

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 10

Artikel: Knoblauch als Heilmittel : eine Erfolgsgeschichte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969820>

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: 14.04.2026

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

Knoblauch als Heilmittel: Eine Erfolgsgeschichte

Die Geschichte des Knoblauchs ist lang und mit vielen interessanten Einzelheiten gespickt. Ursprünglich aus dem asiatischen Raum stammend, stellt er ein altbekanntes Nahrungsmittel dar, das in zahlreichen Kulturen heimisch ist. Schon im Sanskrit wird Knoblauch erwähnt und auch die alten Phönizier, Juden, Griechen und Römer kannten ihn. Ganz besondere Hochschätzung erfuhr der Knoblauch im Reich der ägyptischen Pharaonen. Laut Überlieferungen wurden den Arbeitern, welche am Bau der mächtigen Cheopspyramide beteiligt waren, grosse Mengen Zwiebeln, Rettich und Knoblauch verabreicht, um sie vor Krankheiten zu schützen.

Tatsächlich enthält die Pflanze, die wegen ihres penetranten Geruchs berüchtigt ist, neben ätherischen Ölen, Vitaminen und Fermenten auch die infektionshemmenden Substanzen Garlicin, und vor allem Alliacin, welches das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmt. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Knoblauch sind seit langem bekannt. So stellte man schon während des Ersten Weltkrieges fest, dass Soldaten, die viel Knoblauch assen, seltener an Darm- und anderen Infektionen erkrankten. Inzwischen sind auch die den Cholesterinspiegel senkenden Eigenschaften von Alliacin wissenschaftlich nachgewiesen worden. Gesichert ist weiter auch die Fähigkeit des Knoblauchs, die Aktivität von Enzymen zu erhöhen, die bei der Auflösung von Blutgerinnseln mitwirken. Dass

Knoblauch darüber hinaus den Blutdruck reguliert, macht ihn zum geeigneten Vorbeugemittel gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt, Hirnschlag und Durchblutungsstörungen.

Um in den Genuss der vorbeugenden und heilenden Kräfte zu kommen, müsste man theoretisch täglich etwa vier Gramm der Pflanze zu sich nehmen, was allein schon wegen der zu erwartenden Ausdünstung oft schwierig ist. Problemlos dagegen ist es, die wirksamen Substanzen in konzentrierter Form einzunehmen, wie sie beispielsweise A. Vogels Knoblauch-Kapseln darstellen. Sie sind geruchsarm und wirken ausserdem Gedächtnisstörungen, ständigem Müdigkeitsgefühl und Abgespanntheit entgegen. (BN)

Zahnpasta mit Bedacht wählen

Nicht jede Zahnpasta hält das, was sie in der Werbung verspricht. Manche Zusammensetzungen können sich sogar als schädlich erweisen. Eine Zahncreme allein wird die Entstehung von Karies kaum verhindern können. Dazu gehört mehr, nämlich in erster Linie die Nahrung, die den Zähnen die wichtigsten Mineralien von innen liefert. Bleiben diese durch einseitige Kost aus oder werden sie unzureichend angeboten, dann besteht die Gefahr, «schlechte Zähne» zu bekommen.

Der Hauptfeind der Zähne und Auslöser von Karies ist der weisse Zucker, dem auch der braune – weil er «gesünder» aussieht – nicht nachsteht und die Auszugsmehle, die man heute zu Recht als «leere Konserven» bezeichnet.

Der Grundbestandteil der Zahnpasta dient der mechanischen Reinigung der Zähne. Meistens verwendet man dafür Calciumcarbonat oder fein pulverisierte Kieselerde. Als Lösungsmittel dient in der Regel Wasser. Damit es aber nicht allzu rasch verdunstet und die Zahnpasta zur ausgetrockne-

ten, harten Masse wird, fügt man etwas Glycerin bei, das die Feuchtigkeit bindet. Viele beurteilen die Qualität und Reinigungsintensität nach dem Schaumeffekt einer Zahnpasta. Im Schaum sind Substanzen enthalten, die auch in Seifen und Waschmitteln vorkommen. Die Schaum-