



Suchbegriff hier eingeben

KNOBLAUCH – Lohnt sich der Einsatz der „stinkenden“ Zehe? Teil 1

8. August 2012 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Sportnahrung**

Gefällt mir

6 Personen gefällt das.

1



Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, liebe PEAK-Kundinnen und -Kunden,

Knoblauch wird in Hollywoodstreifen wie Blade dafür verwendet, Vampire zu jagen, den dunklen Rächer immun gegen Sonnenlicht zu machen und vor der Verwandlung zum Vampir zu schützen. Wenn man möchte, kann man daraus schließen, dass die Menschheit Knoblauch schon immer eine besondere Bedeutung mit besonderer Wirkung zugesprochen hat.

Was die Verwendung von Knoblauch anbelangt, existieren die Personen, die auf Knoblauch schwören und ihn am liebsten jedem Essen beisetzen würden. Die andere Gruppe schwört Knoblauch eher ab, was zum Teil sicher auch soziale bzw. gesellschaftliche Gründe hat.

Die „Knoblauch-Fahne“ und die Abwehr von Vampiren ist das Eine, wie sieht es aber mit tatsächlich besonderen Wirkungen aus, die Knoblauch vermag zu erbringen? Ergeben sich gesundheitliche Vorteile oder besitzt Knoblauch sogar Eigenschaften, die uns im Sport zuträglich sein können?

Diese und viele weitere Information möchte ich heute an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weitergeben.



Was ist Knoblauch?

Knoblauch (*Allium sativum*) gehört zur Gattung der Lauchpflanzen. Knoblauch, wie wir ihn kennen, wächst an einer krautartigen Pflanze, die bis zu 90cm hoch wird. Verspeist werden die sog. Brutzwiebeln.

Knoblauchzehen schmecken aromatisch-scharf. Hauptsächlich bekannt ist Knoblauch aufgrund des unangenehmen Geruchs, der sich bei und nach seiner Aufnahme breit macht und bis zu 2 Tage vorhält.

In der Naturheilkunde wird Knoblauch als verdauungsfördernd, appetitanregende, kräftigend und harntreibend charakterisiert.

Interessant:

1989 erhielt Knoblauch den Titel zur Arzneipflanze des Jahres.

Die Inhaltsstoffe

Knoblauch - Die Analyse

	Frisch	Pulver	
Energie	142	358	kcal/100g
Wasser	61990	4001	mg/100g
Eiweiß	6050	15935	mg/100g
Fett	120	316	mg/100g
Kohlenhydrate	28410	71089	mg/100g
Ballaststoffe	1810	4768	mg/100g
Vitamine			
Vitamin A	0	1	µg/100g
Vitamin B1	200	449	µg/100g
Vitamin B2	80	200	µg/100g
Vitamin B3	600	1343	µg/100g
Vitamin B5	150	316	µg/100g
Vitamin B6	380	801	µg/100g
Vitamin B7	1	3	µg/100g
Vitamin B9	16	22	µg/100g
Vitamin B12	0	0	µg/100g
Vitamin C	14000	14750	µg/100g
Vitamin D	0	0	µg/100g
Vitamin E	600	1343	µg/100g
Mineralstoffe			
Natrium	19	41	mg/100g
Kalium	530	1187	mg/100g
Calcium	38	91	mg/100g
Magnesium	35	86	mg/100g
Phosphor	134	319	mg/100g
Eisen	1400	3135	µg/100g
Zink	1000	2370	µg/100g
Kupfer	260	617	µg/100g
Aminosäuren			
Isoleucin	212	557	mg/100g
Leucin	333	876	mg/100g
Lysin	254	669	mg/100g
Methionin	103	272	mg/100g
Cystein	61	161	mg/100g
Phenylalanin	169	446	mg/100g
Tyrosin	73	192	mg/100g
Treonin	169	446	mg/100g
Tryptophan	73	192	mg/100g
Valin	278	731	mg/100g
Arginin	604	1591	mg/100g
Histidin	109	288	mg/100g
essentielle Aminosäuren	2438	6421	mg/100g
Alanin	121	319	mg/100g
Asparaginsäure	460	1211	mg/100g
Glutaminsäure	762	2007	mg/100g
Glycin	188	495	mg/100g
Prolin	91	239	mg/100g
Serin	175	462	mg/100g
nichtessentielle Aminosäuren	1797	4733	mg/100g
Kohlenhydrate			
Glucose (Traubenzucker)	9944	24883	mg/100g
Fructose (Fruchtzucker)	12784	31987	mg/100g
Monosaccharide	22728	56870	mg/100g
Saccharose (Rübenzucker)	5682	14219	mg/100g
Disaccharide	5682	14219	mg/100g

