**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 58 (2001)
**Heft:** 1: Kristalle : der Glanz der Natur

**Artikel:** Um Mitternacht, wenn Dracula erwacht...
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-557426

**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:** 13.12.2025

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

# Um Mitternacht, wenn Dracula erwacht ...

**«Da stand das Schloss in all seiner Grösse, tausend Fuss hoch auf dem Gipfel eines steil ansteigendes Kegels, von den Bergen rundum durch tiefe Täler getrennt: ein wilder und unheimlicher Anblick».**

So schildert Bram Stoker in seinem 1897 erschienenen «Dracula»-Roman den Anblick des Schlosses des berühmten Grafen aus Transsilvanien. Reales Vorbild für den blutsaugenden Halsbeisser war der Graf Vlad Draculea, der die Walachei im 15. Jahrhundert mit grausamer Hand regierte und wohl nicht einfach so den Beinamen «Der Pfähler» erhielt. Abgesehen davon handelt es sich beim Roman «Dracula» um eine phantastische Geschichte. Seit ihrem Erscheinen kitzelt sie unseren Horror und spielt mit dem schönen Schein des Schreckens Katz und Maus bzw. Vampir und Knoblauch, wobei Filmgrössen wie Bela Lugosi, Christopher Lee und Klaus Kinski den Kitzel mit ihren mitternächtlichen Verkörperungen gruslig mitgeprägt haben.

**Knoblauch oder Fledermaus?**

Dass Graf Dracula, der sich gelegentlich in eine Fledermaus verwandelt, Knoblauch so wenig mag wie Tageslicht, gehört zwar zur Erfindung Bram Stokers. Offensichtlich hat er seine Idee aber lokalen Mythen und Sagen sowie, mindestens teilweise, südamerikanischen Fledermäusen abgeschaut. Eine dort vorkommende Art mit dem Namen *Desmodus rotundus* saugt mit ihren scharfen Zähnen Rinder, Pferde und Esel. Um Fledermausbisse zu verhindern, reiben brasilianische Bauern ihre Tiere mit Knoblauchsaft ein – ein Geruch, der die Fledermäuse von den Tieren fernhält.

**Mythos und Wirklichkeit**

Der Knoblauch besitzt eine erstaunliche Wirkkraft, die in Wirklichkeit wenig mit Geistern, dafür aber umso mehr mit Heilkunde und kulturgeschichtlicher Ausstrahlung zu tun hat. Legion sind deshalb historische Aufzeichnungen über *Allium sativum*. «Kein gifftig Thier verletzt den, der Knoblauch gegessen hat», heisst es bei Lonicerus, einem Heilkundigen aus dem alten Rom. Berichte aus Griechenland und dem Rom Plinius des Älteren geben ebenfalls Aufschluss über die abschreckende Wirkung des «Knofels» gegen allerlei Getier. Die Volksmedizin, dem Volks(aber)glauben immer schon recht nah, trieb mit dem Knoblauch ihr blühendes (Un)Wesen. So soll etwa eine Knoblauchzehe, um den Hals getragen, vor Gelbsucht, schwarzen Blattern und sogar der Pest schützen. Ebenso sollen Wunden von Degenstichen und giftigen Pfeilen am besten mit Knoblauch behandelt werden. Und auch bei Bissen von Ratten, Schlangen und tollwütigen Hunden galt: Knoblauch auftragen!

**Knoblauch im «Kreutter»-Buch**

Im Mittelalter findet der Knoblauch Eingang in zahlreiche wichtige «Kreutter»-Bücher. Berühmte Autoren sind neben Paracelsus (gest. 1493) etwa Otto Brunfels (gest. 1534), Hieronymus Bock (gest. 1554) sowie Leonhard Fuchs (gest. 1566). Letzterer schrieb dem Knoblauch eine geradezu magische «krafft und würckung» zu. Er wärme den Leib, erweiche Geschwüre – öffne sie und ziehe den Eiter heraus –, töte Läuse, helfe gegen Verstopfung, vertreibe Würmer aus dem Leib, treibe Harn, lindere den alten Husten und verleihe – roh oder gekocht gegessen – eine helle Stimme.

