



KNOBLAUCH – Lohnt sich der Einsatz der „stinkenden“ Zehe? Teil 2

10. August 2012 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Sportnahrung](#)

3



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

in Teil 1 habe ich mich mit der Makro- und Mikronährstoffanalyse von Knoblauch befasst und Ihnen die Substanzen Alliin sowie Alicin vorgestellt. Sie werden für positive Ergebnisse aus Studien zur Verwendung von Knoblauch aus gesundheitlichen Gesichtspunkten verantwortlich gemacht.

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

Heute komme ich leider mit weit weniger guten Nachrichten zu [Knoblauch](#). Anders als in Teil 1 erwartet, gibt es leider auch eine Menge gegenläufiger Arbeiten, welche die in Teil 1 herausgestellten Vorteile zu Nichte machen.

Was es damit auf sich hat, wie derartige Unterschiede bei Untersuchungen zustande kommen können und was man nun tatsächlich von Knoblauch halten sollte erfahren Sie heute.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen.



Knoblauch – Doch nicht so effektiv wie vermutet?

Nach all den Huldigungen und Lobesreden zu Knoblauch in Teil 1 findet man in der Literatur auch eine Vielzahl an ernüchternden Aussagen und Studien.

Deutsches Ärzteblatt – Knoblauch kein Cholesterinsenker

Bereits 2007 veröffentlichte das deutsche Ärzteblatt einen interessanten Artikel, der die vermeintliche Wirkung von Knoblauch bzw. Knoblauchpulver auf die Cholesterinwerte wieder etwas relativiert hat. Demnach existieren Studien des US-National Institute of Health, die weder bei Knoblauchpulver noch bei frischem Knoblauch eine signifikant cholesterinsenkende Wirkung feststellen konnten.

Aufgrund der Widersprüche entschied sich das Stanford Prevention Center dazu, diese Behauptung um Knoblauch noch einmal zu überprüfen. Über 6 Wochen erhielten 4 Probandengruppen entweder je ein bestimmtes Knoblauchpräparat, Knoblauchwürze oder eine starke Würzmischung ohne Knoblauch bzw. ein Placebo verabreicht.

Im Ergebnis kam es wieder zu keinerlei signifikanter Veränderung der Cholesterinwerte im Vergleich zur Placebogruppe wie beigefügte Darstellung zeigt.

Variable	Raw Garlic Group (n = 491)	Garlicin Group (n = 471)	Kyolic Group (n = 481)	Placebo Group (n = 481)	Group x Time P Value†
LDL-C, mg/dL					
End of run-in phase	142 ± 22	134 ± 19	136 ± 20	139 ± 22	.54
Month 1	146 ± 19	138 ± 26	139 ± 27	134 ± 26	
Month 2	142 ± 22	134 ± 22	135 ± 20	136 ± 22	
Month 3	140 ± 20	135 ± 23	140 ± 24	137 ± 24	
Month 4	141 ± 21	135 ± 23	136 ± 23	136 ± 23	
Month 5	140 ± 21	134 ± 25	133 ± 24	133 ± 23	
End of study	142 ± 22	137 ± 25	137 ± 22	133 ± 21	
6-mo Net change, mean (95% CI)§	0.4 (-5.5 to 6.4)	3.2 (-2.2 to 8.7)	0.2 (-5.3 to 5.7)	-3.9 (-9.0 to 1.2)	
HDL-C, mg/dL					
End of run-in phase	55 ± 13	53 ± 11	51 ± 9	52 ± 14	.47
Month 1	56 ± 13	52 ± 13	51 ± 10	51 ± 13	
Month 2	56 ± 14	53 ± 13	51 ± 9	51 ± 12	
Month 3	57 ± 14	52 ± 12	51 ± 9	52 ± 13	
Month 4	56 ± 14	53 ± 12	51 ± 9	52 ± 12	
Month 5	57 ± 14	51 ± 12	50 ± 10	50 ± 14	
End of study	59 ± 14	53 ± 12	51 ± 9	52 ± 13	
6-mo Net change, mean (95% CI)§	2.3 (0.4 to 4.2)	1.0 (-0.3 to 2.4)	-0.3 (-1.6 to 1.0)	-0.8 (-3.2 to 1.6)	
Triglycerides, mg/dL					
End of run-in phase	98 ± 48	122 ± 55	126 ± 54	126 ± 63	.88
Month 1	110 ± 82	125 ± 71	137 ± 116	141 ± 78	
Month 2	107 ± 70	122 ± 65	129 ± 54	136 ± 82	
Month 3	94 ± 53	126 ± 63	121 ± 59	135 ± 81	
Month 4	102 ± 56	129 ± 63	134 ± 73	144 ± 89	
Month 5	105 ± 50	134 ± 69	141 ± 69	136 ± 82	
End of study	95 ± 49	120 ± 49	119 ± 72	134 ± 74	
6-mo Net change, mean (95% CI)§	-5.2 (-14.6 to 4.2)	-6.6 (-19.9 to 6.7)	-2.0 (-18.2 to 14.1)	6.4 (-6.4 to 19.2)	
Total cholesterol-HDL-C ratio					
End of run-in phase	4.1 ± 0.9	4.2 ± 0.8	4.2 ± 0.7	4.4 ± 1.1	.89
Month 1	4.2 ± 1.0	4.3 ± 0.9	4.4 ± 1.0	4.4 ± 1.1	
Month 2	4.1 ± 1.1	4.2 ± 0.8	4.2 ± 0.7	4.3 ± 1.0	
Month 3	4.0 ± 1.0	4.2 ± 0.8	4.3 ± 0.8	4.4 ± 1.1	
Month 4	4.1 ± 1.0	4.2 ± 0.8	4.3 ± 0.7	4.4 ± 1.2	
Month 5	4.0 ± 1.0	4.3 ± 0.9	4.3 ± 0.7	4.3 ± 1.2	
End of study	4.0 ± 1.0	4.2 ± 0.8	4.2 ± 0.8	4.3 ± 1.0	
6-mo Net change, mean (95% CI)§	-0.11 (-0.26 to 0.03)	-0.02 (-0.16 to 0.11)	0.0 (-0.13 to 0.12)	-0.04 (-0.15 to 0.08)	

