

Wissenschaftliche Quellen als Referenzen sowie weiterführende Literatur für Interessierte

Unser Tipp aus der Fachliteratur:

Chrubasik-Hausmann, S. Schwarzer Knoblauch (*Allium Sativum*), 2016 <http://bit.ly/2I65qF3>

Studien zur Abnahme der Gefäßverkalkung:

Budoff MJ, Takasu J, Flores FR, Niihara Y, Lu B, Lau BH, Rosen RT, Amagase H. Inhibiting progression of coronary calcification using Aged Garlic Extract in patients receiving statin therapy: a preliminary study. *Prev Med* 2004;39:985-91.

Budoff M. Aged garlic extract retards progression of coronary artery calcification. *J Nutr* 2006;136 (Suppl 3):741S-744S.

Larijani VN, Ahmadi N, Zeb I, Khan F, Flores F, Budoff M. Beneficial effects of aged garlic extract and coenzyme Q10 on vascular elasticity and endothelial function: the FAITH randomized clinical trial. *Nutrition* 2013;29:71-5.

Zeb I, Ahmadi N, Nasir K, Kadakia J, Larijani VN, Flores F, Li D, Budoff MJ. Aged garlic extract and coenzyme Q10 have favorable effect on inflammatory markers and coronary atherosclerosis progression: A randomized clinical trial. *J Cardiovasc Dis Res* 2012;3:185-90.

Umfassendste Studie aus dem Jahr 2016:

Schwingshackl L, Missbach B, Hoffmann G. An umbrella review of garlic intake and risk of cardiovascular disease. *Phytomedicine* 2016;23:1127-33.

Zusammenführende Studien zu Blutdrucksenkung:

Ried K, Frank OR, Stocks NP, Fakler P, Sullivan T. Effect of garlic on blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *BMC Cardiovasc Disord* 2008;8:13.

Reinhart KM, Coleman CI, Teevan C, Vachhani P, White CM. Effects of garlic on blood pressure in patients with and without systolic hypertension: a meta-analysis. *Ann Pharmacother* 2008;42:1766-1771.

Rohner A, Ried K, Sobenin IA, Bucher HC, Nordmann AJ. A systematic review and metaanalysis on the effects of garlic preparations on blood pressure in individuals with hypertension. *Am J Hypertens* 2015;28:414-23.

Xiong XJ, Wang PQ, Li SJ, Li XK, Zhang YQ, Wang J. Garlic for hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Phytomedicine* 2015;22:352-61.

Knoblauch und Erkältung:

Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. Garlic for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Nov 11;11:CD006206.

Nantz MP, Rowe CA, Muller CE, Creasy RA, Stanilka JM, Percival SS. Supplementation with aged garlic extract improves both NK and $\gamma\delta$ -T cell function and reduces the severity of cold and flu symptoms: a randomized, double-blind, placebo-controlled nutrition intervention. *Clin Nutr* 2012;31:337-44.

Knoblauch und Schwermetalle:

Kianoush S, Balali-Mood M, Mousavi SR, Moradi V, Sadeghi M, Dadpour B, Rajabi O, Shakeri MT. Comparison of therapeutic effects of garlic and d-Penicillamine in patients with chronic occupational lead poisoning. *Basic Clin Pharmacol Toxicol* 2012;110:476-81.

Aged Knoblauch und Gerinnungshemmer:

Macan H, Uykimpang R, Alconcel M, Takasu J, Razon R, Amagase H, Niihara Y. Aged garlic extract may be safe for patients on warfarin therapy. *J Nutr* 2006;136(3 Suppl):793S-795S.

GREENPRINT

Gedruckt auf 100%igen Recycling-Papier mit mineralölfreien Farben.

Haftungsausschluss: Der Newsletter gibt die Auffassung des Herausgebers wieder und kann keine medizinische Beratung und Diagnose ersetzen, auch wenn die Informationen nach bestem Wissen erstellt wurden. Eine Anwendung der in diesem Newsletter bereitgestellten Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr und sollten in Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten erfolgen.

Schwarzer Knoblauch

Gesellschaft für gesundes Leben, Naturheilkunde und Selbsthilfe (e.V.)



Gesunde Lebenskraft

Knoblauch ist eine der ältesten Kulturpflanzen, die schon im Altertum zur Stärkung, Gesunderhaltung und als Heilmittel genutzt wurde. Der angenehm aromatische, schwarze Knoblauch ist wirksamer als roher, weißer Knoblauch – entwickelt jedoch keine unangenehmen Ausdünstungen.

