

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Knoblauch als Würze und Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970030>

#### **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:** 20.02.2026

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

spritzen Obst ist nicht nur viel wertvoller und schmackhafter, es hält sich auch besser unter guten Lagerverhältnissen. Obst ist konzentrierte Sonnenenergie in leicht assimilierbarer Form und die älteste Nah-

rungsmittelform des Menschen. Denn das erste, was der Schöpfer dem Menschen zur Auswahl für seinen Speisezettel empfohlen und verordnet hat, waren die Früchte des Feldes (1. Mose 1, 29).

## Der Fluch der bösen Tat

In den 50er Jahren hatte ich in Kalifornien einen engen Kontakt mit einem Lehrer der landwirtschaftlichen Schule. Schon damals klagte er mir, dass sie wegen des chemischen Kampfes gegen schädliche Insekten ernste Probleme hätten. Die Schädlinge gewöhnen sich allzu schnell an diese Gifte. Immer neue und stärkere Kombinationen der chlorierten Kohlenwasserstoffe seien nötig, um ihnen beizukommen; dies verschaffe ihnen viel Kopfzerbrechen und koste zudem viel Geld. Heute werden etwa 100 mal so viel DDT-verwandte Insektizide über Wälder und Kulturen verspritzt. Nach Angaben von Insektenkundlern der Cornell-Universität soll man zurzeit ungefähr 500 000 Tonnen versprühen. Trotzdem werden heute etwa zehn bis fünfzehn Prozent der normalen Ernterträge durch Insekten zerstört, da schon um 400 Insektenarten gegen verschiedene chemische Sprühmittel unempfindlich sind und jede Giftattacke überleben. Dafür sind Millionen von Vögeln und andere insektfressende Tiere an der Gifteinwirkung zugrunde gegangen. Und gerade die-

se biologischen Hilfsquellen hätte man fördern sollen, bis das biologische Gleichgewicht in der Natur wieder hergestellt wäre. Auch Bienen und andere nützliche Insekten sind zu Millionen Opfer dieser Giftspritzerei geworden. Es ist nicht abzusehen, welche verheerenden Folgen noch entstehen, wenn diesbezüglich nichts Grundlegendes geändert wird.

Auch die Bodenbakterien, ja das gesamte Lebensgefüge in der Erde ist durch die chemische Massivdüngung und durch die Insektizide enorm geschädigt und aus dem Gleichgewicht geworfen worden. Wenn eine Umstellung im biologischen Sinne erreicht werden soll, müsste der Kampf gegen das Chemiekapital gewonnen werden oder die Herren der Chemie müssten verstehen, dass sie sich ohne Einsicht selbst den Ast absägen, auf dem sie sitzen. Es wäre der heutigen, jungen Generation zu gönnen, wenn sie dies noch erleben könnte, obwohl eine Umkehr schwer lösbarer Probleme mit sich bringen würde.

Leben zerstören ist einfacher und leichter als Leben wieder aufzubauen.

## Knoblauch als Würze und Heilmittel

Wegen seines etwas kräftigen Geruches und Geschmackes wird Knoblauch oft abgelehnt. Dabei vergisst man, dass Knoblauch schon in ganz kleinen Mengen wirksam sein kann. Auch als Würze sollte er nie hervorstechen, denn dann ist er schon überdosiert. Ich weiss aus persönlichen Instruktionen von Escoffier, dem König der Küche, dass Würzen eine Kunst ist, die man nur dann beherrscht, wenn nie ein einzelnes Gewürz hervorsticht. Das gilt auch

für den Knoblauch, der besonders mit Petersilie und mit Rahm vermengt in Saucen und an Salaten gut verwendet werden kann, ohne zu stören.

