

Knoblauch

Allium sativum

Amaryllidaceae · Allium



WIRKUNG

Garlic ist ein starkes Antibiotikum und hilft bei der Behandlung von Infektionen, erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Cholesterin, erhöhtem Blutzucker und zur Unterstützung des Immunsystems.

ANWENDUNG

Garlic wird traditionell bei Bronchialinfektionen, Verdauungsproblemen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Antibiotikum
- Expectorant
- Erhöhung des Schweißausstoßes
- Senkung des Blutdrucks

- Reduzierung der Blutgerinnung
- Anti-diabetisch
- Wurmwertend

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Dokumentiert seit der Han-Dynastie (25–220 n. Chr.) in Shen Nong Ben Cao Jing.

ERKENNUNGSMERKMALE

Mehrere Nebenzwiebeln („Knoblauchzehen“) umgeben einen zentralen Zwiebelboden. Rosettenförmige Blätter mit doldigem Blütenstand.

HERKUNFT

Zentral-/Westasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Zwiebel

ZUBEREITUNG

- Tee
- Sirup
- Kapseln
- Tabletten

SAMMELN

- Monate: [4, 5, 6] · Hinweis: Nach dem Welken der Blätter ausgraben, trocknen lassen und lagern. · Bedingungen: Ideal ist der Frühling bis Sommer (April–Juni), wenn die Pflanze noch jung und kräftig ist. · Pflanzenteil: Zwiebeln · Reifezustand: Blätter gelb und welk
- Monate: [4, 5] · Hinweis: Sofort verarbeiten oder kurz lagern (z. B. im Kühlschrank). · Bedingungen: Junge Blätter vorsichtig abschneiden. · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: jung
- Monate: [7, 8] · Bedingungen: Selten genutzt, aber als Gewürz oder in Tees möglich. · Pflanzenteil: Blütenstände

INHALTSSTOFFE

- Volatiles Öl (alliin, alliinase, allicin)
- Scordinins
- Selen
- Vitamine A, B, C und E

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

bei Überdosierung zu Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen, Blutungsneigung (bei Einnahme von Blutverdünnern)

GEGENANZEIGEN

Vorsicht bei Kindern unter 12 Jahren und bei Personen, die Blutverdünnungsmittel einnehmen.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.