Kalorien und Nährstoffe

Knoblauch enthält etwa 142kcal pro 100g. Knoblauchtrockenpulver schlägt mit etwa 358kcal pro 100 g mehr als doppelt so stark zu Buche. Schuld daran ist der deutliche niedrigere Wasseranteil im Pulver. Knoblauch zählt zu den Kohlenhydratlieferanten und enthält zudem moderate Mengen **Eiweiß** sowie geringe Mengen Fett.

Vitamine

Knoblauch liefert relativ hohe Mengen Vitamin C. Zudem enthält er moderate Mengen einiger B-Vitamine sowie Vitamin E. Alles im Allem zählt Knoblauch nicht zu den Lebensmitteln, die man aufgrund des immensen Vitaminangebots unbedingt in seinen Ernährungsplan aufnehmen muss.

Mineralstoffe

Bis auf hohe Mengen Selen sowie moderate Mengen Zink und Eisen leistet Knoblauch keinen außergewöhnlichen Beitrag zur Versorgung mit Mineralstoffen.

Aminosäuren

Knoblauch liefert hohe Mengen **Arginin** sowie Glutaminsäure. Das Verhältnis von essentiellen zu nicht-essentiellen Aminosäuren ist ausgeglichen, tendiert sogar leicht in Richtung essentieller Aminosäuren.

Arginin dient unter anderem der NO-Synthese und nimmt so Einfluss auf die Durchblutung. Glutaminsäure dient unter anderem der Glutathionproduktion und leistet somit einen Beitrag für das wichtigste oxidative Schutzsystem des Menschen.

Insgesamt darf der Beitrag des Knoblauchs zur Versorgung mit Protein/Aminosäuren aufgrund des geringen Gesamtgehalts und der kleinen Aufnahmemenge pro Tag nicht überbewertet werden.

Kohlenhydrate

Man glaubt es kaum, aber Knoblauch wäre, in größeren Mengen verzehrt, eigentlich eine richtige Zuckerbombe. Der Kohlenhydratanteil besteht ausschließlich aus Ein- und Zweifachzuckern, die (bis auf Fructose) einen starken Einfluss auf die Insulinausschüttung haben.

Die in der Regel kleinen Verzehrsmengen bei Knoblauch relativieren diesen Einfluss jedoch wieder. Dennoch ist es wichtig, sich dieser Eigenschaft bewusst zu sein, wenn man beispielsweise eine **ketogene Ernährungsform** betreibt und sich überlegt Knoblauch einzusetzen.

Fazit:

Bei Knoblauch handelt es sich um ein relativ kohlenhydratreiches Lebensmittel. Er trägt bei bestimmten Mikronährstoffen zur täglichen Versorgung bei, die Gesamtbilanz spricht jedoch nicht für besondere Vorteile gegenüber anderen pflanzlichen Lebensmitteln mit weniger Geruchsbildung bei der Aufnahme.

Allicin- Wunderwaffe des Knoblauchs

Vermeintlich positive Eigenschaften des Knoblauchs gehen von anderen als den bisher genannten Inhaltsstoffen aus. Die meisten Verweise deuten in Zusammenhang mit Knoblauch auf die schwefelhaltige Aminosäure Alliin hin. Alliin schützt die Knoblauchpflanze eigentlich vor Bodenparasiten und Pilzen.

Aktivierung

Alliin wird in der ganzen Knoblauchzehe getrennt vom Enzym Alliinase gespeichert. Erst bei der Verarbeitung von Knoblauch wie z.B. dem Pressen, Schneiden oder Quetschen kommen beide (Alliin und Alliinase) zusammen und es entsteht die eigentlich aktive Substanz Allicin.

