**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 80 (2002)
**Heft:** 5

**Artikel:** Ein sagenhaftes Heilmittel
**Autor:** Wullschleger, Esther
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-724723

**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:** 20.07.2025

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

# Ein sagenhaftes Heilmittel

*Im Altertum wurde er als «Dopingmittel» verwendet, im Mittelalter schützte er gegen die Pest: Der Knoblauch ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und eines der vielseitigsten natürlichen Heilmittel.*

**VON ESTHER WULLSCHLEGER**

Dass Knoblauch vor Schaden durch böse Geister, Krankheiten und Vampire schützt, zieht sich wie ein roter Faden durch die Welt der Legenden. Bestimmt enthalten manche davon ein Körnchen Wahrheit.

Der Geruch und auch der beissende Geschmack von Knoblauch rühren von seinen schwefelhaltigen Inhaltsstoffen her. Die Knolle enthält nebst weiteren Stoffen vor allem Alliine. Diese Stoffe – man nennt sie auch Lauchöle – kommen in allen Lauchgewächsen vor. Sie sind aber bei jeder Pflanzenart etwas unterschiedlich zusammengesetzt. Deshalb haben die bekannten Lauchgewächse Knoblauch, Zwiebel, Bärlauch, Schnittlauch und Porree je einen charakteristischen, aber doch «lauchartigen» Eigengeschmack.

Im Knoblauch wandelt sich das geruchlose Alliin in die aggressivere Substanz Allizin um, wenn das Pflanzengewebe verletzt wird. Schneidet man eine Knoblauchzehe auf oder isst sie, so beginnt Knoblauch durch die chemische Umwandlung zu riechen und entwickelt sein ausgeprägtes, scharfes Aroma. Allizin ist aber nicht nur würzkräftig, sondern auch in medizinischer Hinsicht ausgesprochen wirkungsvoll. Kaum eine Pflanze wurde bezüglich ihrer Heilkraft höher geschätzt und intensiver studiert als der Knoblauch.

### Beliebt schon im Altertum

Die Ursprünge der Knoblauchpflanze stellen die Wissenschaft vor einige Rätsel. Vermutlich wurde Knoblauch bereits von den Jägern und Sammlern der Jungsteinzeit genutzt. Erst durch Züchtungen, die bis in die Zeit um 2000 Jahre vor Christus zurückgehen, wurde die Pflanze in ihre heutige Form gebracht.

Unklar bleibt auch, woher diese frühe Kulturpflanze stammt. Ihr Ursprung wird in Mittel- oder Zentralasien vermutet. Da die Pflanze offenbar sehr beliebt war, wurde sie jedoch bald weitherum in der Alten Welt verbreitet und angebaut. Praktisch in allen frühen Hochkulturen des eurasischen Kontinents, vom alten China und Indien bis hin zu den Ägyptern, Griechen und Römern, war Knoblauch als kräftigendes Nahrungsmittel wohlbekannt.

### Bedeutend für Volksmedizin

Vermutlich sind es in erster Linie die vielfältigen Heilkräfte des Knoblauchs, die zu seiner Beliebtheit beitrugen. In der Volksmedizin wird die Pflanze jedenfalls seit Jahrtausenden in einer Vielfalt von Rezepten und Verschreibungen erwähnt. Unter anderem wurde Knoblauch gegen Herzstörungen, Kopfschmerzen, Insektenstiche, Würmer, Schlangenbisse und Geschwülste empfohlen.

Allgemein wurde beobachtet, dass Knoblauch kräftigend wirkte, weshalb die Pflanze üblicherweise in der ärmeren Bevölkerung, die hart arbeiten musste, die weiteste Verbreitung fand. Im alten Griechenland entwickelte sich unter den Athleten die Tradition, vor der Olympiade sozusagen als natürliches «Dopingmittel» Knoblauch zu essen.

