

WAS RIECHT DEN DA?

PFLANZE DES MONATS OKTOBER 2011

Speisen die mit Knoblauch zubereitet sind, schmecken und duften sehr gut. Wenn Knoblauch in unserem Körper verarbeitet wird, entwickelt sich über die Haut und die Atemorgane eine etwas stark riechende Geschmackswolke. Den Knoblauch mit Maß genießen, ist kein Problem. Hier gilt die Devise wenig dafür regelmäßig. Denn wer regelmäßig Knoblauch zu sich nimmt, wird die gesundheitsfördernden Eigenschaften dieser Pflanze sehr schnell zu spüren bekommen.



Lateinisch benennen wir die Pflanze *Allium sativum*. Der Ursprung des Namens ist unsicher. Klar ist, dass sich der markante Duft der Pflanze mit der lateinischen Namensgebung in Verbindung bringen lässt. Das deutsche Wort Knoblauch leitet sich im Althochdeutschen von *clobo* = spalten (Kloben, Klaue) in Bezug auf die in einzelnen Teile gespaltene Zwiebel ab. Knoblauch bedeutet also gespaltener Lauch. Weit zurück lassen sich auch die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten verfolgen. Aus Untersuchungen geht hervor, dass der Knoblauch eine uralte Kulturpflanze ist. Schon in der altindischen Medizin gehörte diese Pflanze zu den wichtigsten Arzneimitteln. Er wurde als ganzheitliches Tonicum bei einer ganzen Reihe von Krankheiten genannt, so auch bei Herz- und Kreislaufbeschwerden.

Diese Indikation ist auch heute die Wichtigste. In verschiedenen Studien hat die Wissenschaft heute belegen können, dass der Inhaltsstoff *Allin* besonders gut bei Arteriosklerose eingesetzt werden kann. Die Wirkstoffe reduzieren die Ablagerung von Abbauprodukte des Körpers in den Blutgefäßen. Somit kann eine therapeutische Einnahme zur Prophylaxe von zu hohen Blutfettwerten und einer gesunden Durchblutung jederzeit empfohlen werden. Weiter besitzt Knoblauch eine starke antibakterielle und antimykotische (pilzhemmende) Wirkung. Illustrierend dafür ist, dass die Anbauflächen des Knoblauchs von Würmern und Käfern gemieden.

Besonders eignet sich die Verbindung von Knoblauch und Ginkgo. Diese beiden Pflanzen ergänzen sich fast perfekt.

TIPP

Wer beim Kochen Knoblauch verarbeiten muss, kommt sicherlich mit dem Geruch in Kontakt. Um diesen von den Händen zu bringen, müssen die Finger unter kaltem und fließendem Wasser auf Chromstahl gerieben werden. Der Geruch verschwindet so schnell wie er gekommen ist.