All das ist von den modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen über das «enfant terrible» unter den Zwiebeln nur scheinbar weit entfernt. Wenn von einer Pflanze so viele (auch dunkle) Faszinationen ausgehen, weckt sie Interesse.

Mehr über Knoblauch in der modernen Heilkunde lesen Sie nebenan.

dekorativ aus und eignen sich prima als Küchenschmuck. Die Feuchtigkeit, die beim Kochen oft herrscht, erhöht indessen die Gefahr, dass sie schnell faulen. Für den normalen Knoblauchverbrauch empfiehlt es sich aus diesem Grund, jeweils einzelne Zwiebeln zu kaufen, damit sie immer frisch und saftig sind (und die beste bzw. gesündeste Wirkung haben).

• *Knoblauchwein* ist sehr einfach herzustellen: Eine Knoblauchzehe auspressen und einige Tage in einer Flasche Wein ziehen lassen. Täglich ein Gläschen wirkt sich sehr positiv auf Blutdruck und Stoffwechsel aus und beugt Arteriosklerose vor (s. weiter unten).

• Knoblauchgeruch hat auch sein Gutes: Er vertreibt *Insekten und anderes Kleingetier.* Entweder (viel) Knoblauch essen oder sich gründlich mit einer frischen Zehe oder einem Extrakt einreiben (und möglichst nicht gleich ins Kino gehen).

• Medizinisch – ebenso wie kulinarisch – werden die *Blätter und Zehen* des «Chnobli» verwendet.

## Knoblauch und die moderne Medizin

Der Geruch des Knoblauchs, der nicht nur über den Atem, sondern auch über die Haut an die Aussenwelt dringt, ist das eine. Das andere sind die bereits angetönten gesundheitlichen Wirkungen. Zwar sind verschiedene Eigenschaften des «Knoblichs» seit längerem bekannt – etwa, dass er ▶antibakteriell wirkt, ▶das Immunsystem stärkt, ▶die Gallenblase und die Verdauungsorgane anregt, ▶ generell appetitanregend und ▶ blähungstreibend wirkt sowie ▶ den gesamten Stoffwechsel ankurbelt –, doch gelingt es den Wissenschaftlern immer wieder, Neues herauszufinden.

In jüngeren Untersuchungen konnte etwa die alte Vermutung bestätigt werden, Knoblauch sei bei ▶Herz-Kreislauf-Erkrankungen und insbesondere gegen ▶Arteriosklerose (Arterienverkalkung) von Nutzen. Festgestellt wurde ein ▶positiver Einfluss auf Blutfettwerte, auf ▶ den Blutzuckerspiegel sowie auf ▶ altersbedingte Gefäss-veränderungen. Hier kann *Allium sativum* vor allem vorbeugend von grosser Hilfe sein. Knoblauch hemmt zudem die ▶ Blutgerinnung und verhindert ▶ Thrombosen (Blutgerinnsel), die im Gehirn, im Herz oder der Lunge zu lebensgefährlichen Verstopfungen der Arterien (Schlaganfall, Lungenembolie) führen können. Er spielt deshalb auch in der ▶Herzinfarkt-Prophylaxe eine nicht unbedeutende Rolle. Ferner trägt er zur ▶Durchblutung von Armen und Beinen bei. In klinischen Untersuchungen nur schwer messbar ist der positive Einfluss des Knoblauchs auf ▶ das Allgemeinbefinden. Und auch die Verbesserung ▶ die Konzentrationsfähigkeit und der ▶ Gedächtnisleistung machen viele zu Freunden des «Knewelauch».