Knoblauch wirkt keimtötend auf viele Krankheitserreger und in der Krebsdiät darf er, wie auch Meerrettich, nicht fehlen. Dass Knoblauch den Blutdruck reguliert, ist bekannt und in der Diät gegen Arteriosklerose gehört er zu den wirkungsvollen Substanzen. Bei vielen Menschen, vor al-

lem bei nervösen, wirkt Knoblauch schlaffördernd. Wer auf den geringsten Knoblauchgeschmack allergisch ist, kann Knoblauch-Kapseln verwenden. Allerdings ist die Wirkung des frischen Knoblauchs billiger und besser. Auch Bärlauch hat die gleichen Vorzüge. Ich habe in tropischen Urwäldern eine Blattpflanze gefunden, die, wie bei uns die Brennesseln, oft vorkommt und ebenfalls nach Knoblauch

riecht. Von den Einheimischen wird diese Pflanze als Gewürz und Heilpflanze verehrt. Auch in der Krebstherapie hat dieser wilde Knoblauch grossen Ruf errungen, und man kann seine Verdienste nicht ganz ausschliessen. Wenn man Knoblauch regelmässig verwendet und gut dosiert, kann er uns gesundheitlich mehr Dienste leisten als viele hochgepriesene und teure Medikamente.

### Mulchen, kompostieren statt verbrennen

Vor Jahren besuchte ich einen Schweizer in Guatemala. Er hatte eine ziemlich grosse Farm mit ausgedehnten Feldern und eine eigene Sägerei. Er hatte sich vor allem darauf spezialisiert, Eisenbahnschwellen herzustellen. Aber ich war erschrocken, als ich sah, dass er, genau wie in Kanada, alle Seitenbretter, die von der Sägerei als Abfall kamen, in eine grosse Verbrennungsanlage hineinstiess. So sind hunderte und aber hunderte von Kubikmetern guten Holzes verbrannt worden. Es war wirklich ein Jammer. Erstens wird wertvolles Material zerstört. Man könnte doch, wie es zum Beispiel in der Schweiz geschieht, Spanplatten oder ähnliches daraus verfertigen. Zweitens wird die Luft verschmutzt. In Kanada und in den USA werden ebenso Millionen von Kubikmetern Holzabfälle auf diese Art verbrannt. Ich habe mich bemüht, einigen Forstverwaltungen ein wenig ins Gemüt zu reden, aber es war nicht überall möglich. Wo es mir gelungen ist, war Finnland. Dort habe ich bei den Professoren der Forstverwaltung einigermassen Gehör gefunden. Nun werden in einigen Gegenenden der nordischen Länder, aber auch in Deutschland, alle Holzabfälle ganz klein gehäckstelt, dann entweder kompostiert oder als Bodenbedeckung für den Wald und für Agrarkulturen verwendet. Wenn man nicht mehr als fünf bis zehn Zentimeter von diesem Gehäcksel streut, wird es schnell durch die Bodenbakterien abgebaut. Man stellte fest, dass der Wald viel besser gedeiht, wenn man ihm diese wert-

volle Substanz wieder zurückgibt. In der Regel verfügt man in der Forstwirtschaft über Mulchengeräte. Rinde und alle anderen Holzabfälle lassen sich auf diese Art wunderbar verwenden. Ich habe vor vielen Jahren einmal in Kenya einem Plantagenbesitzer geraten, er solle, wenn die Pflanzen geschnitten werden, das Material als Bodenbedeckung belassen. Als ich nach Jahren wiederkam, bestätigte er mir, er hätte überall da, wo er diese Bodenbedeckung, Gründüngung genannt, durchführte, gesunde Kaffeepflanzen erhalten. Dort, wo der Boden kahl war und so von der Sonne ausbrannte, hatte er die Kaffeepest. Ähnliche Erfahrungen habe ich seinerzeit auf meiner Farm in Tarapoto, Peru, im feucht-tropischen Gebiet, gemacht. Wir hatten einen japanischen Kultivator, eine Maschine, mit der man das Kleinmaterial kurzschniden konnte.

Wo der Boden richtig bedeckt war, sind Bananen, Mais und andere Kulturpflanzen viel besser gediehen.

Denn auch im Urwald spielt sich ja der gleiche Vorgang ab, indem alles, was an abbaubarem Material herunterfällt, einen natürlichen Kompost bildet. Weder in Kleingärten noch in Grossbetrieben sollte etwas verbrannt werden, denn Verbrennen heisst wirklich vernichten und die Luft verschmutzen. Man sollte einfach alles verwerten. Es gibt heute ganz einfache, praktische Maschinen mit Stahlmessern, die alles schneiden können. Dieses feingehackte Material kann man dann kompostieren