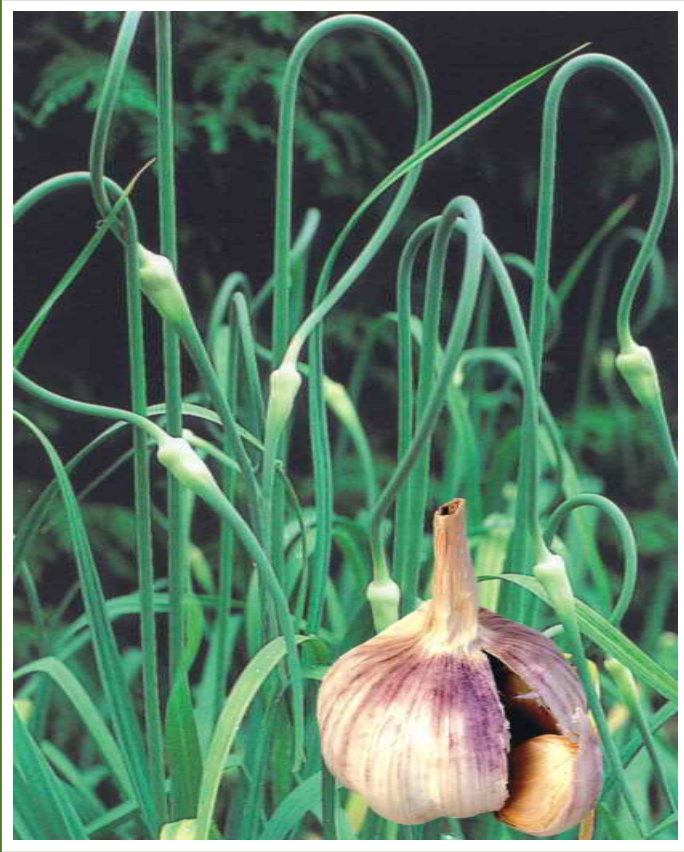


Knoblauch

Von Dr. Detlef Eichberg



Bei Knoblauch gibt es keine Kompromisse: er wird entweder vergöttert oder geächtet. Trotz Androhung der Todesstrafe streikten die ägyptischen Fellachen beim Bau der Pyramiden, als ihnen ihre tägliche Knoblauch-Ration verwehrt wurde.

Die weltweite Jahresproduktion beträgt heutzutage 2,5 Millionen Tonnen. Dies zeigt, dass dieses Liliengewächs an Aktualität nichts eingebüßt hat.

Der Hauptinhaltsstoff Allicin ist durch zahlreiche klinische Studien hinsichtlich seiner antisklerotischen Eigenschaften bestens bestätigt worden. Das heißt, dass Knoblauch in der Tat einer mit zunehmendem Alter fortschreitenden „Verkalkung“ unseres Gefäß-Systems vorbeugt, indem den negativen Cholesterin- und Blutfett-Einflüssen Einhalt geboten wird. Des weiteren verbessert Knoblauch die Fließeigenschaften des Blutes, weil die Verklumpungs-Neigung (Aggregation) der Blutplättchen (Thrombocyten) herab gesetzt wird. Schließlich wirken Senföle im Knoblauch antiparasitär. Das kann auch unseren Haustieren zugute kommen, wenn die tägliche Gabe einer Knoblauchzehe Würmern und sonstigen Parasiten zu Leibe rückt.

Hinsichtlich etwaiger negativer Aspekte bleibt nur eine Nebenwirkung zu berichten: Knoblauch stinkt.