

Knoblauch als Heilmittel : eine Erfolgsgeschichte

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 10

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969820>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Knoblauch als Heilmittel: Eine Erfolgsgeschichte

Die Geschichte des Knoblauchs ist lang und mit vielen interessanten Einzelheiten gespickt. Ursprünglich aus dem asiatischen Raum stammend, stellt er ein altbekanntes Nahrungsmittel dar, das in zahlreichen Kulturen heimisch ist. Schon im Sanskrit wird Knoblauch erwähnt und auch die alten Phönizier, Juden, Griechen und Römer kannten ihn. Ganz besondere Hochschätzung erfuhr der Knoblauch im Reich der ägyptischen Pharaonen. Laut Überlieferungen wurden den Arbeitern, welche am Bau der mächtigen Cheopspyramide beteiligt waren, grosse Mengen Zwiebeln, Rettich und Knoblauch verabreicht, um sie vor Krankheiten zu schützen.

Tatsächlich enthält die Pflanze, die wegen ihres penetranten Geruchs berüchtigt ist, neben ätherischen Ölen, Vitaminen und Fermenten auch die infektionshemmenden Substanzen Garlicin, und vor allem Alliacin, welches das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmt. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Knoblauch sind seit langem bekannt. So stellte man schon während des Ersten Weltkrieges fest, dass Soldaten, die viel Knoblauch assen, seltener an Darm- und anderen Infektionen erkrankten. Inzwischen sind auch die den Cholesterinspiegel senkenden Eigenschaften von Alliacin wissenschaftlich nachgewiesen worden. Gesichert ist weiter auch die Fähigkeit des Knoblauchs, die Aktivität von Enzymen zu erhöhen, die bei der Auflösung von Blutgerinnseln mitwirken. Dass

Knoblauch darüber hinaus den Blutdruck reguliert, macht ihn zum geeigneten Vorbeugemittel gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt, Hirnschlag und Durchblutungsstörungen.

Um in den Genuss der vorbeugenden und heilenden Kräfte zu kommen, müsste man theoretisch täglich etwa vier Gramm der Pflanze zu sich nehmen, was allein schon wegen der zu erwartenden Ausdünstung oft schwierig ist. Problemlos dagegen ist es, die wirksamen Substanzen in konzentrierter Form einzunehmen, wie sie beispielsweise A. Vogels Knoblauch-Kapseln darstellen. Sie sind geruchsarm und wirken ausserdem Gedächtnisstörungen, ständigem Müdigkeitsgefühl und Abgespanntheit entgegen.

(BN)

Zahnpasta mit Bedacht wählen

Nicht jede Zahnpasta hält das, was sie in der Werbung verspricht. Manche Zusammensetzungen können sich sogar als schädlich erweisen. Eine Zahncreme allein wird die Entstehung von Karies kaum verhindern können. Dazu gehört mehr, nämlich in erster Linie die Nahrung, die den Zähnen die wichtigsten Mineralien von innen liefert. Bleiben diese durch einseitige Kost aus oder werden sie unzureichend angeboten, dann besteht die Gefahr, «schlechte Zähne» zu bekommen.

Der Hauptfeind der Zähne und Auslöser von Karies ist der weisse Zucker, dem auch der braune – weil er «gesünder» aussieht – nicht nachsteht und die Auszugsmehle, die man heute zu Recht als «leere Konserven» bezeichnet.

Der Grundbestandteil der Zahnpasta dient der mechanischen Reinigung der Zähne. Meistens verwendet man dafür Calciumcarbonat oder fein pulverisierte Kieselerde. Als Lösungsmittel dient in der Regel Wasser. Damit es aber nicht allzu rasch verdunstet und die Zahnpasta zur ausgetrockne-

ten, harten Masse wird, fügt man etwas Glycerin bei, das die Feuchtigkeit bindet. Viele beurteilen die Qualität und Reinigungsintensität nach dem Schaumeffekt einer Zahnpasta. Im Schaum sind Substanzen enthalten, die auch in Seifen und Waschmitteln vorkommen. Die Schaum-