



## 10 Allicin - Knoblauch

Gesunde Ernährung und ihre Effekte auf die körperliche Gesundheit stehen im Fokus der medizinischen Gemeinschaft und haben einen hohen Stellenwert bei der Erhaltung von Wohlbefinden und Vitalität. Die richtige Nahrungsaufnahme wird zunehmend als wichtige Grundlage für einen gesunden Körper erkannt, da sie direkten Einfluss auf die körperliche Verfassung und das allgemeine Wohlbefinden hat. Die Bedeutung einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung für die Förderung der Gesundheit ist unbestreitbar und wird von vielen medizinischen Fachleuten betont. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, liefert nicht nur Energie, sondern auch essentielle Nährstoffe, die für die Funktion verschiedener Organsysteme und biologischer Prozesse unerlässlich sind. Daher spielt eine gesunde Ernährung eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von Krankheiten, der Stärkung des Immunsystems und der Unterstützung einer optimalen körperlichen Verfassung. Es ist wichtig zu verstehen, dass unsere Essgewohnheiten langfristige Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können. Eine bewusste Entscheidung für eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht zu reduzieren. Medizinische Fachleute empfehlen oft eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist. Diese Nahrungsmittel liefern eine Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die zur Erhaltung der Gesundheit und zur Unterstützung der Körperfunktionen beitragen. In einer Zeit, in der Ernährungsbedingte Krankheiten zunehmen, gewinnt die Aufklärung über gesunde Ernährung und ihre positiven Auswirkungen auf die medizinische Praxis an Bedeutung. Eine bewusste Wahl von Lebensmitteln und eine ausgewogene Ernährung sind keine Modeerscheinung, sondern eine wesentliche Säule der medizinischen Gesundheitspflege.

## Die Wirkung von Knoblauch Der Hauptwirkstoff ist Allicin

Entschuldigung für die vorherige Antwort. Tatsächlich ist Allicin der Hauptwirkstoff im Knoblauch. Es ist eine schwefelhaltige Verbindung, die für den charakteristischen Geruch und Geschmack von Knoblauch verantwortlich ist. Allicin wird durch eine enzymatische Reaktion freigesetzt, wenn frischer Knoblauch gehackt, zerkleinert oder gekaut wird.

Die Wirkungen von Allicin sind Gegenstand intensiver Forschung, und es gibt Hinweise auf verschiedene potenzielle gesundheitliche Vorteile. Hier sind einige davon:

### Allicin

Allicin ist eine bioaktive Verbindung, die in Knoblauch vorkommt. Es ist verantwortlich für den charakteristischen Geruch und Geschmack von frischem Knoblauch und wird durch eine Reaktion von Enzymen in Knoblauchzellen freigesetzt, wenn die Zellen beschädigt oder zerkleinert werden.

Allicin wird für eine Vielzahl potenzieller gesundheitlicher Vorteile des Knoblauchs verantwortlich gemacht. Es hat antimikrobielle, antioxidative, entzündungshemmende und blutdrucksenkende Eigenschaften. Hier sind einige der möglichen Wirkungen von Allicin:

**Antimikrobielle Wirkung:** Allicin hat antimikrobielle Eigenschaften und kann gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten wirksam sein. Es kann zur Bekämpfung von Infektionen beitragen und das Immunsystem unterstützen.

**Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Allicin kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Bildung von Plaques in den Arterien zu reduzieren. Dadurch kann es das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems unterstützen.

**Antioxidative Wirkung:** Allicin wirkt als Antioxidans und kann helfen, die Zellen vor oxidativem Stress und Schäden durch freie Radikale zu schützen. Dadurch kann es zur Vorbeugung von chronischen Krankheiten wie Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen beitragen.