Darstellung: Veränderungen der Cholesterinwerte durch Knoblauch

Eine weitere Gegenstudie stammt von der Universität Stanford. Hier erhielten insgesamt 192 Probanden mit leichter Hypercholesterinämie über 6 Monate ebenfalls entweder 2 verschiedene Knoblauchpulver, rohen Knoblauch oder eine Placebo-Pille. Auch hier konnte keine signifikante Verbesserung beim Aufkommen von LDL festgestellt werden.

Studie –Kein signifikanter Einfluss auf Blutfließeigenschaften durch Knoblauch

Eine umfassende Arbeit mit Knoblauchtrockenpulver an der Friedrich Schiller Universität in Jena konnte keinerlei signifikante Veränderungen bei gesunden Probanden innerhalb 1 Woche Einnahmedauer hinsichtlich der Erythrozytenaggregation, der Blutviskosität, der arteriellen Durchblutung und weiterer Marker feststellen, die sich auf die Fließeigenschaften des Blutes oder die Veränderung von Querschnitten bei Blutgefäßen beziehen. Die Darstellungen zeigen beispielhaft die Auswirkungen auf die Plasmaviskosität sowie die Veränderungen beim Wendzeitpunkt als Maß für arterielle Durchblutung.

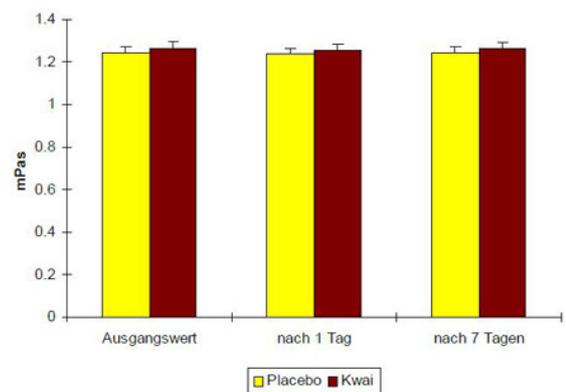


Abbildung 8 : Plasmaviskosität in mPas. MV, SE, n= 2 x 6 Probanden

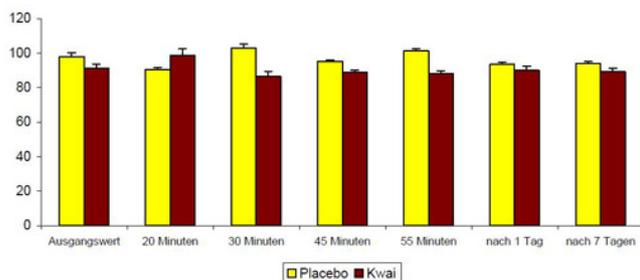


Abbildung 12 : Wendepunktzeit (T_w) in [ms] als Maß der arteriellen Durchblutung für $n = 2 \times 3$ Probanden im Verlauf der 7-Tagesserie an ausgewiesenen Kontrollzeitpunkten. Mittelwerte, SE.

Fazit:

Es herrscht keine Eindeutigkeit hinsichtlich positiver Wirkungen von Knoblauch.



Woher stammen die Unterschiede?

