

## Zehen für Herz und Magen

Es soll noch immer Zeitgenossen geben, die die Nase über ihn rümpfen. Kneippianer tun es im Allgemeinen nicht – sie wissen, dass der Knoblauch kostbares Nähr- und Heilmittel für den ganzen Menschen ist. Die scharfen Zehen sind nämlich nicht nur bei Freunden der südländischen Küche eine hoch angesehene Muss-Zutat in jedem besseren Gericht. Vielmehr entfalten sie neben der berühmten Knoblauchfahne auch großen Nutzen vor allem fürs Blut, fürs Herz, für Magen und Darm, für die Atemwege und für das Immunsystem.

## Unser Tipp: Knoblauch

Vielfältiger geht's kaum. Anregend, Blutdruck senkend, Blut verdünnend und Thrombosen verhindernd, Cholesterinspiegel senkend, darüber hinaus ein Mittel gegen Freie Radikale, Bakterien und Pilze vor allem im Darm, therapeutisch wirksam bei diversen Verdauungsbeschwerden, vorbeugend gegen Arteriosklerose und Bluthochdruck. Insgesamt ein wahrer Jungbrunnen und folglich idealer Bestandteil der gesunden Ernährung – so sehen Mediziner den Knoblauch. Am gesündesten ist natürlich die frische Zehe in Speisen aller Art. Und das gilt insbesondere für ältere Menschen. Es gibt neben der Würzpflanze aber auch Fertig-Präparate von Saft bis Dragees, und die meist gestellte Frage der Kunden lautet: Rieche ich hinterher oder nicht? Die Theorien zur Beantwortung dieser Frage gehen weit auseinander. Die Vernunft legt allerdings nahe, dass nur wirkt, was auch duftet. Gerade die klassische Knoblauchfahne beweist ja, dass die Wirkstoffe innerhalb von nur ein paar Minuten ihren Weg durch den ganzen Körper bis in die feinsten Verzweigungen des Blutes und der Lungen nehmen und sich in allen Poren und den abgelegensten Zellen entfalten. Der Geruch entsteht dann auf der Haut wie im Atem. Bei den therapeutisch optimalen Dosierungen von täglich 4 Gramm frischem Knoblauch oder entsprechend 2 g getrocknetes Pulver (das entspricht einer großen Knoblauchzehe oder zwei kleinen) riecht der Mensch danach – und das ist auch die empfohlene Tagesdosis der Naturheilkunde zur Vorbeugung. Manche Präparate, die anscheinend keinen Geruch erzeugen, liegen deutlich tiefer in den Dosierungen, ölige Auszüge sind scheinbar weniger wirksam.

**Sebastian Kneipp:** „Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel sind; ein Blick auf das, was die Kräuter leisten, überzeugt uns ja davon.“

**Tipp am (Weges-)Rande:** Beim Bau der ägyptischen Pyramiden wurden die Arbeiter mit täglichen Knoblauchrationen fit gehalten – und streikten, als die Dosis einmal zu niedrig ausfiel. Und dabei kannten die Alten Ägypter Dracula noch nicht!

**... Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.**  
**Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**  
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich  
Charité Berlin

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de