

Männer, esst Knoblauch. Frauen auch!

Knoblauch stärkt die Manneskraft und vertreibt die Geister, aber nur die bösen. Für viele mögen das die wichtigsten Eigenschaften des Knoblauchs sein, dabei kann er doch noch so viel mehr!

TEXT: BETTINA ULLMANN

Glauben Sie etwa nicht an Geister? Das wäre aber noch schade! «Als Kinder waren wir von ausserirdischen Wesen noch total fasziniert. Die Vorstellung von Geistern und Vampiren, Hexen, Zwergen und Feen ist doch so herrlich anziehend und unheimlich zugleich», sagt Erica Bänziger (48), diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und Autorin des Buches «Knoblauch – Eine Liebeserklärung». Bänziger könnte sich gut vorstellen, dass es bei diesem Thema um mehr geht, als um ein genussvolles Spiel der Phantasie. «Die Überlegung, dass es Dinge gibt, die man nicht sehen kann, finde ich legitim.»

Deswegen hat sie auch den entsprechenden Hinweis in ihrem neuen Buch nicht vergessen: «Stark riechender Knoblauch schützt vor Geistern, Dämonen und dem Teufel». Der Glaube, dass der Knoblauch Vampire fernhält, stammt aus dem 18. Jahrhundert. Die Menschen hatten sogar zum Schutz gegen Herrn Dracula und Frau Vampir oft eine Knoblauchzehe in der Hosentasche oder unter der Fussmatte. Sie selbst folgt auch dem uralten Brauch, ihren Knoblauchzopf am Hauseingang aufzuhängen, «da er dort einfach lange frisch bleibt und eine wunderschöne Dekoration ist».

Doch Knoblauch hat richtig viel Kraft, ja, er scheint geradezu eine Wunderwaffe gegen allerlei Unerwünschtes:

Da sei an erster Stelle genannt, dass er besonders liebesmüde Männer wieder munter macht. «Das ist das beste Thema!», Bänziger lacht. «Doch es stimmt, Knoblauch gilt seit Jahrhunderten als natürliches Viagra.» Das sei ja auch klar, denn immerhin fördere der Knoblauch die Durchblutung. Die Ernährungsberaterin empfiehlt dem Mann bei Erektionsproblemen 1-2 Knoblauchzehen am Tag zu verzehren. «Möglichst roh, dann kommt die volle Wirkung des Allicins zur Geltung.» (Für Fortgeschrittene: Allicin ist eine schwefelhaltige Verbindung aus der Gruppe der Sulfide, die auch für den Geruch und Geschmack des Knoblauchs verantwortlich ist und besonders gesundheitsfördernde Eigenschaften hat (? welche genau?))

Die Liste seiner wohltuenden Wirkung auf den menschlichen Organismus sowie auf Krankheiten ist lang. Auch Erica Bänziger ist nicht mehr zu bremsen, wenn sie all seine positiven Eigenschaften aufzählt. Knoblauch enthalte wie ein Aspirin Salicylsäure und wirke blutverdünnend. Er stärke das Immunsystem und habe eine antibiotische und antibakterielle Wirkung. «Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, mache ich eine Knoblauchtherapie, das kommt einer Antibiotikabehandlung gleich. Ich glaube fest daran, dass es funktioniert. Und wenn nicht, dann habe ich sicher nichts falsch gemacht.»

Im mittelalterlichen und Renaissance-Europa behandelte man Vergiftungen, Insektenstiche, Ödeme, Geschwüre, Zahnschmerzen, Pest und Pocken mit Knoblauch. Albert Schweitzer hat Knoblauch im frühen 20. Jahrhundert gegen Cholera und Typhus eingesetzt. Während des ersten Weltkrieges hat man in Europa, vor allem in England, häufig Kriegsverletzungen und die Ruhr mit Knoblauch behandelt.

Besonders effizient wirke das Allicin, wenn man die zerdrückte Knoblauchzehe mit einem Glas Wasser zu sich nimmt, sagt Bänziger.

Die Knolle habe sogar antioxidative Eigenschaften, «das kann sie auch als Antikancerogen interessant machen», sagt Bänziger. Als Ernährungsberaterin wird sie von ihren Patienten oft nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten zur Schulmedizin gefragt. An der krebsvorbeugenden Wirkung des Knoblauchs werde derzeit noch geforscht, sagt die Fachfrau, doch einige Spurenelemente wie Selen, Mangan, Germanium unterstützen die Bildung des Interferons, das wiederum die Makrophagen (körpereigenen Killerzellen) aktiviere. «Im Altertum wurde Knoblauch bei Magen-Darmkrebs empfohlen. In England hat unlängst ein Zentrum für Komplementärmedizin dem Knoblauch eine krebsvorbeugende Wirkung wissenschaftlich attestiert. Ich persönlich halte viel davon, diese Naturmittel präventiv einzusetzen.» Das Zwiebelgewächs Knoblauch sei tatsächlich ein unglaubliches Multitalent, doch niemand solle sich auf ihn allein verlassen. «Auch als hervorragendes Gegenmittel bei Herz-Kreislaufbeschwerden ist Knoblauch bekannt. Das heisst aber nicht, dass man sich allein mit dem Verzehr von Knoblauch vor verschiedenen, gesundheitlichen Problemen schützen kann. Man muss immer den ganzen Lebensstil anschauen.»

Die Heimat des natürlichen Vielkönners ist Zentralasien. In China, Indien, Japan und im Orient ist der Knoblauch seit Menschengedenken eine alte Kultur- und Heilpflanze. Die Knoblauchzwiebeln wurden vermutlich vor 6000 Jahren in Vorderasien erstmals kultiviert, später kam sie über den Mittelmeerraum ins übrige Europa. Abbildungen von Knoblauch in den Grabkammern im alten Ägypten stammen aus der Zeit 3200 vor Christus. Dort wurde der Knoblauch um 2000 vor Christus angebaut und galt als wichtiges Mittel zur Stärkung der Arbeiter und Flösser, die beim Bau der Pyramiden und der Tempel Schwerstarbeit leisteten. So wundert es nicht, dass er in Ägypten eine heilige Pflanze war / ist.

Tatsächlich ist die Zwiebelknolle aber kein Medikament sondern ein Gewürz und absolut unersetzlich in allen möglichen Speisen quer über den Erdball. Was wäre die asiatische, arabische, indische und europäische Küche ohne den Knoblauch? Ob zu grilliertem Fisch in deftigen Fleischartöpfen, in einer feinen Pastasauce oder frisch gepresst mit Olivenöl und Balsamico bianco im Salat – Knoblauch ist neben all den rekordverdächtigen gesundheitlichen Vorzügen auch ein Geschmackswunder. Für den grossen Pythagoras war Knoblauch schlicht der König der Gewürze. Erica Bänziger hat ihm ihre Liebe erklärt. Wäre da nicht die Sache mit dem Geruch. Doch auch dafür gibt es wirksame und natürliche Massnahmen. Lesen Sie auf Seite 46 in «Knoblauch - Eine Liebeserklärung» Erica Bänzigers diversen Tipps gegen Knoblauchgeruch. Oder essen Sie einfach alle viel Knoblauch, Männer wie Frauen. Dann ist die Sache mit dem Geruch auch wieder kein Problem.