Ich gebe zu, dass ich nun für etwas Verwirrung gesorgt habe. Es gilt nun zu klären, wie derartig unterschiedliche Studienergebnisse zustande kommen können.

Der Schlüssel hierzu liegt möglicherweise in der Verarbeitung des Knoblauchs. Das Zerquetschen scheint ein unumgänglicher Schritt zu sein, da erst durch diesen Vorgang aktives Allicin entsteht. Teilweise wurde den Inhaltsstoffen in Knoblauch nach dem Verarbeiten noch 15 Minuten Zeit gegeben, um zu wirken. Zu langes Erhitzen von Knoblauch wirkt sich stark auf die schwefelhaltigen Bestandteile aus. Auch bei der Herstellung von Knoblauchpulver muss man vorsichtig sein, um den Allicin-Anteil tatsächlich zu erhalten. Das Trocknungsverfahren muss in jedem Fall unter niedriger Temperatur stattfinden (schonende Trocknung).

Es existieren also sehr viele Variablen, die man berücksichtigen muss, bzw. richtig oder eben falsch machen kann. Nur eine kleine Veränderung bei der Knoblauchverarbeitung kann zu völlig anderen Ergebnissen führen.

Persönliche Meinung:

Letztlich fällt es mir schwer, mich eindeutig auf eine Seite zu schlagen. Ich möchte Knoblauch weder alle genannten Effekte zu- noch absprechen. Die Wahrheit wird wahrscheinlich irgendwo in der Mitte liegen und wie bei vielen anderen Faktoren auch einer gewissen Individualität unterliegen.

Sofern Sie zum Personenkreis gehören, die Knoblauch gerne verwendet oder die an die positiven Eigenschaften glaubt, empfehle ich Ihnen die folgenden Verarbeitungshinweise einzuhalten.

Fazit:

Die Aktivierung sowie der Erhalt der schwefelhaltigen Bestandteile in Knoblauch stellt das größte Problem dar und führt möglicherweise zu unterschiedlichen Ergebnissen bei Studien.

Optimale Verarbeitung für vollen Effekt

Die Universität Medoza in Argentinien schlägt hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen des Knoblauchs folgende Verwendungshinweise vor:

- Knoblauch vor der weiteren Verwendung immer zerdrücken und nach Möglichkeit 15 Minuten ziehen lassen.
- Bis zu 3 Minuten kochen oder im Backofen erhitzen sorgt für die Umwandlung von Allicin zu u.a. Ajoen mit seinem antithrombitischen Potential.

- Ab 3 Minuten kochen oder im Backofen erhitzen ergeben sich bereits erste Verluste hinsichtlich positiver Wirkungen (Allicin Gehalt sinkt). Vorher zerdrückter Knoblauch hält einer Wärmeeinwirkung etwas besser stand.
- Nach 10 Minuten kochen ist auch im zerdrückten Zustand von keiner gesundheitsfördernden Wirkung mehr auszugehen.

Persönliche Meinung:

Knoblauch besitzt mit seinem Gehalt an Alliin auf jeden Fall eine Substanz, die unserem Körper zuträglich sein kann und die möglicherweise sogar die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflusst. Die unklare Studienlage und die eben genannten Verwendungshinweise zeigen jedoch, dass es nicht einfach damit getan ist, Knoblauch beim Kochen ins Essen zu geben. Es bedarf einer bestimmten Art und Weise, wie Knoblauch verzehrt bzw. industriell zu Knoblauchtrockenpulver hergestellt sein muss. Sie haben die Möglichkeit Knoblauch künftig nur noch nach den Verwendungshinweisen zuzubereiten oder sich bei den Produzenten von Knoblauchtrockenpulvern nach der Herstellung zu erkundigen.

Etwas, an das viele vielleicht gar nicht denken, eigentlich aber die plausibelste Alternative darstellt, ist die Verwendung eines Allicin-Supplements. Hier muss man sich keinerlei Sorgen um die richtige Zubereitung oder Herstellung zu machen. Der Produzent weiß den tatsächlichen Gehalt pro g-Pulver oder Kapsel automatisch auf dem Etikett aus. Für diejenigen der in Knoblauch eine Art kulinarischen Genuss sieht, ist dies natürlich keine Option.

Knoblauch-Geruch – Warum und was tun?

Warum „stinkt“ man beim Knoblauchverzehr?

Der typische Knoblauchgeruch stammt von Alliin bzw. seinen schwefelhaltigen Abbauprodukten wie z.B. Allicin. Der Abbau findet über die Lungenbläschen statt, d.h. der Geruch tritt sowohl über den Mund als auch (bei hohem Knoblauchverzehr) als eine Art „Ausdünstung“ über die Hautporen auf. Ich denke diese Erfahrung wird jeder von Ihnen bereits einmal gemacht haben.