In Verbindung mit rotem Blutfarbstoff wird es dann wiederum in Schwefelwasserstoff umgewandelt. Wird Knoblauch nach der ersten Verarbeitung erhitzt entstehen aus Allicin weitere schwefelhaltige Substanzen wie Ajoen, Diallylthiosulfonat oder Diallyldisulfid. Wie wir noch sehen werden, muss man gerade beim Erhitzen von Knoblauch vorsichtig sein.

Wirkung

Allicin selbst wirkt unter anderem über die Blockierung von Sulfhydrylgruppen, die beispielsweise bei der Entstehung von Cholesterin eine Rolle spielen und nimmt als Antioxidant den Kampf gegen freie Radikale im Körper auf. Mehr dazu aber gleich...

Allicin in Knoblauchtrockenpulver

Knoblauchtrockenpulver in Kapselform ist das am häufigsten in Studien angewandte Supplement zur Untersuchung möglicher positiver Auswirkungen des Knoblauchs.

Zur dessen Herstellung wird der Knoblauch in Scheiben geschnitten und innerhalb 3-4 Tagen bei 50 Grad auf einen Flüssigkeitsgehalt von 5% oder weniger getrocknet. Bei sachgerechter Durchführung bleiben die schwefelhaltigen Substanzen erhalten und intakt.

Fazit:

Eine Substanz die bei der herkömmlichen Analyse eines Lebensmittels nicht berücksichtigt wird, scheint für positive Eigenschaften des Knoblauchs verantwortlich zu sein.

Positive Schlagzeilen zu Knoblauch

Knoblauch senkt Cholesterin und beeinflusst das Herz-Kreislaufsystem

Studien belegen unter dem Einfluss von Knoblauch eine Senkung der Blutfette sowie Cholesterinwerte (besonders LDL). Das „Journal of the Royal College of Physicians“ berichtet nach einer 4-wöchigen Aufnahme von Knoblauch von einer 12%-igen Senkung des Gesamtcholesterins.

Am Weill Medical College in New York konnten Untersuchungen zudem eine Senkung des Blutdrucks feststellen. Laut einer weiteren Studie, veröffentlicht im Journal of Hypertension, kam es bei der Einnahme von Knoblauchpulvertabletten zu einer Blutdrucksenkung von 1-5%. Die Einnahmedauer wurde leider nicht erwähnt.

Die mit der Aufnahme von Knoblauch entstehende Substanz Ajoen (siehe oben) hat die Eigenschaft, die Aggregation von Thrombozyten zu verhindern und so Thrombosen vorzubeugen. Es kommt einigen Untersuchungen zur Folge, dass Knoblauch zudem zu einer leichten Blutverdünnung und einer Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes beiträgt.

Nicht zuletzt können mit Knoblauch arteriosklerotische Veränderungen an den Blutgefäßen verhindert werden.

Schon 600-900mg Knoblauchtrockenpulver pro Tag reichen den Studien zur Folge für die genannten Wirkungen aus.

Knoblauch vermittelt antioxidatives Potential

Das in Knoblauch enthaltene Allicin unterstützt den Kampf gegen freie Radikale, indem es für die Erhöhung des Aufkommens zweier wichtiger antioxidativer Enzyme unseres Körpers sorgt. Die Rede ist vom Enzym Katalase und vom Enzym Glutathion-Peroxidase.

Knoblauch unterstützt Krebsprophylaxe

Metaanalysen aus statistischen Erhebungen ergaben, dass sich Knoblauch dazu eignet, prophylaktische Arbeit zur Entstehung von Darmkrebs zu leisten. Ergebnisse aus 18 Studien zeigen ein vermindertes Risiko beim Verzehr von sowohl rohem als auch gekochtem Knoblauch. Auch hier wird als wirkungsvermittelnde Substanz Allicin genannt.

Knoblauch bekämpft Viren, Bakterien und Pilze

Erkältungen, grippalen/viralen Infekten, oder auch Pilzbefall kann mit der täglichen Einnahme von Knoblauch vorgebeugt werden. Ihm werden antimykotische, antifungale, antibakterielle und antivirale Wirkungen zugeschrieben. Studien zeigen, dass Allicin vermag, zwei Enzymgruppen, nämlich Zystein-Proteasen und Alkohol-Dehydrogenase, zu blockieren. Zytin-Proteasen ermöglichen Erregern ins Gewebe einzudringen. Alkohol-Dehydrogenase spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel schädlicher Organismen. Ohne diese beiden Enzyme fällt es schädlichen Erregern also schwerer uns anzugreifen.