**Entzündungshemmende Eigenschaften:** Allicin hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Dies kann bei der Linderung von

Entzündungszuständen und der Vorbeugung von damit verbundenen Krankheiten hilfreich sein.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirkungen von Allicin von verschiedenen Faktoren abhängen, wie der Menge an konsumiertem Knoblauch, der Art der Zubereitung und der individuellen Reaktion des Körpers. Die genaue Menge an Allicin, die durch den Verzehr von Knoblauch aufgenommen wird, kann variieren. Zudem können einige der Wirkungen von Allicin durch das Kochen von Knoblauch beeinflusst werden, da Hitze die Aktivität der Enzyme reduzieren kann, die Allicin freisetzen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Allicin allein nicht als Heilmittel für bestimmte Erkrankungen betrachtet werden sollte. Der Verzehr von Knoblauch als Teil einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils kann jedoch zur Förderung der Gesundheit beitragen. Es wird empfohlen, sich bei Fragen zur Verwendung von Knoblauch oder Nahrungsergänzungsmitteln mit einem Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren.

Knoblauch wird seit langem für seine potenziellen gesundheitlichen Vorteile und seine medizinischen Eigenschaften geschätzt. Hier sind einige der Wirkungen von Knoblauch:

**Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Knoblauch kann dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Es kann helfen, den Blutdruck zu senken, den Cholesterinspiegel zu regulieren und die Bildung von Plaques in den Arterien zu reduzieren. Dies wird auf die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften von Knoblauch zurückgeführt.

**Immunsystem-Stärkung:** Knoblauch enthält Verbindungen wie Allicin, die antimikrobielle und immunmodulierende Eigenschaften haben. Es wird angenommen, dass der regelmäßige Verzehr von Knoblauch das Immunsystem stärken und vor Infektionen schützen kann.

**Antioxidative Wirkung:** Knoblauch enthält verschiedene Antioxidantien, die helfen können, die Zellen vor oxidativem Stress und Schäden durch freie Radikale zu schützen. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten wie Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen zu verringern. **Entzündungshemmende Eigenschaften:** Knoblauch enthält Verbindungen, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Chronische Entzündungen werden mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht, und Knoblauch kann dabei helfen, dieses Risiko zu verringern. **Verdauungsgesundheit:** Knoblauch kann die Verdauung und die Darmgesundheit

unterstützen. Es kann bei der Bekämpfung von Darmparasiten helfen, die Verdauungsenzyme stimulieren und die Darmflora fördern.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirkung von Knoblauch je nach individueller Reaktion und Dosierung variieren kann. Einige Menschen können empfindlich auf Knoblauch reagieren und Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen erfahren. Zudem sollten Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, vorsichtig sein, da Knoblauch eine blutverdünnende Wirkung haben kann. Es wird empfohlen, sich mit einem Arzt abzusprechen, insbesondere wenn bestehende Gesundheitszustände oder Medikationen vorliegen.

Aus Wissenschaftlicher Sicht, ist der Wirkstoff Allicin nach wie vor der Hauptwirkstoff, dass die gesundheitsfördernde Wirkung durch das Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe entsteht.

Allicin kommt zunächst in seiner Vorstufe, der Aminosäure Alliin, in Knoblauch vor. Erst wenn die Knoblauchzellen durch Schälen, Schneiden oder Hacken verletzt werden, wird die Aminosäure Allicin im Zusammenspiel mit der Umgebungsluft abgebaut. Dadurch wird der Spiegel von zwei wichtigen Antioxidantien im Blut erhöht, die wiederum freie Radikale bekämpfen. Dadurch werden Zellschäden repariert und der Alterungsprozess verlangsamt. Aber nicht nur das: Knoblauch hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen, von denen Sie vielleicht noch nichts wussten. Wusste Sie schon? Das sind die Nährstoffe in Knoblauch:

### **Das sind die Nährstoffe in Knoblauch**

Knoblauch ist reich an verschiedenen Nährstoffen und bioaktiven Verbindungen. Hier sind einige der wichtigen Nährstoffe, die in Knoblauch enthalten sind:

1. Schwefelverbindungen: Die Schwefelverbindungen im Knoblauch sind für viele seiner gesundheitlichen Vorteile verantwortlich, einschließlich des Hauptwirkstoffs Allicin. Andere wichtige Schwefelverbindungen sind Diallylsulfid, Diallyldisulfid und Allylmethylsulfid.
2. Vitamine: Knoblauch enthält verschiedene Vitamine, darunter Vitamin C und einige B-Vitamine wie Vitamin B6 und Folsäure.

Mineralstoffe: Knoblauch enthält Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Zink.

3. Antioxidantien: Knoblauch enthält verschiedene antioxidative Verbindungen wie Flavonoide und Polyphenole, die dazu beitragen können, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

4. Aminosäuren: Knoblauch enthält auch verschiedene Aminosäuren, die für den Körper wichtig sind.

Es ist wichtig anzumerken, dass die genaue Zusammensetzung von Nährstoffen und bioaktiven Verbindungen in Knoblauch je nach Sorte, Anbau- und Lagerbedingungen variieren kann. Die Menge und Qualität der Nährstoffe kann auch von der Zubereitungsmethode und der Lagerung beeinflusst werden.

Knoblauch wird oft als Ergänzung zur Ernährung verwendet, um von seinen potenziellen gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren. Es ist jedoch wichtig, Knoblauch als Teil einer ausgewogenen Ernährung zu betrachten und sich nicht ausschließlich auf Knoblauch oder Knoblauchergänzungsmittel zu verlassen, um den Nährstoffbedarf zu decken.

400 mg Kalium

40 g Kalzium

25 mg Magnesium

14 mg Vitamin C.

1,4 mg Eisen

### **Knoblauch wirkt antibakteriell und ist ein natürlicher Cholesterinsenker**

Verantwortlich dafür sind die Schwefelverbindungen Allicin und Ajoen. Sie entstehen, sobald die Zellwände der Knoblauchzehe durch Schneiden oder Quetschen beschädigt werden.

Wirkt sowie ein Antibiotikum gegen Viren, Bakterien und Pilze.

Allicin und Ajoen wirken leicht blutverdünnend und blutdrucksenkend – das schützt vor Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen. Vor allem aber bekämpft Allicin Viren, Bakterien und Pilze. Aus diesem Grund ist Knoblauch auch als natürliches Antibiotikum bekannt.

Saponin hilft, den Cholesterinspiegel zu senken, die weißen Knollen haben mehr Saponin Stoff enthalten, und senkt daher hohe LDL-Cholesterinwerte. Damit dies funktioniert, müssen Sie vier Gramm zu sich nehmen – etwa eine große Knoblauchzehe pro Tag.

Es werden zwei unterschiedliche Aufnahmeweisen empfohlen.

a.) Es soll eine Knoblauchzehe pro Tag eingenommen werden. Und beachten Sie das Schneiden statt dem Quetschen. Denn Quetschen zerstört alle Zellen der Zehe. Das Ganze soll mit einem Glas Wasser aufgenommen werden.

b.) Es soll eine ganze ungeschnittene Knoblauchzehe pro Tag eingenommen werden. Schälen und die ganze Zehe mit Wasser aufnehmen.

## Literaturverzeichnis

Leitzmann G, (2020) Vegetarische und Vegane Ernährung Lehrbuch Studienliteratur, 4. Auflage, Verlag Eugen, Ulmer/ Stuttgart.

Krüger S, (2021) Arthrose Lindern für Dummies, Ratgeber Buch Softcover Verlag Wiley-VCH. ISBN 978-3-527-71741-5.

Busch M, (2021) Kompendium Arbeitsmedizin, 10. Auflage, Daimler AG in Stuttgart ISBN 978-3-00-067863-9.

Robert Koch-Institut, (2020, Hrsg.) Richtlinie für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention, Verlag, Urban & Fischer (Elsevier). ISBN 978-3-437-22266-5.

Andrawis Andrawis