Was kann man dagegen unternehmen?

Eine mögliche plausible Antwort wäre, keinen Knoblauch zu essen. Da sich damit aber nicht alle Leserinnen und Leser zufrieden geben werden, finden sich noch weitere möglicherweise hilfreiche TIPPS.

Eine mögliche Alternative wäre, von frischem Knoblauch auf Knoblauchpillen umzusteigen. Auch hier ergeben sich, einer Studie von Michael Rapp nach, jedoch signifikante Unterschiede in Sachen Geruchsbelästigung im Vergleich zu einem Placebo, die aber weniger ausgeprägt ausfallen als bei frischem Knoblauch.

Eine verstärkte Schweißbildung durch Sport und Saunagänge kann ebenfalls helfen, den Knoblauchgeruch bzw. das dafür verantwortliche Allicin schneller loszuwerden.

Persönliche Anmerkung:

Es ist furchtbar neben jemandem zu trainieren oder in der Sauna zu schwitzen, der nach Knoblauch riecht. Überlegen sie sich diese Maßnahme im Sinne Ihres guten Rufes also gut Chlorophyllhaltige Lebensmittel wie Salate, Petersilie oder Minze können auch helfen, den Knoblauchgestank schneller los zu werden. Letztlich bleibt Ihnen als Maßnahme nur noch, ihr Umfeld ebenfalls zum Knoblauchkonsum zu animieren, denn so wird der Geruch nicht mehr wahrgenommen.

Zusammenfassung

Die Aufnahme von Knoblauch ist, egal ob roh, gekocht oder als Pulver, mit einer gewissen Geruchsbildung verbunden. Verantwortlich sind gerade die schwefelhaltigen Bestandteile, die auch für die vermeintlich positiven Eigenschaften des Knoblauchs zuständig sind. Um aus gesundheitlichen Gründen zu entscheiden, ob es sich lohnt, das Geruchsproblem auf sich zu nehmen, muss man sich durch eine Vielzahl an Studien kämpfen, die leider zu sehr widersprüchlichen Ergebnissen kommen.

Tendenziell ist von einer positiven Wirkung von Knoblauch auszugehen, sofern man bei der Verwendung alles richtig macht.

Ich persönlich kann mich auch nach den Recherchen zu diesem BLOG nicht durchringen, künftig Knoblauch oder Allicin-Pillen in mein tägliches Repertoire aufzunehmen. Die Gründe hierzu sind eher gesellschaftlicher Natur als der Mangel am Glauben an die Wirksamkeit. Müsste ich mich aus gesundheitlichen Gründen für eine Darreichungsform entscheiden, würde ich auf Allicin-Supplements setzen, den extrahierten aktiven Wirkstoff des Knoblauchs.

Wenn Sie Knoblauch aus kulinarischen Gesichtspunkten lieben und auch ihr Umfeld damit zu Recht kommt, bleiben Sie dabei, versuchen Sie aber, den maximalen Nutzen durch die richtige Zubereitungsart daraus zu ziehen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern das Allerbeste



Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Quellen zu Teil 1 und 2

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html#ixzz20h37WuBX>

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/naturheilkunde/sauna/sport-und-sauna-killen-knofi-duefte/103015653/>

Dr. Dieter Zittlau „Oft gebraucht, aber meist unterschätzt“

<https://www.adymares.de/magazine/fitness-ratgeber/cholesterinsenker-knoblauch/>

Deutsches Ärzteblatt

Jenny Thompson – Wie entstehen die unterschiedlichen Ergebnisse bei Knoblauch-Studien?

Journal of Agricultural and Food Chemistry

Piscitelli SC, Burstein AH, Welden N, et al.: The effect of garlic supplements on the pharmacokinetics of saquinavir. Clin Infect Dis. 2002 Aug 1;35(3):343

Markowitz JS, Devane CL, Chavin KD, et al.: Effects of garlic (Allium sativum L.) supplementation on cytochrome P450 2D6 and 3A4 activity in healthy volunteers. Clin Pharmacol Ther 2003;74(2):170-7.

An in vitro evaluation of human cytochrome P450 3A4 and P-glycoprotein inhibition by garlic. Foster BC, Foster MS, Vanderhoek S, et al. J Pharm Pharmaceut Sci, 2001, 4:176-184.

Placebokontrollierte klinische Studie zum Effekt von Knoblauchtrockenpulver

auf die Durchblutung bei gesunden Kontrollpersonen und Patienten mit

systemischer Sklerodermie – Alexander Michael Rapp

Wikipedia

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (4 votes cast)



Print



PDF



Drucken

Tags: **Allicin**, **Alliin**, **Knoblauch**

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben