern das Allicin und Verbindungen, die daraus entstehen, zunächst in den Magen. Von hier aus kann der typische Geruch über die Speiseröhre aufsteigen und gleich nach dem Essen zu üblem Mundgeruch führen. Vom Magen aus werden die Inhaltsstoffe des Knoblauchs im Darm weiter verdaut, gelangen von dort in den Blutkreislauf und schließlich in die Lungenbläschen. So entsteht die bekannte Knoblauchfahne. Nach einer Weile wird der charakteristische Duft beim Schwitzen schließlich auch über die Haut abgegeben.

Dagegen ist übrigens kein Wunderkraut gewachsen. Auch, wenn man den Atemgeruch mit Pfefferminz etwas kaschieren kann – Knoblauch-Esser erkennt man am Geruch.