

# Kraft aus der Zehe

**Knoblauch** Das beliebte Gemüse beugt Krankheiten vor und versorgt den Körper mit wertvollen Vitaminen

**A**ls eins der ersten „Dopingmittel“ der Geschichte stärkte Knoblauch in der Antike sowohl ägyptische Sklaven beim Pyramidenbau als auch griechische Olympioniken. Am Nil galt er sogar als heilige Pflanze: Verstorbene Pharaonen wurden die Zwiebeln auf die Reise in das Jenseits mitgegeben.

Die Griechen hielten das Gewächs dagegen nicht für göttertuglich. Sie glaubten, dass Aphrodite, Zeus & Co. es wegen seines strengen Geruchs verschmähen würden, und verboten Knoblauchessern den Zutritt zum Tempel. Allerdings wurde die Pflanze zum

Heilmittel der Armen. Um Schlangenbisse, Infektionen, Hautausschläge und Zahnweh zu behandeln oder Wehen zu fördern, griffen sie zum Knoblauch. Im Mittelalter nahmen die Menschen ihn sogar als Mittel gegen die Pest ein.

## Gesundes für den Speiseplan

Ursprünglich stammt Knoblauch aus dem asiatischen Raum, wo ihn schon vor 5000 Jahren die Sumerer erwähnten. Die vordringenden Römer brachten ihn nach Europa. Hier wurde er zu einer willkommenen Ergänzung des Speiseplans armer Bauern.



**Knoblauchzwiebel:** Das Allicin steckt in den Zehen

„Medizinisch wirksame Inhaltsstoffe des Knoblauchs sind vor allem Allicin und seine Abbauprodukte“, weiß Professor Thomas Efferth, Leiter der Abteilung für Pharmazeutische Biologie am Institut für Pharmazie und Biochemie an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Diese schwefelhaltigen Stoffe sind auch für den typischen Geruch des Knoblauchs verantwortlich.



**Das Kraut:** Die Pflanze wird bis zu 90 Zentimeter hoch

Pharmazeuten stellen aus den frischen Zehen Extrakte her, die sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System auswirken und die Fließfähigkeit des Bluts verbessern sollen. Einige Patienten erhoffen sich auch eine Senkung ihres Cholesterinspiegels. „Es gibt zwar Hinweise, dass sich Knoblauchpräparate günstig auf die Blutfette auswirken könnten, ein ausreichender wissenschaftlicher Nachweis dafür wurde aber nicht erbracht“, sagt Professor Heiner Berthold, leitender Oberarzt im Stoffwechsellabor an der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Zugelassen ist Knoblauchpulver zur Unterstützung diätetischer

Maßnahmen bei erhöhten Blutfettwerten und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen.

## Den Heilkräften auf der Spur

Nur am Knoblauch liegt es sicher nicht, dass Mittelmeer-Anrainer länger leben. Deshalb warnt der Experte: „Knoblauch ist gesund, ersetzt aber nicht die Standardtherapie einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.“ Anderen möglichen Heilkräften sind Forscher noch auf der Spur. So untersucht Thomas Effert Hinweise auf eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs: „Im Tierversuch und an Zellkulturen lässt sich eine hemmende Wirkung auf das Krebswachstum feststellen. Auf den Menschen sind diese Ergebnisse so aber nicht übertragbar.“

Abgesehen von der medizinischen Verwendung gehört Knoblauch zu den besonders gesunden Gemüsesorten. Er enthält zahlreiche Vitamine, zellschützende Antioxidanzien und wertvolle

Mineralien. Knoblauchfreunde sollten aber beachten, dass es nach dem Genuss neben der bekannten Fahne aus dem Mund auch zu einem veränderten Körperduft kommt. Denn die geruchsintensiven Abbauprodukte gibt der Körper auch über die Haut ab. *Nicole Schuster*

## Unterirdisches Gemüse

Die Pflanze mit dem wissenschaftlichen Namen *Allium sativum* wird 30 bis 90 Zentimeter hoch. Im Boden befindet sich eine von einer dünnen weißen oder rötlichen Hülle umgebene Zwiebel. Sie besteht aus einer Hauptzehe, aus der ein runder Stängel entspringt, und zahlreichen Nebenzehen. Der unverzweigte Stängel trägt von Juni bis August am oberen Ende weiße oder rosafarbene Blüten.