

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

### DIE ANDERE SEITE DES KNOBLAUCHS

Einst wurde Knoblauch zur Vertreibung von Geistern und Hexen verwendet. Seit langem kennt man aber seine wichtige Funktion z.B. bei der Vorbeugung altersbedingter Gefässveränderungen (Arteriosklerose).

*Steckbrief* **Botanischer Name:** Allium sativum L.  
**Volksnamen:** Gartenknoblauch, Knobli, Knofel.  
**Vorkommen:** Ursprünglich Zentralasien und Mittelmeergebiet, heute weltweit kultiviert.  
**Blütezeit:** Juli-August.  
**Erntezeit:** Ende September-Oktober.  
**Verwendeter Teil:** Allii sativi bulbus (Knoblauchzwiebel), frische Knolle oder getrocknete, pulverisierte Knolle.  
**Inhaltsstoffe:** Alliin, Aminosäuren, Flavonoide.

#### Hinweis

Sowohl bei frischem Knoblauch wie auch bei Kapseln ist mit deutlichem Knoblauchgeruch in der Ausatemluft und im Schweiss zu rechnen. Der Geruch des Knoblauchs und sein wirksames Prinzip gehören zusammen. Deshalb beschränkt sich bei Knoblauchpräparaten der Verpackungs-Vermerk «geruchlos» nur auf die Einnahme.

#### Wirkung und Anwendungsbereiche

*Hauptanwendungsbereich* Innerlich: Zur Bekämpfung und Abtötung gewisser Bakterien, Pilze, Viren. Zur Senkung der Blutfettwerte (Cholesterinwerte). Zur Vorbeugung gegen Gefässveränderungen im Alter (nachlassendes Gedächtnis, Konzentrationsmangel). Bei Verdauungsstörungen mit Blähungen und Krämpfen. Zur Unterstützung medikamentöser Massnahmen bei Bluthochdruck und Diabetes.

*Nebenanwendungsbereich* Innerlich: Bei Darmparasiten (Maden).  
 Äusserlich: Bei Zahneiterungen. Zum Einreiben bei Hexenschuss und Arthritis.

#### Anwendung

*innerlich* **Frischer Knoblauch**  
 Knoblauch ist frisch am wirksamsten.  
 Anwendung: Täglich 1 Zehe zerkleinert auf Butterbrot einnehmen oder gepresst in die Salatsauce geben.

*innerlich* **Knoblauchpräparate**  
 Im Handel sind verkapselte Präparate mit Knoblauchpulver oder öligen Auszügen (Extrakten) von Knoblauch erhältlich.  
 Anwendung: Angaben auf der Verpackung beachten.

*innerlich* **Homöopathische Zubereitung**  
 Bei Entzündungen der Luftwege und bei Muskelrheumatismus nach Auswahl und

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

Anordnung des Homöopathen.

*äusserlich* **Angequetschter Knoblauch**  
Knoblauchzehe

Die Zehe z.B. mit einem Glas anquetschen, bis Saft austritt.

Anwendung bei Fuss- und Nagelpilz: Die befallene(n) Stelle(n) 1 x täglich mit der gequetschten Zehe abreiben. Während 10 Tagen wiederholen.

*äusserlich* **Knoblauchpolster**  
1 Knoblauchzehe

Zehe in Scheiben schneiden.

Anwendung bei Zahnerkrankungen: Zur Schmerzlinderung eine frisch geschnittene Knoblauchscheibe zwischen Wangeninnenseite und Zahn legen. Nach 2 Stunden wechseln. Unbedingt den Zahnarzt konsultieren.

*äusserlich* **Massageöl**  
3 Knoblauchzehen  
1/2 dl Olivenöl

Knoblauchzehen z.B. mit einem Glas anquetschen, zum Olivenöl geben. In ein Fläschchen abfüllen und über Nacht stehen lassen.

Anwendung bei Hexenschuss und Arthritis: Betroffene Stelle(n) 2-3 1/4 täglich mit dem Öl einmassieren. Wird das Öl dunkel gelagert, ist es so lange wie normales Olivenöl haltbar. Nebenwirkungen: Aufgelegter und eingeriebener Knoblauch kann bei sehr empfindlichen Personen zu Hautreizungen (Rötungen) führen, welche aber nach Absetzen der Behandlung schnell und schadlos verschwinden.

*Rezept* **Knoblauch-Tomaten-Toast**  
1 Vollkornbrot oder Parisette, in ca. 1 cm dicken Scheiben  
3-4 Knoblauchzehen  
1-2 Tomaten, quer halbiert  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
wenig italienische Petersilie

Brotscheiben im Toaster toasten oder auf einem Backblech verteilen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen toasten. Zuerst Knoblauch, dann Tomatenhälften auf einer Toastseite verreiben, würzen und mit Petersilie garnieren. Servieren: Passt ausgezeichnet zu gebratenem Fleisch, Käse, Salat oder einfach zum Apéro.