## Knoblauch und Cholesterin

Herz- oder Gefässerkrankungen gehören zu den gefährlichsten und auch häufigsten Volkskrankheiten. Oft beginnen sie schleichend mit einer Verengung der Arterien, wobei sich Ablagerungen aus Cholesterin

an den Innenwänden der Gefässe bilden. Diese Ablagerungen, sogenannte Plaques, verstopfen das Gefäss zunehmend. Schreitet die Arterienverkalkung fort, so kann sie eines Tages zum vollständigen Gefässverschluss führen. Die Folge: Herzinfarkt oder Hirnschlag.

Arteriosklerose wird, das ist seit längerem bekannt, durch einen erhöhten LDL-Cholesteringehalt im Blut gefördert. Durch Freie Radikale – Sauerstoff-Moleküle, die auf der Suche nach anderen Substanzen sind, um sich mit ihnen zu vereinen – oxidiert das LDL-Cholesterin und führt zu den genannten Plaques. Vorrangiges Ziel im Kampf gegen den Herzinfarkt ist es deshalb, den Gesamtfettgehalt im Blut durch eine entsprechende Ernährung mit gesunden Fetten zu senken (z.B. Olivenöl). Wirkungsvoller ist – zusätzlich – die Einnahme eines Knoblauchextraktes. Eine britische Langzeitstudie * hat unlängst gezeigt, dass Patienten, die ergänzend zur Diät ein Knoblauchpräparat einnahmen, ihren LDL-Cholesteringehalt um bis zu 10 Prozent senken konnten. Vergleichbare Ergebnisse förderte auch eine kanadische Studie ** zutage, bei der die Patienten aber keine besondere Diät einhielten. Allerdings rätseln die Wissenschaftler seit Jahren, welches die richtige Menge an Knoblauch oder Knoblauchpräparaten ist, um die erwähnten Wirkungen zu zeitigen.

* *Veröffentlicht von OS De A. Santos & M. C. Psiq im British Journal of Clinic Research, Band 4, S. 37- 44, 1993*

** *A. J. Adler & B. J. Holub, American Journal of Clinical Nutrition, Band 65, S. 334 - 450, 1997*

Das transsilvanische Rezept:

## Gebackener Auberginensalat mit Ziegenkäse

**Zutaten:**

*• 750 g Auberginen • 8 EL Olivenöl • 1/2 Bund glatte Petersilie • 2 Knoblauchzehen • frisch gemahlener Pfeffer • 400 g frischer Ziegenkäse • 2 EL Weissweinessig • Herbamare • 2 Zweige Basilikum*

Auberginen waschen, trockentupfen und in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Herbamare bestreuen und 15 Minuten in einem Sieb Wasser ziehen lassen, dabei gelegentlich wenden. Dann die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trockentupfen. In einer schweren Eisenpfanne 6 EL Olivenöl erhitzen. Auberginenscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb braten. Die fertigen Auberginenscheiben herausheben und auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Knoblauchzehen abziehen. Beides fein hacken. Auberginenscheiben auf 4 feuerfeste Teller verteilen. Petersilie und Knoblauch darüberstreuen. Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und auf die Auberginen legen. Käse mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kräftig mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Weissweinessig beträufeln, mit gezupften Basilikumblättchen garnieren und heiss servieren. Als Beilage Pittabrot reichen. Rezept für 4 Portionen.

*Aus: «Köstlicher Knoblauch», Weltbild Verlag, siehe Literaturhinweis Seite 15.*

## Inhaltsstoffe

Bis heute wurden mehr als 200 verschiedene Substanzen im Knoblauch entdeckt. Untersuchen Fachleute die Gesundheitsknolle näher, so finden sie in 100 Gramm essbarem Knoblauch ca. 64 Gramm Wasser, 6,5 Gramm Eiweiss, 0,1 Gramm Fett, 28,4 Gramm Kohlenhydrate sowie 1,4 Gramm Mineralstoffe. Dazu kommen Aminosäuren, Fermente, Sulfide, die Vitamine A, $B_1$, $B_2$, $B_6$, C, D, E und K sowie verschiedene Enzyme und Mineralien wie Eisen, Jod, Zink, Magnesium, Selen, Phosphor usw. Interessant sind vor allem die 0,1 bis 0,3 Prozent Schwefelverbindungen. Sie enthalten hauptsächlich Allicin, das aus dem geruchlosen Alliin (S-Allyl-L-Cysteinsulfoxid) entsteht. Sobald Alliin in Allicin umgewandelt wird, beginnt der Knoblauch seinen Geruch zu verströmen. Das ist dann der Fall, wenn die Knolle verletzt wird, also beispielsweise beim Zerschneiden oder Zerkauen der (bis dahin geruchlosen) Knoblauchzehe.

