



Bild: Africa Studio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Knoblauch

*Allium sativum*

## Familie

Knoblauch gehört zur Familie der Zwiebelgewächse (Alliaceae). Hiermit ist er verwandt mit anderen beliebten Speisepflanzen wie Bärlauch, Schnittlauch und Frühlingszwiebeln.

## Beheimatet

Ursprünglich kommt der Knoblauch aus Südeuropa und dem nahen Osten. Zu finden ist er zudem auch in Mitteleuropa, meist wird er hier aber angebaut und wächst nur selten verwildert.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Knollen werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Der Knoblauch besteht unter anderem aus Schwefelverbindungen namens Aliin und Allicin. Außerdem punktet er mit Flavonoiden und Polyphenolen, sowie Adenosin, Antioxidantien und ätherische Öle. Im Knoblauch stecken aber auch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, zum Beispiel Vitamin E und C, Eisen, Zink, Magnesium und Phosphor.

## Anwendung

In kaum einer Küche ist der Knoblauch wegzudenken. Er punktet mit einem besonderen Geschmack und verleiht jedem Gericht eine besondere Würze. Zudem gilt er schon sehr lange als gesund und wurde schon bei den Römern, im Mittelalter und bei den Ägyptern als Heilpflanze verwendet. Er ist dafür bekannt, dass er sich positiv auf Herz, Blut und Gefäße auswirken soll. Was viele nicht wissen – er kann bei Harnwegsinfekten und Erkältungen helfen, da er als natürliches Antibiotika wirken soll. Die schwefelhaltige Aminosäure Allicin ist jener Inhaltsstoff, dem der Knoblauch seinen besonderen Geschmack und seine Hauptwirkung zu verdanken hat. Denn es soll keimtötend sein und gegen jegliche Parasiten und Bakterien vorgehen. Im Gegensatz zu Antibiotika fördert Knoblauch als natürliches Antibiotikum die Darmflora und stärkt somit auch das Immunsystem. In einer Untersuchung wurde herausgefunden, dass Knoblauch auch gegen Blasenentzündungen helfen kann. Auch auf die Leber soll der Knoblauch einen positiven Effekt haben und sie bei der Entgiftung unterstützen. Knoblauch hat also eine Menge gesundheitlicher Vorteile.