



Knoblauch

Knoblauch hat großen Nutzen für Herz, Magen und Darm, für die Atemwege und für das Immunsystem. Er ist anregend, Blutdruck senkend, Blut verdünnend und Thrombosen verhindernd, Cholesterinspiegel senkend, darüber hinaus ein Mittel gegen Freie Radikale, Bakterien und Pilze vor allem im Darm, therapeutisch wirksam bei diversen Verdauungsbeschwerden, vorbeugend gegen Arteriosklerose und Bluthochdruck.

Insgesamt ein wahrer Jungbrunnen und folglich idealer Bestandteil der gesunden Ernährung – so sehen Mediziner den Knoblauch. Am gesündesten ist natürlich die frische Zehe in Speisen aller Art. Und das gilt insbesondere für ältere Menschen. Es gibt neben der Würzpflanze aber auch Fertigpräparate von Saft bis Dragees, und die meist gestellte Frage der Kunden lautet: Rieche ich hinterher oder nicht? Die Theorien zur Beantwortung dieser Frage gehen weit auseinander. Die Vernunft legt allerdings nahe, dass nur wirkt, was auch duftet. Gerade die klassische Knoblauchfahne beweist ja, dass die Wirkstoffe innerhalb von nur ein paar Minuten ihren Weg durch den ganzen Körper bis in die feinsten Verzweigungen des Blutes und der Lungen nehmen und sich in allen Poren und den abgelegensten Zellen entfalten. Der Geruch entsteht dann auf der Haut wie im Atem.

Bei den therapeutisch optimalen Dosierungen von täglich 4 Gramm frischem Knoblauch oder entsprechend 2 g getrocknetes Pulver (das entspricht einer großen Knoblauchzehe oder zwei kleinen) riecht der Mensch danach – und das ist auch die empfohlene Tagesdosis der Naturheilkunde zur Vorbeugung. Manche Präparate, die anscheinend keinen Geruch erzeugen, liegen deutlich tiefer in den Dosierungen, ölige Auszüge sind scheinbar weniger wirksam.

Übrigens: Beim Bau der ägyptischen Pyramiden wurden die Arbeiter mit täglichen Knoblauchrationen fit gehalten – und streikten, als die Dosis einmal zu niedrig ausfiel.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de