Sogar dem mittelalterlichen Wundermittel Theriak (eine bis ins 18. Jahrhundert gebrauchte Arzneimischung aus unzähligen Bestandteilen), dem sagenhafte Kräfte im Kampf gegen Seuchen und Vergiftungen nachgesagt wurden, schien der ordinäre Knoblauch in nichts nachzustehen. So soll er bei verschiedenen Pestzügen jenen Leuten, die reichlich Knob-

### KNOBLAUCHMAYONNAISE AÏOLI (PROVENCE)

4 Knoblauchzehen, geviertelt
1 Prise Salz
2 Eigelb
300 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 Prise weisser Pfeffer

Knoblauch mit wenig Salz zu einer Paste verreiben. Weitere Zubereitung wie herkömmliche Mayonnaise. Passt zu Fisch, Gemüse, Eiern, Hähnchen. Das Knoblaucharoma ist umso ausgeprägter, je länger die Mayonnaise steht. Im Kühlschrank eine Woche haltbar.

### DIP-SAUCE BAGNA CAUDA (ITALIEN)

120 g in Öl eingelegte Anchovis-Filets
4–6 Knoblauchzehen, zerdrückt
250 ml Olivenöl
Schwarzer Pfeffer

Anchovis-Filets abspülen, mit Knoblauch und etwas Olivenöl zu einer glatten Paste verarbeiten. Restliches Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Dip-Sauce 10 Minuten sehr behutsam erhitzen, dann in eine feuerfeste Steingutschale füllen und auf dem Rechaud warm halten. Verschiedene Gemüse zum Dippen dazu servieren (Blattstiele, Bleichsellerie, Rüebli, Paprika, Zucchini, Radiesli).

BILD: UVO

**Am Zopf oder als einzelne Zehe –** Knoblauch sieht nicht nur besonders aus, seit dem Altertum ist er als Heilmittel beliebt.

lauch gegessen hatten, eine gewisse Immunität gegenüber der Krankheit verliehen haben. Als etwa die Stadt Basel von einer Pestepidemie heimgesucht wurde, forderte die Seuche unter den Juden, die seit jeher regelmässig Knoblauch assen, bedeutend weniger Opfer als bei den übrigen Bürgern.

### Unterschiedliche Wirkung

Die Schutzwirkung gegenüber der Pest erstaunt zwar, doch heute ist bekannt, dass Knoblauch eine leicht antibiotische Wirkung hat und damit generell vor Infektionen durch Bakterien oder Viren schützt. Diese Eigenschaft des Knoblauchs war vom Altertum bis in die Neuzeit hinein wichtig im Kampf gegen Infektionskrankheiten. Schliesslich bildeten diese bis zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts eine der bedeutendsten Todesursachen. Doch Knoblauch spielt auch im Kampf gegen die Todesursache Nummer eins der heutigen Industrieländer, die Herz-Kreislauf-Krankheiten, eine beachtliche, vorbeugende Rolle. Knoblauch wirkt zum Beispiel erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten entgegen. Nachweislich hemmen seine Wirkstoffe auch die Verklumpung von Blutplättchen und verringern damit die Gefahr von lebensbedrohlichen Blutgerinnseln.

Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Lauchpflanzen allgemein eine schützende Wirkung vor Krebs haben. Allerdings deuten neueste Forschungsergebnisse auch darauf hin, dass Knoblauch wie andere Lebensmittel oder pflanzliche Präparate die Wirkung gewisser Medikamente möglicherweise verändern kann.

Studien zeigten zudem, dass die gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe von Knoblauch recht unstabil sind und leicht zerfallen. Deshalb hängt die Heilkraft der Pflanze von der Zubereitung ab. Am wirkungsvollsten seien frischer Knoblauch oder Präparate, die Knoblauchpulver enthalten (Knoblauch-Dragées). Obwohl Knoblauch zusammen mit der Zwiebel in das Europäische Arzneibuch aufgenommen wurde und seine vorbeugende Wirkung unbestritten ist, warnen Ärzte vor dem Versuch, Krankheiten mit Knoblauch heilen zu wollen.

Um eine volle Schutzwirkung zu erzielen, müsste man übrigens täglich recht viel frischen Knoblauch essen – nämlich etwa drei bis fünf Gramm. Am ehesten ist das zu erreichen, indem man eine gepresste Knoblauchzehe der täglichen Salatsauce beifügt. Aber Knoblauch ist schliesslich nicht nur Heilmittel. Als köstliches Gewürz kann er die Rezepte des Alltags oft wunderbar bereichern – gekocht, gebraten oder roh. ■