Interessant:

Im zweiten Weltkrieg bezeichnete man Knoblauch als „russisches Penicillin“.

Knoblauch verbessert sportliche Leistung

Studie

Allicin wird nicht nur aus gesundheitlichen Gesichtspunkten untersucht. Die schwefelhaltige Substanz war zudem bereits Bestandteil von Untersuchungen hinsichtlich der sportlichen Leistungsfähigkeit. Eine im European Journal of Applied Physiology zitierte Studie untersuchte die Auswirkungen einer Allicin-Supplementierung auf entstandene Muskelschäden und das antioxidative Potential bei aktiven Sportlern. Zur Mikrotraumatisierung der Muskulatur wurde Bergablauf absolviert (eine stark exzentrisch belastende Tätigkeit). An Messwerten wurden das antioxidative Gesamtpotential, Blutlaktat, Konzentrationen bei antioxidativen Enzymen, Muskelschmerz und einige sonstige Marker zum Muskelaufbau erhoben. Insgesamt wurde das besagte Allicin-Supplement über 16 Tage lang eingenommen (14 Tage vor und 2 Tage nach dem Bergablauf).

Ergebnis

Im Vergleich zur Placebogruppe stellten die Forscher signifikant niedrigere Werte bei muskelkatabolen Markern (z.B. Kreatinkinase) fest. Ein niedrigeres Aufkommen an IL-6 deutet auf verringerten „biochemischen“ Stress hin. Die Antioxidantienkonzentration stieg mit Allicin an und blieb bis 48 Stunden nach der Belastung erhöht. Letztlich berichtete die Allicin-Gruppe im Vergleich zur Placebogruppe über weniger subjektiv empfundene Muskelschmerzen.

Fazit:

Eine große Anzahl an Studien bescheinigt Knoblauch weitreichend positive Auswirkungen.

Dosierung

Für eine therapeutische Wirkung sollten Sie entweder 2-5g frischen Knoblauch pro Tag essen, 0,8-1,2g Knoblauchtrockenpulver pro Tag aufnehmen, 300-1000mg Trockenextrakt pro Tag zuführen oder 2-5mg Allicin supplementieren.

Achtung!!

Höhere Mengen Knoblauch (8g pro Tag und mehr) können einer Studie von Piscitelli zur Folge durch eine Veränderung des Leberstoffwechsels herbeiführen und so Wechselwirkungen mit einigen Medikamenten bewirken. Das BfArM setzt die Sicherheitsgrenze diesbezüglich sogar bei 0,8g Knoblauch pro Tag an, was etwa 1/5 Knoblauchzehe entspricht.

Bestimmte Medikamente können außerdem eine Knoblauchunverträglichkeit hervorrufen. Besprechen Sie diese Thematik im Falle einer dauerhaften Verwendung bestimmter Medikamente mit dem behandelnden Arzt.

Wichtig:

Zu hohe Mengen Allicin können trotz aller positiven Wirkungen gewebschädigend wirken!

Zusammenfassung

Obwohl die reine Betrachtung der Mikro- und Makronährstoffe keine besonderen Eigenschaften von Knoblauch aufzeigt, verfügt er dennoch mit Allicin über eine sehr starke potente Substanz, die mit weitreichenden gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht wird.

Das ist das Resumee aus Teil 1.

In Teil 2 werde ich Ihnen liebe Leserinnen und Lesern eine komplett andere Sichtweise von Knoblauch aufzeigen. Die Wahrheit sieht leider weitaus weniger euphorisch und eindeutig aus als in Teil 1 dargestellt. Außerdem möchte ich Ihnen in Teil 2 noch einige Verwendungshinweise zu Knoblauch mit auf den Weg geben und mich abschließend mit der geruchlichen Einschränkung des Knoblauchs befassen.

Ich hoffe sehr, Sie bleiben mir treu und freuen sich mit mir auf Teil 2.



Bis dahin verbleibe ich mit den besten Wünschen

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 4.3/6 (3 votes cast)



 **Drucken**

Tags: [Allicin](#), [Knoblauch](#), [Knoblauchtabletten](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben