

Knoblauch gegen Erkältungen?

GESUNDHEITSECKE Den Schnupfen mit Knoblauch vertreiben – wie bitte? Was auf den ersten Blick etwas exotisch daherkommt, hat in der russischen Volksmedizin durchaus eine lange Tradition und wurde kürzlich sogar wissenschaftlich untersucht.

Der Winter steht vor der Tür und damit werden Grippe und Erkältungen wieder Thema. Während die Grippeimpfung nur vor der echten Grippe (Influenza) schützt, existiert gegen die viel grössere Anzahl von Erkältungsviren kein spezifischer Schutz. Bei grippalen Infekten mit Schnupfen, Husten und Halsschmerzen hilft im Akutfall in der Regel nur Symptomtherapie – oder vielleicht ein bekanntes und altbewährtes Hausmittel...

Knoblauch – die Wunderknolle?

Als Medizinalpflanze ist Knoblauch seit über 5000 Jahren bekannt und hat dabei in der traditionellen Pflanzenheilkunde auch als Mittel gegen Erkältungen einen entsprechenden Ruf. In Russland spielt er als beliebtes Hausmittel bis heute eine wichtige Rolle (siehe Kasten). Roh gegessen, als Hausmittel zubereitet oder als Nahrungsergänzungsmittel zur Förderung der Gesundheit eingenommen, findet die Knolle auch bei uns weit verbreitete Anwendung.

Knoblauch werden antimikrobielle und antivirale Wirkungen nachgesagt, welche auch Erkältungen lindern können. Vor diesem Hintergrund haben australische Wissenschaftler verfügbare klinische Studien auf entsprechend nachgewiesene Ergebnisse durchforstet. Sie wollten wissen, ob Knoblauch zur Vorbeugung oder Behandlung von grippalen Infekten tatsächlich wirksam ist und seine Wirkung im Vergleich mit einem Scheinmedikament (Placebo), keiner oder einer anderen Behandlung testen.

Tatsächlich weniger Erkältungen mit Knoblauch

Obwohl Knoblauch ein sehr gut untersuchtes Heilmittel ist (siehe Kasten «Das steckt in der Knoblauchzehe»), fanden die Prüfer nur eine einzige zu ihrer Fragestellung passende und qualitativ den Anforderungen entsprechende Studie. Diese kommt tatsächlich zum Ergebnis, dass Teilnehmer, welche über drei Monate hinweg täglich eine Knoblauchtablette einnahmen, seltener erkältet waren. Von 146 Teilnehmern trat bei 24 eine Erkältung auf, in der Kontrollgruppe, welche ein Scheinmedikament erhielt, hingegen bei 65.



Bewährte Hausmittel bei Erkältungen – auch Knoblauch gehört dazu.

BILD BEAT INNIGER

Die antibiotische Wirkung wird heute jedoch auch in anderen Bereichen intensiv erforscht. Eine im März 2015 veröffentlichte Studie, welche die antibiotischen Effekte von Allicin und Knoblauchextrakten gegen Bakterien untersuchte, kommt zum Schluss: «Die Resultate unterstreichen die Möglichkeit, Knoblauch oder seine Extrakte bei Wundinfekten, die oft durch resistente Bakterien kompliziert werden, und in der Zahnmedizin zu verwenden.»

Knoblauch werden antimikrobielle und antivirale Wirkungen nachgesagt.

Vielleicht kommt der spöttische Begriff «Russisches Penizillin» eines Tages zu späten Ehren. Der Ausdruck stammt aus der Zeit des Zweiten Weltkrieges, als die Rote Armee noch Knoblauch zur Behandlung von Infekten benutzte, weil ihnen richtiges Penizillin fehlte. Gewisse Vorteile lägen ja auf der Hand: Knoblauch ist leicht verfügbar, billig und ungefährlich.

Das Immunsystem «geruchlos» auf Trab bringen

Wem der Knoblauchduft zu intensiv ist oder wer seine Umgebung nicht gerne an den «Nebenwirkungen» seiner Prävention teilhaben lassen möchte, kann durchaus auf die klassischen Mittel zur Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte zählen. Bereits vor der Erkältungssaison damit zu beginnen, ist ratsam und sinnvoll, um im Fall einer Infektion gut vorbereitet zu sein.

Wer es gerne einfach und bequem hat, schluckt täglich eine Tablette mit 15 mg Zink und bringt so das Immunsystem für die kalte Jahreszeit in Schwung. Wohl der Klassiker unter den Immunstimulanzien ist Echinacea purpurea, der rote Sonnenhut. Seine Wirkung ist durch umfangreiche Studien belegt.

Kündigt sich eine beginnende Erkältung mit Kribbeln in der Nase oder im Rachen an, kann die Zink- oder Echinacea-Dosis während zwei bis drei Tagen intensiviert werden. Oder vielleicht lohnt sich einmal der Versuch mit einem Knoblauch-Hausmittel...

BEAT INNIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.

Das steckt in der Knoblauchzehe

Botanisch gehört Knoblauch (*Allium sativum*) zu den Lauchgewächsen. Die Zehen sind eine wichtige Quelle für Selen und enthalten diverse schwefelhaltige Inhaltsstoffe mit vielfältigen biologischen Wirkungen. Knoblauch werden anti-mikrobielle, entzündungshemmende, antioxidative, blutfettsenkende und kardiovaskuläre Effekte zugeschrieben.

Hauptinhaltsstoff ist Alliin, eine geruchlose, schwefelhaltige Aminosäure,

die durch Verletzung der Zellen beim Schneiden, Pressen oder Verzehr in das stark riechende Allicin umgewandelt wird. Daraus entstehen wiederum weitere typisch riechende Schwefelverbindungen. Frisch gebildetes Allicin wirkt zelltötend, worauf seine antimikrobielle Wirkung beruhen dürfte. Die Gesamtheit der Wirkung resultiert jedoch aus der Kombination verschiedener aktiver Inhaltsstoffe.

BI

Knoblauch in der russischen Volksmedizin

Knoblauchgetränk:

- 8 Tropfen frischen Knoblauchsafte mit einem Teelöffel heisser Milch mischen, in heisses Wasser geben und bis zu 4-mal täglich wie Tee trinken. Abends zusätzlich 1 Löffel Honig dazu geben.

Knoblauch-Honig-Tee:

- Geriebenen, frischen Knoblauch und Honig im Verhältnis 1:1 mischen, 1 Esslöffel davon mit warmem Wasser aufgiessen und trinken.

Knoblauchtinktur:

- 3 bis 4 Knoblauchzehen schälen,

pressen und mit 50 ml Wasser aufkochen. Dann für zwei Stunden ziehen lassen. Anschliessend ein weiches Baumwolltuch oder ein Kosmetikpad mit der Knoblauchlösung befeuchten und für einige Minuten in die Nasenlöcher schieben.

Knoblauchtropfen (mit Wodka!):

- 2 Knoblauchzehen schälen, pressen, mit einem Glas Wodka übergiessen und verrühren. Die Knoblauchlösung tropfenweise auf die Zungenspitze träufeln und mit der Zunge im ganzen Mund verteilen.

QUELLE: WWW.ERKAELTET.INFO