

## Die Heilwirkung des Knoblauch (*Allium sativum*) und Knoblauchrauke



Die ursprüngliche Heimat des Knoblauchs ist Südeuropa und der nahe Osten. Dort wird er im grossen Stil angebaut.

In Mitteleuropa wird Knoblauch gerne in den Gärten angebaut, manchmal kommt er verwildert vor.

Der gewöhnliche Knoblauch ist eine ausdauernde, krautige Pflanze und wird 25 bis 90 cm hoch. Die bläulich-grauen bis grau-grünen zugespitzten Blätter sind flach, länglich- breit, rinnig und am Rande rau. Der runde Blütenschaft trägt eine Scheindolde mit mehreren Brutzwiebeln. Die Blüten verbleiben oftmals im Knospenzustand und bringen keine Samen hervor. Zur Vermehrung werden im Spätsommer bis Herbst oder ab April einzelne Zehen in einen lehmigen, humosen Boden an einem warmen, trockenen Ort ausgepflanzt.

Im zeitigen Frühjahr spriest aus den Zehen ein Trieb mit flachen Stengeln. Schon diese Stengel schmecken zart nach Knoblauch und können, solange sie jung sind, im Salat verwendet werden. Im Hochsommer verdorren die Stengel, während die Zehe sich verdickt und zur Knolle wird, die ihrerseits mehrere Zehen enthält.

Der Knoblauch verhindert die bei Erdbeeren häufig auftretenden Pilzkrankheiten, wie Lederbeerigkeit, Grauschimmel, Fäule, Älchen und Milben. Bei Gurken hilft er gegen den Mehltau, bei Tomaten und Kartoffeln gegen Kraut- und Knollenfäule. Auch Schnecken, Engerlinge und Mäuse scheuen den Geruch. Unter Obstbäumen, besonders unter Obsthecken gepflanzt, fördert er deren Widerstandsfähigkeit gegen Schorf- und Rostbefall sowie Pfirsichkräuselkrankheit. Genauso wertvoll ist der Knoblauch im Blumengarten. Er wirkt auch da gegen Pilzbefall.

Die Zwiebeln werden von September bis Oktober geerntet, zu Bündeln gebunden oder zu Kränzen geflochten und getrocknet.

### Kulturelles:

Der Sage nach wuchs der Knoblauch dort, wo der Teufel beim Verlassen des Paradieses seinen linken Fuß hinsetzte - vielleicht galt der Knoblauch deshalb als starkes Abwehrmittel gegen Hexen und böse Geister.

Knoblauch stammt aus dem zentralasiatischen Raum. Seine übermäßige Verwendung wird den Hunnen nachgesagt; bereits die ägyptischen Pyramidenarbeiter erhielten regelmäßig Knoblauchrationen. Römische Legionäre sollen Knoblauch vor der Schlacht als Aufputzmittel verwendet haben. Sie brachten ihn auch nach Mitteleuropa. Auch die griechischen Athleten kannten den Knoblauch, um die Kampfeslust zu steigern, aber das Betreten der Tempel war nach dem Genuß von Knoblauch untersagt. Der schlechte Geruch, so glaubten die Griechen, würde die Nase der Götter beleidigen. Seither hängt ihm der Makel des Unfeinen an und er galt als Speise armer Leute. Griechen und Römer bauten den Knoblauch in speziellen Knoblauchgärten an.

Im Mittelalter galt er sogar als Mittel gegen die Pest, er war Bestandteil des Vierräuber- oder Pestessigs, Acetum aromaticum, wozu u.a. auch die Raute und Salbei gehörten. Knoblauch war Theriaca rusticorum, der Theriak der einfachen Leute. Theriak ist eine Sammelbezeichnung für magisch hergestellte Mixturen, die als universelle Heilmittel und lebensverjüngende Elixiere galten. Vor der Entdeckung der Antibiotika diente Knoblauch im Ersten Weltkrieg der Wundbehandlung.

### Heilwirkung

Knoblauch ist ein wahres Wundermittel, wenn es um die Gesundheit der Gefäße geht. Es gibt nur wenige Heilpflanzen, die bei Gefässverengung wirken. In der Medizin gilt Knoblauch daher als vorbeugendes Mittel gegen Arteriosklerose (wie der Farbstoff der blauen Weintraube), bei erhöhten Blutfettwerten, hohem Blutdruck, also Risikofaktoren für Gefäßverkalkung. Er ist ein Mittel gegen Darmparasiten (Madenwürmer), hilft auch bei Bronchitis, da die ätherischen Öle zu einem großen Teil über die Lunge ausgeschieden werden. Knoblauch hilft bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, besonders bei Blähungskoloiken wegen seiner darmdurchblutungsfördernden und anregenden Wirkung auf die Gallenproduktion. Manche Menschen reagieren allerdings auch mit verstärkten Blähungen auf Knoblauchgenuss. Bei niedrigem Blutdruck kann es durch die blutdrucksenkende Wirkung am nächsten Tag zu Katererscheinungen kommen.

In der Homöopathie wird Knoblauch bei Verdauungsstörungen von Fleischessern mit Aufstoßen und Sodbrennen eingesetzt. Bei trockenem Schnupfen und trockenem Husten mit Kratzen im Hals und Heiserkeit; ein nach dem Essen auftretender Husten scheint aus dem Magen zu kommen; auch bei Morgenhusten mit reichlich stinkendem Auswurf, bei Entzündungen



Zwischen den Brutzwiebeln sitzen sterile Blüten, die sich meist gar nicht erst öffnen

von Zahnfleisch und Zunge mit Haargefühl auf der Zunge (Silicea), sowie bei Muskelrheuma im Bereich der Lende kann er eingesetzt werden. Ein weiteres volksmedizinisches Anwendungsgebiet ist die unterstützende Behandlung bei Herpes bei Diabetes, Beschwerden der Wechseljahre und Hämorrhoiden (Aloe).

Knoblauch ist reich an den Vitaminen A, B1, B2 und C und enthält viel Schwefel und Selen. Aus dem ätherischen Öl des Knoblauchs Alliin, entstehen bei der Zerstörung der Zellen dessen wasserdampfliche Umsetzungsprodukte Allicin und Ajoen, die den unangenehmen Geruch nach dessen Verzehr verursachen. Forschungen haben nachgewiesen, dass Allicin und weitere Bestandteile des ätherischen Öls stark antibakterielle Wirkung haben, sodass Knoblauch auch bei schwerwiegenden Infektionen wie Ruhr eingesetzt werden kann.

## Anwendung

Um die aktiven Inhaltsstoffe des Knoblauch freizusetzen, müssen die frischen Zehen zerkleinert werden. Zerquetscht man die Knoblauchzehen mit der Knoblauchpresse, werden die Zellen stärker zerstört als beim Schneiden oder Hacken und dadurch mehr vom Enzym Alliinase freigesetzt. Dieses kommt in den Zellen getrennt vom Alliin vor und wandelt es nach seiner Freisetzung durch Pressen oder Hacken in den wertvollen Wirkstoff Allicin um, der die Blutgefäße schützt. (Quelle: Stiftung Warentest, Test 05/2007 S. 17 über einen Bericht von argentinischen Wissenschaftlern).

## Tinktur

Man kann mit den Knoblauchzehen eine Tinktur ansetzen.

- Schneide den Knoblauch dazu in kleine Stücke und setze ihn in Alkohol an.
- Zehn Tage ziehen lassen und regelmässig schütteln.
- Dann abseihen und einige Tropfen Angelikawurzelöl hinzugeben.  
Das Angelikawurzelöl schwächt den Geruch ab, dieses kann auch durch aussortieren der innersten Keimspitze erzielt werden.
- Nimm von der Knoblauch-Tinktur täglich 20 Tropfen ein.



## Knoblauch in der Küche

Der scharfe, aromatische Geschmack der Knoblauchzwiebeln macht sie sowohl als Gewürz, als auch als Gemüse interessant. Vom "Hauch von Knoblauch" als Verfeinerung eines Gerichts bis hin zur Knoblauchsuppe, in der mehrere ganze Zwiebeln verarbeitet werden, ist alles möglich. Weniger scharf, dafür aber sehr aromatisch und appetitanregend sind auch Antipasti aus in Öl oder Essigmarinade eingelegten Knoblauchzehen. Aus der französischen, italienischen, arabischen oder indischen Küche ist Knoblauch nicht wegzudenken und viele Hobbyköche lieben den köstlichen Stinker.

## Knoblauchbrot

250 g weiche Butter, 1 Essl. Zitronensaft und 3 zerkleinerte Knoblauchzehen zusammen schaumig schlagen. Dann 1 Bund Kräuter aus Dill, Petersilie, Schnittlauch und Thymian hacken und unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Baguette in Scheiben schneiden und mit dieser Knoblauchbutter bestreichen. In der Mitte des auf 220° vorgeheizten Ofens backen, bis die Brotscheiben schön gelb und knusprig sind. Noch heiß servieren.

## Kartoffeln mit Knoblauch

2 große Kartoffeln

2 Eigelb

Olivenöl

2 Knoblauchzehen und Petersilie

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl garen.

Bereiten Sie die Knoblauchsoße vor: Die Eigelb, den klein geschnittenen Knoblauch und etwas Salz in eine Schüssel geben und solange (unter aktivem Rühren!) Olivenöl hinzugeben, bis eine dicke Soße entsteht. Diese über die Kartoffeln geben und mit Petersilie bestreut servieren!

## Mittel gegen Knoblauchgeruch

Was hilft gegen Knoblauchgeruch?

Als Gegenmittel wird das Kauen von Petersilienblätter und Kardamomsamen empfohlen, die den Geruch verhindern oder mildern sollen. Es soll auch helfen, den Knoblauch in Fett anzudünsten. Auch Milch trinken, oder Äpfel essen sollen helfen. Ganz frisch geernteter Knoblauch riecht übrigens deutlich weniger streng als abgelagerter Knoblauch.

Knoblauch wird im Handel auch in Kapseln angeboten, so dass man ihn ohne Geruchsrisiko einnehmen kann.



## Knoblauchsrauke - Alliaria

Der Waldknoblauch wie er auch genannt wird, ist eine verbreitete Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler. Die Knoblauchsrauke hat einen aufrechten, schwach kantigen Stengel der im unteren Bereich schwach behaart ist. Sie wird bis zu 1m hoch. Ihre lang gestielten, hellgrünen Blätter sind unterschiedlich von Nierenförmig bis spitz herzförmig. Je nach dem meist schattigen Standort werden die Blätter größer oder bleiben kleiner. Die Ränder sind buchtig gekerbt, die Blattadern deutlich sichtbar. Beim Zerreiben verströmen sie einen stark knoblauchartigen Geruch. Die weißen Blüten sind klein, und 5 - 8 mm breit und wachsen in doldig abgeflachten Trauben.

Anwendung: In erster Linie wird die Knoblauchsrauke in der Küche verwendet. Frisch geschnitten schmecken die Blätter und Blüten in Kräuterquark, in Soßen, Suppen, zu Salaten oder gesalzen aufs Butterbrot. Sie schmeckt zu Fleischgerichten und man kann ein leckeres Pesto machen. Eigentlich kann man sie zu allem verwenden wo leichter Knoblauchgeschmack und frische Kräuter zu passen. Das getrocknete Kraut schmeckt weniger gut, denn die Geschmacksstoffe sind sehr flüchtig.

Sie ist ein Wildgemüse, das auch nach dem zeitigen Frühjahr, wenn die Bärlauch-Saison vorbei ist, noch mit seinem würzigen Geschmack verwöhnen kann. Außerdem hat die Knoblauchsrauke Heilwirkungen für die Atmungsorgane und bei Wunden.



## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- Sa./So. 15.+16.10. 2011 jeweils 10.00 -17.00 Uhr, Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22  
Seminar über „**das Wesen des Blutes und seine Verwendung als Heilmittel**“;  
Spagyrik, Dunkelfeldmikroskopie, Blutgruppen, Spenglersane, Eigenblut, Homöopathie, Serumtherapie. € 220.-
- Do. 13.10.11 20°°Uhr Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22  
Vortrag **Der Mensch und seine Beziehung zum Tier** € 10.-
- Donnerstag 27.10.2011 18.30 Uhr  
**Gestaltbildende Kräfte und Prozesse von Schwingungen, Klängen und Musik im Wasser**  
**Alexander Lauterwasser, Heiligenberg**  
In einem Filmvortrag wird die außerordentliche Sensibilität des Wassers für Schwingungen mit den daraus hervorgehenden Gestaltungsprozessen dargestellt. Gezeigt werden Phänomene schwingender Wassertropfen, stehender Wellen und Wasser-Klang-Bilder von Musik.  
Die universelle Resonanzfähigkeit des Wassers wird zum eindrucksvollen Erlebnis.  
Vortragsraum: 88699 Frickingen-Altheim, Saudstraße 15;  
Parkplätze in der Schulstraße, ca. 350m weiter beim Benvenut-Stengele-Haus (hinter dem Lagerhäusle).  
Bitte melden Sie sich an, Tel.07554-9899991, manfred.markgraf@email.de € 10.-

*Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.*

### Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag  
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl  
Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag  
Bach Blütentherapie, Theorie und Praxis, Mechthild Scheffer, Hugendubel  
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>  
<http://www.pflanzenbestimmung.de/pflanzen/id466.html>  
<http://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/knoblauch-anwendung>  
<http://www.marions-kochbuch.de/index/0021.htm>  
<http://www.hausfrauenseite.de/rezepte/knoblauch-rezepte/>  
[http://www.karlabunjes.de/infos/tipps/07-02\\_knoblauch.htm](http://www.karlabunjes.de/infos/tipps/07-02_knoblauch.htm)  
[http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de/knoblauch/knoblauch\\_anwendung.shtml](http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de/knoblauch/knoblauch_anwendung.shtml)  
<http://lexikon.huettenhilfe.de/gewuerze/knoblauch/knoblauch-in-der-heilkunde.html>  
<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/k/knoblauch.htm>  
<http://www.knobi.com/>