## Geruch, weiche!

Der Knoblauch ist Pythagoras zu Folge der «König der Gewürze» – aber vielleicht nicht für jedermann! Gegen den penetranten Geruch des «Knofels» gibt es, so Fachleute, kein Gegenmittel. Folgende Massnahmen sollen den Geruch lindern:

1. Etwas frischen Zitronensaft trinken.
2. Eine Gewürznelke kauen.
3. Etwas Honig im Mund zergehen lassen.
4. Petersilie oder Fenchel essen.
5. Ein Glas Milch trinken.
6. Ein Glas Rotwein trinken.
7. Einige Kaffebohnen kauen.
8. Ein paar Kardamomsamen kauen.

## Knoblauch statt Manna!

Je nach Sorte, Herkunft und Verarbeitung kann der Gehalt der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe im Knoblauch stark schwanken. Für eine Kur wird deshalb ein standardisiertes Präparat empfohlen. Knoblauchpräparate gibt es in verschiedenen Formen (standardisiert oder nicht standardisiert): Als Pulver, als Kapseln, Dragées sowie als Saft. Den Saft muss man aber mögen. Vorsicht: Er ist für Kinder nicht geeignet. Und noch ein Hinweis: Als Nebenwirkungen bei der Einnahme von Knoblauch bzw. Knoblauchpräparaten wurden Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen festgestellt. Einer der Gründe dafür: Die botanische Familie der Liliengewächse ist mit der Familie der senfölhaltigen *Brassicaceae* (Senfgewächse) verwandt. Allen Senfölen ist eine lokale Reizwirkung auf Haut und Schleimhaut sowie eine antibiotische Wirkung im Bereich der Atem- und Verdauungswege und die Anregung der Verdauungssäfte gemeinsam. Knoblauch sollte deshalb, wenn man ihn verträgt, mässig, aber regelmässig verwendet werden – dann kann er ein wahres Manna für Körper und Seele sein.

Manna? In einem Bericht über den Knoblauch darf natürlich auch die Bibel nicht fehlen. Im 4. Buch Moses, 11. Kapitel, kommt die heissgeliebte Knollenpflanze zu Ehren. Des Mannas überdrüssig, das dem Volk Israel auf die Dauer offenbar etwas gar langweilig wurde, verlangte es nach Fischen, Kürbissen, Melonen, Lauch, Zwiebeln und – jawohl – nach Knoblauch. Moses leitete die Beschwerde des murrenden Volkes, das er aus Ägypten herausgeführt hatte, dem Herrn weiter: «Da ergrimmte der Zorn des Herrn sehr, und Mose ward auch bange.» Na klar, bei soviel Undankbarkeit! • CU

*LITERATUR:*
*«Gesundheitsbrunnen Knoblauch», G. A. Ulmer, Ulmer Verlag, Tuningen, 80 S., Fr. 15.–/DM 16.–, ISBN3-924191-88-3*

*«Köstlicher Knoblauch. 100 internationale Rezepte», Mascha Kauka, Weltbild Verlag, 128 S., Fr./DM 19.90, ISBN 3-89604-240-8*

*HINWEIS:*
*Die Knoblauch-Kapseln von A. Vogel enthalten einen öligen Knoblauchextrakt mit dem Wirkstoff Allicin und werden angewandt zur Linderung der Beschwerden der Arteriosklerose, die sich in Leistungsabfall, nachlassendem Gedächtnis und Müdigkeitsgefühl äussern.*