Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 7

Artikel: Knoblauch als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969737

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: 01.10.2025

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

den Beimischungen wie zum Beispiel Fluor, wie dies in Basel als einzige Stadt in der ganzen Schweiz, wie man mir sagte, noch gehandhabt wird. Ich werde mich deshalb hüten, wenn ich nach Basel komme, Leitungswasser zu trinken. Wenn die Sanitätsbehörde glaubt, mit der Fluorbeigabe die Zahnkaries zu verhüten, und den Fluorgehalt der Knochen damit zu beeinflussen, dann möchte ich erwidern, dass ich persönlich sehr gute Knochen habe, und als ich sehr intensiv Sport betrieb, hätte ich mir oft etwas brechen können. Ich bin aber davor bewahrt worden, weil ich meinen Kalk- und Fluorbedarf aus der Nahrung decke, aus der Natur und nicht aus dem Leitungswasser.
Vor allem im Roggen und somit auch im Roggenbrot, in der Kleie und in weiteren verschiedenen Getreidesorten ist genügend Fluor vorhanden, um unseren normalen Bedarf zu decken. Allerdings mit Weissbrot, Weissweggli und weissem Zucker könnte der Bedarf dieses wichtigen Minerals nicht gedeckt werden.

Naturreine Fruchtsäfte als ideale Durstlöscher

Glücklicherweise haben wir noch gute Mineralwasser zur Verfügung, um unseren Durst zu stillen. Und im Herbst haben wir die frischen, saftigen und naturreinen Früchte oder die Fruchtsäfte zur Verfügung. Wie wunderbar ist es, im Herbst eine Traubenkur durchzuführen. Naturreiner, frischgepresster Traubensaft ist nicht nur ein hervorragendes mineralstoffreiches flüssiges Nahrungsmittel, sondern nach der Anschauung unserer Vorfahren eine Kur mit einer reinigenden Wirkung, vor allem der Nieren.

Auf chemische Zusätze achten

Mit Säften aus Büchsen oder sonstwie konservierten und aromatisierten Säften muss man vorsichtig sein, denn die für die Konservierung verwendeten Chemikalien können je nach der Sensibilität des einzelnen Menschen sehr unangenehm sein. Ich liess mich kürzlich bei einem Treffen an einem Kongress dazu verleiten, zwei Deziliter sogenannten Orangensaft zu trinken, der leider nicht frischgepresst war. Mit Durchfall und Erbrechen musste ich mich nachher der darin enthaltenen Gifte (sehr wahrscheinlich Aromen und Konservierungsmittel) wieder entledigen. Eine peinliche Geschichte, die mich viel Nervenkraft gekostet hat.

Der Durchschnittsbedarf

Die Einnahme der Flüssigkeit, der wir bedürfen, um unseren Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten, ist also keine einfache Sache. Generell gesehen braucht ein erwachsener Mensch im Durchschnitt zirka zwei Liter Flüssigkeit. Es ist jedoch gut, wenn er dies etappenmässig, auf den ganzen Tag verteilt, trinkt. Niemals sollten wir die Nahrung mit Flüssigkeit hinunterschwemmen, sondern alles gut kauen und einspeicheln. Achten wir darauf, entweder vor dem Essen zu trinken oder etwas später nach dem Essen, während der Mahlzeit nur dann, wenn wir Schwierigkeiten haben, recht trockene Kost hinunterzuschlucken.

Alkoholische Getränke sind nicht unbedingt das Gegebene, um die Gesundheit zu erhalten. Auf diese Frage werden wir später einmal zu sprechen kommen.

Knoblauch als Heilmittel

Prof. Dr. Habil. Jerzy Lutomski, Direktor des Instituts für Heilpflanzenforschung in Poznań/Polen hat uns den nachfolgenden Artikel über Knoblauch als Heilmittel zur Publikation überlassen:

«Ein eingehendes Interesse für die ‹Erfahrungen aus dem Leserkreis›, die in den ‹Gesundheits-Nachrichten› publiziert werden, liess mich feststellen, dass die Berichte über Knoblauch, der Pflanze des

Jahres 1988, verhältnismässig oft sind. Zu diesem Thema möchte ich einige Beobachtungen mitteilen, die sich aus den seit über 20 Jahren im polnischen Institut für Heilpflanzenforschung in Poznań geführten Untersuchungen über Knoblauchpräparate ergeben.

