

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 2

Artikel: Knoblauch (*Allium sativum*)
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551675>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mahl in Ruhe und mit dankbarer Einstellung geniessen zu können. Das hat den Vorteil, dass man dadurch auch genügend Musse findet, um gut zu kauen, und man kommt zudem weniger in Versuchung, zuviel zu essen. Meiden wir also in Zukunft das Nahrungsdurcheinander, denn wir

werden uns bei einer wertvollen, natürlichen und sorgfältig zubereiteten Nahrung, die zudem richtig zusammengeseilt ist, viel gesünder fühlen. Es ist ein sicherer Beweis, das Richtige gewählt zu haben, wenn wir nach dem Essen ein angenehmes Wohlbefinden verspüren.

Knoblauch (*Allium sativum*)

Im Orient ist der Knoblauch nicht nur heimisch, sondern auch viel im Gebrauch, vor allem bei den semitischen Völkern. Jeder erfahrene Koch weiss, dass man ohne Knoblauch kein gutes Reisgericht nach arabischer Art zustande bringen kann. Auch zur schmackhaften Zubereitung der Bohnen gehört nebst Bohnenkraut unbedingt auch noch die Beigabe von Knoblauch, denn dadurch erhält dieses Gemüse erst den vollen, köstlich mundenden Charakter. Ebenso gewinnt eine Hafersuppe geschmacklich auf der Grundlage von etwas gedämpftem Knoblauch sehr.

Ein vielseitiges Heilmittel

Aber nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel ist Knoblauch äusserst wertvoll. Es entspringt nicht bloss dem Volksglauben oder beruht auf Einbildung, dass man dem Knoblauch eine Regenerierung der arteriellen Gefässe zuspricht. Viele biologisch eingestellte Ärzte verordnen neben anderen natürlichen Präparaten mit Erfolg eine Knoblauchkur gegen vielerlei Erscheinungen der Arteriosklerose. Man nimmt während 3 bis 6 Monaten dreimal täglich ungefähr 2 Knoblauchzinken ein, was zur Folge hat, dass sich der Patient nicht nur wohler fühlt, sondern dass auch ganz objektiv feststellbare Erfolge erzielt werden können. Da Knoblauch günstig auf die arteriellen Kapillargefässe einwirkt, wird durch ihn die Durchblutung der Peripherie bedeutend besser.

Wer leicht unter Gärungen und Darmgasen leidet, findet im Knoblauch ein gutes Heilmittel. Bei Dysbakterie, die heute als Folge der Sulfonamide und der Antibiotika so oft auftritt, ist Knoblauch nebst

Meerrettich eines der besten Pflanzeneilmittel. Sogar bei Amöbenruhr sind diese beiden Pflanzen zusammen mit den Blättern oder Kernen der Papaya in den Heilplan einzuschalten. Wer während seiner Reise im Nahen Osten regelmässig Knoblauch und, wenn erhältlich, auch von den schwarzen Papayakernen isst, kann sich dadurch ziemlich sicher vor einer Amöbenruhr schützen, vorausgesetzt, dass er die vernünftigen Vorsichtsmassregeln einhält. Bekanntlich handelt es sich dabei darum, das Trinken von ungekochtem Wasser und das Essen von Blattsalaten nebst Früchten, die man nicht schälen kann, zu meiden. Salate aus Wurzelgemüsen, wie Karotten, kann man hingegen geniessen, da man sie zur Zubereitung ja zuvor schälen muss.

Neuerdings hat man herausgefunden, dass Knoblauch und Meerrettich antibiotisch wirkende Stoffe enthalten. Da diese durch ihr natürliches Vorkommen nicht nachteilig, sondern nur vorteilhaft wirken, erhöht deren Gehalt den Wert einer Pflanze wesentlich. Knoblauch ist also auch von diesem Gesichtspunkt aus sehr zu schätzen.

Wenn wir den Knoblauch mit Karotten und etwas Meerrettich zusammen raffeln und als Salat geniessen, wirkt dieser bei regelmässigem Gebrauch günstig auf die Augen und ist vor allem auch bei Retinitis als Heilmittel zuzuziehen. Wenn man also diesen Salat, dem der Knoblauch seiner unterstützenden Wirkung wegen nicht fehlen sollte, einige Zeit konsequent einnimmt, dann kann man auf diese einfache Weise die normale Sehkraft oft wieder herstellen.