PRÄVENTIV:
2 ZEHEN / TAG

BEI ERKRANKUNG:
4 ZEHEN / TAG

Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), Bluthochdruck, Gefäßverschluss (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall)

PRÄVENTIV:
2 ZEHEN / TAG

BEI ERKRANKUNG:
4 ZEHEN / TAG

Zivilisationskrankheiten (z.B. hohe Blutfettwerte, Zuckerkrankheit, Krebserkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Reizdarmbeschwerden, Alzheimer-Demenz)

PRÄVENTIV:
2 ZEHEN / TAG

BEI ERKRANKUNG:
4 ZEHEN / TAG

Erkältungskrankheiten und Ausleitung von Schwermetall-Umweltgiften

Gesellschaft für gesundes Leben, Naturheilkunde und Selbsthilfe (e.V.)

Der Verein hat das Ziel der Aufklärung, Information und Fortbildung in den Bereichen der Naturheilkunde und des gesunden, natürlichen Lebens mit der Intention der Hilfe zur Selbsthilfe. Er informiert über natürliches, selbstbewusstes und gesundes Leben.

Schwarzer Knoblauch auf einen Blick

Die Verwandlung von weißem zu schwarzem Knoblauch basiert auf dem Prozess der Fermentation. Fermentiert mit aeroben und anaeroben Mikroorganismen reift er mehrere Monate bis er die Konsistenz einer gedörrten Pflaume erhält.

Der Knoblauchwirkstoff hält uns fit und gesund

Der körpereigene Schutzmechanismus zur Beseitigung von Schadstoffen reicht nicht aus. Deshalb müssen wir täglich mit Obst und Gemüse sekundäre Pflanzenstoffe zuführen. Durch den Gärprozess beim Fermentieren wird weißer Knoblauch schwarz und die Geruchsstoffe werden in Gesundheitsstoffe umgewandelt. Schwarzer Knoblauch ist somit wirksamer als weißer Knoblauch und außerdem frei von Nebenwirkungen. Aus vielen Untersuchungen der modernen Wissenschaft geht hervor, dass Knoblauch nicht nur vorbeugend wirkt, sondern auch bei bereits eingetretenem Schaden die Funktionen wieder verbessern kann (vgl. **Anwendungsempfehlungen auf Seite 1**).

Im Rahmen eines Interviews mit Frau Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, Bereich Phytotherapie, Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg im Breisgau, fragten wir nach dem Stellenwert des schwarzen Knoblauchs zur **Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten**. Die Expertin für pflanzliche Medizin: „Seit ich über den schwarzen Knoblauch gearbeitet habe, esse ich jeden Tag eine halbe Knolle, wodurch ich weniger synthetische Blutdruckmittel brauche. Doch nicht jeder hohe Blutdruck spricht auf den Knoblauch an, das muss man im Einzelfall ausprobieren. Auf jeden Fall macht es aufgrund der Studienlage Sinn, dieses einmalige Naturprodukt zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von Krankheiten zu nutzen.“

Was schwarzer Knoblauch alles kann

Experimentell nachgewiesen senkt der Knoblauch-Wirkstoff den Blutdruck und hemmt die Botenstoffe von Entzündungen. Bei Probanden wurde der blutdrucksenkende Wirkmechanismus des Knoblauchs bestätigt, bei Senioren und Rauchern die gesundheitsfördernde sowie bei Bauchbeschwerden die entblähende Wirkung.

Die Verwandlung zu schwarzem Knoblauch

Wird Knoblauch unter Verschluss bei definierter Hitze und Luftfeuchtigkeit fermentiert, werden Zucker, Aminosäuren in organische Verbindungen umgewandelt, die den Knoblauch schwarz färben.



Die Konsistenz wird weich, der Geschmack sehr angenehm aromatisch.

In der asiatischen Küche hat das Fermentieren von Speisen seit Jahrhunderten Tradition. Schwarzer Knoblauch gehört dort schon lange zum täglichen Lebensritual, vor allem zur Belebung und als Lustmacher. Seine wasserlöslichen Schwefelverbindungen werden nicht wie fettlösliche Schwefelverbindungen über die Haut und den Atem ausgeschieden. **Deshalb ist der schwarze Knoblauch geruchlos**. So wundert es nicht, dass schwarzer Knoblauch auch für Köche der Haute Cuisine zu einer trendigen Zutat geworden ist. Zu beachten ist jedoch die Herkunft des ‚schwarzen Goldes‘, da Anbaumethoden und Herstellungsprozesse sehr unterschiedlich sind. Während der deutsche bzw. europäische bio(dynamische) Anbau umwelt-schonend ist, können bei unkontrolliertem Anbau im schwarzen Knoblauch Pestizid- und Schwermetall-Rückstände enthalten sein. Dies sollte bei der Kaufentscheidung berücksichtigt werden.

Volkskrankheit Nr. 1: Die Gefäßverkalkung

Die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) ist die Hauptursache für den Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder Dritte stirbt durch eine solche Komplikation. Das Vorliegen eines hohen Blutdrucks, zu hoher Fettwerte im Blut, einer Zuckerkrankheit und das Rauchen beschleunigen die Gefäßverkalkung. **Studien an Patienten zeigten eine Abnahme der Gefäßverkalkung unter Knoblauch-Zufuhr um bis zu 20%**. Dadurch wurden die Gefäßwände wieder elastischer.

Die aktuellste und umfassendste Studie aus dem Jahr 2016, bei der die Daten von acht zusammenführenden Studien gemeinsam ausgewertet wurden, kam zu dem Schluss, dass vor allem Präparate aus schwarzem Knoblauch die hohen Fettwerte im Blut senkten, ebenso die Kalkeinlagerungen in den Herzkranzgefäßen und den Blut-Marker der Gefäßverkalkung. Die Elastizität der Gefäße nahm wieder zu. Dieses Ergebnis weist darauf hin, dass eine **langjährige Einnahme von (schwarzem) Knoblauch durch den Schutz vor Arteriosklerose das Herz-Kreislauf-Risiko senkt**.

Obwohl Studien auf eine längere Lebensdauer nach Herzinfarkt, eine Besserung bei Durchblutungsstörungen in den Beinen und eine vor Krebs schützende Wirkung weisen, konnten die Wirkgrößen noch nicht errechnet werden. Studien über längere Zeiträume sind hierzu erforderlich.

Mehrere zusammenführende Studien belegen aber, dass **Knoblauch den Blutdruck senkt**. Die Wirkgrößen entsprechen denen von synthetischen Blutdrucksenkern. Ein normaler Blutdruck wird durch Knoblauch hingegen nicht beeinflusst. Bei **Zuckerkranken besserte sich die Stoffwechsellage**.

Der Grippe trotzen und den Organismus entgiften

Schwarzer Knoblauch kann Viren bekämpfen. Zur Vorbeugung eingenommen, **senkte Knoblauch die Anzahl der Erkältungsepisoden** im Vergleich zum Scheinmedikament. Erkrankten die Teilnehmer unter Einnahme von Knoblauch dennoch, waren nicht nur die Beschwerden viel geringer, sondern die Anzahl Tage mit Berufs- bzw. Schulausfall. **Der Knoblauchwirkstoff fängt Schwermetalle ab und leitet sie aus dem Körper**. Arbeiter einer Auto-

batteriewerkstatt mit erhöhten Bleikonzentrationen im Blut erhielten über vier Wochen entweder Knoblauch oder ein synthetisches Medikament. Nach der Therapie waren die Beschwerden wie Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Reflexabnahme, erhöhter Blutdruck in beiden Gruppen gleichermassen gebessert sowie die Bleikonzentrationen im Blut gesenkt. Bei denjenigen Probanden jedoch, die Knoblauch eingenommen hatten, traten sehr viel weniger Nebenwirkungen auf als unter dem synthetischen Medikament. Auch bei Amalgam-Füllungen oder Schwermetall-Belastung durch die Umwelt (bspw. durch den Genuss von Fisch), erscheint es sinnvoll, den ‚Ausleitungs-Helfer‘ Knoblauch zu nutzen.

Unerwünschte Wirkungen sind bei schwarzem Knoblauch nicht bekannt. Nur gelegentlich tritt eine Allergie gegen den Wirkstoff auf. Wechselwirkungen von weißem Knoblauch, Gerinnungshemmern und anderen Arzneien sind beschrieben. Aber es ist wenig wahrscheinlich, dass schwarzer Knoblauch Wechselwirkungen mit Medikamenten eingeht.

Hierzu liegt eine Studie vor, bei der die Teilnehmer 3g Extrakt aus schwarzem Knoblauch zusammen mit einem synthetischen Gerinnungshemmer eingenommen hatten, ohne dass die Blutungszeit verlängert wurde. Dennoch, nehmen Sie einen synthetischen Gerinnungshemmer ein, sollten Sie ihren Hausarzt von der täglichen Zufuhr von schwarzem Knoblauch informieren.

Anbieter aus Bayern:

www.schwarzerknoblauch.bayern

Kontakt:

www.gesundesleben.bayern

Gesellschaft für gesundes Leben, Naturheilkunde und Selbsthilfe (e.V.), Hirsberg 63, 83093 Bad Endorf
E-Mail: schwarzer.knoblauch@gesundesleben.bayern

Nährwertabelle / 100g enthalten

Energie	205Kcal
Fett	0,5g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	36,7g
Davon Zucker	24g
Eiweiß	7,2g