In den letzten Jahren wird eine gesteigerte Zahl der Krankheiten der oberen Atemwege bei Kindern beobachtet. Heute haben sie eine der Hauptpositionen in der Kindertherapie und bilden eines der wesentlichsten Probleme der Medizin des Entwicklungsalters. Aus diesen Gründen werden neue Systeme der Prophylaxe und effektivere Methoden der Intensivtherapie der Atemwege bei Kindern bearbeitet.

In den unteren Abschnitten der Atemwege wird meistens keine bakterielle Flora nachgewiesen, bei rezidivierenden Krankheiten der Atemwege wird dagegen in diesem Bereich eine reiche und verschiedenartige Flora beobachtet, sowohl die Gram-positiven wie auch die Gram-negativen Mikroorganismen. Im Zusammenhang damit wird die weitreichende allgemeine und lokale Therapie mit Antibiotika geführt. Vor allem wird der zweite Verabreichungsweg der Antibiotika immer häufiger einer Kritik unterzogen. Es wird ihm eine geringe Wirksamkeit, Entwicklung der resistenten Stämme, Toxizitätsgefahr und Auslösung der allergischen Reaktionen vorgeworfen. Aus diesen Gründen werden neue antibakterielle Substanzen zum Gebrauch in der Inhalationstherapie gesucht. Die Substanzen pflanzlicher Herkunft scheinen besondere Bedeutung in Forschungen dieser Art, wegen den ziemlich geringen Nebenwirkungen im Vergleich mit klassischen pädiatrischen Arzneimitteln, zu besitzen.

Die polnischen Autoren bewiesen, dass Knoblauchauszüge in der Inhalationsform antibakteriell besonders auf die Gram-positiven Mikroorganismen in oberen Abschnitten der Atemwege der Kinder und antimykotisch (Hefepilze) wirken.

Während der Inhalationstherapie mit dem Knoblauchpräparat bei Kindern mit chronischer Bronchitis und chronischem sinubronchialem Syndrom wurde eine grosse klinische Besserung beobachtet. Es wurden das Zurückgehen der Hustensymptome und Sekretexpektoration, Regression der radiologisch festgestellten Symptome der Hyperämie und Schleimhautauflockerung des Rachens, der Nase und des Bronchialbaumes festgestellt.

Unter vielen Wirkungen der Präparate auf Knoblauchbasis werden vor allem ihre antisklerotischen Eigenschaften hervorgehoben. In zahlreichen, auch polnischen Arbeiten wurden ihre normalisierende Wirkung auf den Lipidmetabolismus und den Blutdruck sowie günstige Beeinflussung der für die Anfangsphase der Arteriosklerose charakteristischen Symptome bewiesen.

Von besonderer Bedeutung ist Verbesserung bei Kopfschmerzen und Schwindel, was das Allgemeinbefinden positiv beeinflusst, sowie bei Schlafstörungen. Der Besserungsgrad war desto höher, je höhere Tagesdosis (1000 bis 3000 mg als Frischdroge berechnet) verwendet wurde.

Interessante Beobachtungen wurden bei Bewertung des Blutdurchflusses in peripheren Gefässen der unteren Extremitäten gemacht. Der Knöchel/Arm-Index, der Durchgänglichkeitsanzeiger der Beingefässe ist, wurde bei den mit den untersuchten Präparaten behandelten Kranken wesentlich, statistisch signifikant, verbessert. Das zeugt von einer Besserung des Blutdurchflusses in peripheren Gefässen und ihrer Durchgängigkeitssteigerung. In der Gruppe Placebo (Blindmittel) hat sich dieser Index nicht geändert.