Bekannt ist auch die alte Bauernmethode, die den Knoblauch gegen die Eingeweide-

würmer verwendet, und zwar vor allem bei den Oxyuren. Noch immer ist bei deren Bekämpfung die Knoblauchmilch von Bedeutung, weil sie, einige Zeit angewendet, sehr gut wirkt. Man zerreibt zu diesem Zweck 2 bis 3 Zinken Knoblauch direkt in die Milch und trinkt diese morgens nüchtern und abends vor dem Zubettgehen. Nimmt man dazu noch Papayasan, dann ist der Erfolg auch bei starker Verwurmung gesichert.

Knoblauchgeruch

Was viele davon abhält, dem Knoblauch gebührend zuzusprechen, ist sein starker Geruch, dem manche abhold sind. Man kann diesen jedoch etwas neutralisieren, wenn man gleichzeitig mit dem Knoblauch oder auch erst nachher frische Petersilie isst, indem man diese gut kaut. Interessant ist es auch, dass bei reichlichem Knoblauchgenuss selbst die Haut nach Knoblauch riechen kann. Dies zeigt, wie

intensiv die Wirkstoffe, vor allem die schwefelhaltigen Bestandteile, in alle äusseren Körperstellen verteilt werden. Es ist am besten, billigsten und vorteilhaftesten, den Knoblauch frisch einzunehmen. Viele ziehen jedoch die darmlöslichen Kapseln vor, weil sie diese nur zu schlucken brauchen. Sie kommen dadurch mit dem Knoblauchgeruch nicht in Berührung, noch riechen sie nachher selbst nach Knoblauch. Es gibt auch Knoblauchpräparate, die geruchlos sind, aber normalerweise fehlen diesen die Wirkstoffe. Wie bei den meisten Heilpflanzen, sind nämlich auch beim Knoblauch Geruch- und Wirkstoffe zusammengekuppelt. Der Knoblauch findet neben dem Meerrettich und dem in der Wirkung verwandten Schnittlauch im Frischpflanzen-Kräutersalz Herbamare sowie Trocomare seinen gebührenden Platz, wodurch uns seine Vorzüge, wenn auch nur in milder Form, täglich zugute kommen.

Alant, Inula Helenium

In Asien, der Heimat des Alant, habe ich keine schöneren Inula-Helenium-Pflanzen gesehen als diejenigen, die in meinem Kräutergarten stehen. Sie erreichten nämlich eine Höhe von über 2 Metern. Wir wissen noch wenig über die Heilwirkung dieser Pflanze, die zwar Bitterstoffe, ätherische Öle und grosse Mengen Inulin enthält. Eines jedoch hat die praktische Erfahrung gezeigt, dass nämlich der Extrakt oder die Tinktur der Alantwurzeln zu den besten Mitteln gehört, um einen starken Reiz- und Krampfhusten erfolg-

reich bekämpfen zu können. Wenn andere Mittel versagen, kann dieses immer noch helfen. Es hat sich besonders bei chronischem Husten älterer Leute bewährt. Dieses Vorzuges wegen ist Inula ein wesentlicher Bestandteil des Drosinula-Sirups, der bei Reizhusten der Asthmatiker und bei Emphysem-Bronchitis eine vorzügliche Hilfe darbietet. Dieser Drosinulasirup ist eine geschickte Kombination mit Tannenknospensaft und Drosera, bekannt auch als Sonnentau, nebst Inula Helenium.

Hetze als Giftmedizin

Im Jahre 1925 traf ich an einem Kongress, den ich in Leipzig besuchte, mit einem alten, lieben Freund aus Dresden zusammen. Ich selbst war damals noch sehr jung, unternehmungsfreudig, und nicht leicht konnte sich etwas rasch genug für mich abwickeln. So war denn mein stiller, besonnener Freund ein Symbol der inneren Ruhe. Stets blieb er ausgeglichen und gelassen, selbst wenn er einen Zug ver-

fehlte. Bei einem solchen Vorkommnis verglich ich seine stete Art staunend mit meiner inneren Unruhe und mit meinem Temperament. Die Einstellung meines väterlichen Freundes erschien mir fabelhaft und für mich völlig unerreichbar. «Es geht etwas später wieder ein Zug, und vielleicht hat es so sein müssen, man weiss nie, wozu etwas gut sein kann», war die gelassene Erklärung des besonnenen