

Knoblauch für sinkende Kosten im Gesundheitswesen!

Wer gesund und fit bleiben möchte, gegen Herzerkrankungen vorbeugen will und seine Abwehrkräfte noch vor der kalten Jahreszeit aktivieren möchte, der kommt nur schwer am Gesundbrunnen Knoblauch vorbei.

Ganze Bücher sind über das Allheilmittel Knoblauch veröffentlicht worden. Das verwundert nicht sonderlich wenn man weiss, dass die zu den Liliengewächsen zählende Knolle erstaunliche Wirkungen hat. Sie verfeinert nicht nur unsere Speisen, sondern macht diese auch bekömmlicher. Knoblauch fördert den Appetit und ist besonders hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Hautinfektionen und Darmparasiten.

Die Wunderpflanze Knoblauch gehört seit rund 5000 Jahren zum Kulturgut der Menschen. Im alten Aegypten spielte er zusammen mit Zwiebeln, beim Bau der Pyramiden eine ausserordentlich wichtige Rolle zur Gesundherhaltung der Arbeiter. Man hat damals alleine für Knoblauch, Zwiebeln und Rettich, gemäss Aufzeichnungen des Geschichtsschreibers Herodot, umgerechnet rund 6 Millionen Franken aufgewendet.

In alten Schriften der Aegypter wurde die Knolle mehr als 22mal erwähnt. Man verwendete sie zur Geburtshilfe, bei Menstruationsbeschwerden sowie bei zahlreichen anderen Leiden. Auch der Vater unserer modernen Medizin, Hippokrates, beschreibt den Knoblauch als Allheilmittel unter anderem gegen Darm- und Lungenkrankheiten. Und die Römer und Griechen behandelten mit Knoblauch sogar mehr als 100 Beschwerden. Griechische Kämpfer und römische Legionäre waren der Meinung, Knoblauch verleihe ihnen Kraft und Mut und natürlich wurde die tolle Knolle in verschiedenen Kulturen auch als potenzsteigerndes Mittel sehr geschätzt. Die Liste der positiven Wirkungen ist damit aber noch längst nicht zu Ende. So wurde der heilkräftige Knoblauch im 17. Jahrhundert vorbeugend gegen die Pest und bei Nervenleiden verordnet und in der Schweiz wurde er von den Hebammen als wehenförderndes Mittel eingesetzt.

Natürlich konnte auch die moderne Wissenschaft den vielseitigen Knoblauch nicht einfach unbeachtet lassen. So reduziert der Knoblauch gemäss zahlreichen wissenschaftlichen Studien deutlich erhöhte Blutfettwerte, wirkt blutdrucksenkend und verhindert Arteriosklerose. Beeindruckend ist dabei die Tatsache, dass Knoblauch in konzentrierter Form den Blutcholesterinspiegel um bis zu 12% senken konnte und in einer indischen Studie konnte er sogar die Sterblichkeitsrate und erneute Herzinfarktquote deutlich verringern. Die Untersuchungen wurden alle mit Knoblauchpräparaten durchgeführt, da die therapeutische Dosis für Frischknoblauch bei täglich mindestens 4 g (zirka 3-4 kleine Zehen) liegt, was zweifelsohne zu unerwünschten Geruchsemissionen führen kann. Man sollte aber unbedingt allen Knoblauchgegnern die zahlreichen Gesundheitswirkungen der tollen Knolle entgegenhalten, dann würde es hoffentlich bald nur noch Knoblauchfans und immer weniger Kranke geben. Gegen die unerwünschte Knoblauchfahne wird das Kauen von frischer Pfefferminze und Petersilie sowie das Trinken von Rotwein empfohlen. Bedenkt man das die Geruchsbelästigung dann auch die einzige, aber harmlose Nebenwirkung bei der Einnahme der Naturarznei Knoblauch ist, sollte man den Alleskönner Knoblauch vermehrt zur Prävention gegen zahlreiche Alltagsleiden konsumieren. Eine Aufforderung also an alle Gourmets ihren Knoblauchkonsum zu Gunsten der Volksgesundheit und Senkung der Kosten im Gesundheitswesen zu erhöhen.

©Erica Bänziger
Dipl. Ernährungsberaterin
Dipl. Gesundheitsberaterin
Kochbuchautorin