Die erhaltenen Ergebnisse beweisen, dass die Knoblauchpräparate bei einer entsprechend hohen Dosierung als wirksames Mittel bei der Behandlung im Anfangsstadium der Arteriosklerose gelten können. Aus den vergleichenden Testen ergibt sich, dass die Schnelligkeit und Tiefe des biologischen Effekts durch die geeignete Rezeptur und Herstellungstechnologie sowie durch die entsprechend hohe Knoblauchdosis beeinflusst werden. Zur Gewinnung der schnellen Behandlungseffekte sollten

hochdosierte Präparate vorgezogen werden.»

Diese Ausführungen sind wirklich sehr interessant. Trotzdem sollten wir aber nicht vergessen, Knoblauch in der täglichen Nahrung richtig zu gebrauchen.
Wer wegen des Geschmacks Hemmungen hat, frischen Knoblauch zu verwenden, kann sich mit Knoblauch-Kapseln behelfen.
Ein Tip: Wenn man Knoblauch zusammen mit Petersilie verwendet, wird der Geschmack schon sehr stark neutralisiert.
Es wurde festgestellt, dass die Landbevölkerung im Nahen Osten vielfach ein relativ hohes Alter erreicht, und man glaubt die Ursache dafür darin zu erkennen, dass man dort regelmässig Knoblauch verzehrt!

Wanderferien

Sicherlich ist es eine sehr gute Idee, dass heute organisierte Wanderferien durchgeführt werden und zwar von kundigen Reiseleitern, die die örtlichen Verhältnisse in den verschiedenen Ländern kennen. Sie können demnach die ihnen anvertrauten Schützlinge immer wieder heil und wohlbehalten nach Hause bringen. Ich habe früher in vielen Ländern, auch in der Ferne, Reisen unternommen. Es braucht natürlich Erfahrung, Sprachkenntnisse und ein gutes psychologisches Einfühlungsvermögen, um in die Sitten und Gebräuche von Menschen mit einer anderen Lebensauffassung, aus einer anderen Kultur oder Rasse einzusehen. Politische wie religiöse Einstellungen können ganz verschieden sein. Mit Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen und einer grosszügigen, liebevollen, toleranten Art kommt man überall durch. Nur ist es heute sicher etwas riskanter und gefährlicher zu reisen als früher.

Schlimme Folgen durch Information vermeiden

Wenn man die Absicht hat in heisse Länder – in subtropische oder tropische Gegenden – zu reisen, dann sollte man sich gut vorbereiten und detaillierte Informationen einholen, zum Beispiel ob das Wasser einwandfrei ist, um nicht mit Darmparasiten anschliessend geplagt zu werden, oder ob es in dieser Gegend Mücken gibt, die Malaria übertragen. Im «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» kann jeder, der eine Reise in diese Länder unternehmen will, die ganzen Abhandlungen über Darmparasiten und auch andere Tropenkrankheiten nachlesen.
Auch wenn es sich nur um Amöben, Salmonellen oder ähnliche Plagegeister handeln würde, die einem später viel Schwierigkeiten bereiten könnten, muss man genauestens im Bilde sein.

Meine Erfahrungen in der Türkei

Ich habe kürzlich wieder eine Reise in die Türkei durchgeführt und möchte Personen, die Wander- oder andere Ferien planen, auf einige wichtige Faktoren aufmerksam machen.
Die Türkei ist ein islamisches Land. Dort haben Gäste, die gerne Fleisch essen, also nicht Vegetarier sind, den grossen Vorteil, dass sie auf keinen Fall Schweinefleisch serviert bekommen. In bezug auf den Alkohol nehmen es die Moslems nicht mehr so streng, aber was Fleisch anbelangt, da sind sie noch ganz konsequent. Vorwiegend gibt es Schaffleisch, etwas seltener Kalbs- oder Rindfleisch, auf keinen Fall aber Schweinefleisch. Auch in Wurstwaren wird kein Schweinefleisch verarbeitet.
Wird Käse angeboten, handelt es sich vorwiegend um weissen Schafkäse. Da in dieser Gegend viele Oliven wachsen, wird meist mit Olivenöl gekocht, anstelle von anderen uns bekannten Fetten. Schade ist es nur, dass der ausgezeichnete, gehaltvolle und mineralstoffreiche Weizen, der in der Türkei wächst, nur als Weissbrot auf den Tisch