

Die Kraft des Knoblauchs

HARTMUT WEWETZER

fahndet nach guten Nachrichten in der Medizin Heute: Wie gesund ist Knofi?

Ich esse für mein Leben gern Knoblauch. Als Gewürz im Essen, nicht pur. Nicht die rohe Zehe. Knoblauch soll ja ziemlich gesund sein. Schon die Ägypter vor 3500 Jahren verspeisten die stinkenden Knollen. Knoblauch ist vermutlich jene Pflanze, die am meisten als Heilsbringer gilt. Zum Beispiel bei der Krebsvorbeugung oder gegen Gefäßverkalkung.

Jetzt hat der Amerikaner David Kraus von der Universität von Alabama herausgefunden, auf welche Weise Knoblauch wahrscheinlich seine Wirkung entfaltet. Das Zwiebelgewächs sorgt für Nachschub an Schwefelwasserstoff im Körper. Das ist eigentlich ein Gas, das nach faulen Eiern riecht und in höheren Dosen giftig ist. Es entsteht beim Zerfall schwefelhaltiger Proteine. Aber keine Angst-bei Knoblauch kann nichts passieren, dafür ist die Menge viel zu gering.

Wie Kraus im Fachblatt „PNAS“ berichtet, waren es rote Blutkörperchen, die im Reagenzglas bei Kontakt mit Knoblauchsaft Schwefelwasserstoff produzierten. Und zwar aus Allicin, einem Abbauprodukt der im Knofi enthaltenen Aminosäure Alliin. Der Schwefelwasserstoff aus Blutzellen oder Bindegewebe könnte die Blutgefäße entspannen und damit segensreich wirken, nimmt Kraus an. Sein Tipp: Knoblauchzehen nach dem Zerquetschen eine Viertelstunde bei Zimmerwärme stehen lassen, bevor man das Mus verwendet. Denn in dieser Zeit wird die geruchlose Aminosäure Alliin im Knoblauch zu Allicin umgewandelt, das wiederum als Schwefelwasserstoff-Spender dient. Und übrigens den typischen Knoblauchduft

**Knoblauch
stimuliert die
Bildung eines
Stoffes, der
seinerseits
die Gefäße
entspannt**

hervorruft.

Aber ist Knoblauch nun wirklich gut fürs Herz und für die Krebsvorbeugung? Um ehrlich zu sein, ganz sicher ist man sich da nicht. Es existieren zwar viele Untersuchungen, aber nicht alle sind solide. Und viele leiden unter einer alten Crux der

Kräutermedizin: Es gibt keinen gültigen Standard. Der Wirkstoffgehalt in den Pflanz Zubereitungen schwankt stark.

Was Herz und Gefäße betrifft: Nach einer ganzen Reihe von Studien senkt Knofi die Cholesterinkonzentration des Blutes um ein paar Prozent. Doch es gibt auch Untersuchungen, die dem widersprechen. Der Blutdruck wird durch Knoblauch leicht verringert, aber nicht in dem Maße, in dem es ein klassisches Medikament könnte. Fazit:

der endgültige Beweis für einen günstigen Effekt gegen Gefäßverkalkung und Herzkrankheiten steht noch aus.

Was das Krebsrisiko angeht, so könnte es sein, dass frischer Knoblauch in einigen Fällen einen günstigen Effekt hat. Das gilt insbesondere für Tumoren der Verdauungsorgane, etwa Darmkrebs. Aber diese Ergebnisse sind noch vorläufig, auch hier ist es für endgültige Empfehlungen nach dem Motto „Zwei Zehen täglich“ zu früh. Und: wer sich ansonsten schlecht ernährt und Obst und Gemüse aus dem Weg geht, dem helfen vermutlich selbst zehn Zehen am Tag nichts.

Mein Rat: Lassen Sie sich Knoblauch einfach schmecken. Am liebsten esse ich ihn übrigens in Tsatsiki. Natürlich mit Gyros. Kleine Sünden müssen sein.

— Unser Kolumnist leitet das Wissenschaftsressort des Tagesspiegels. Haben Sie eine Frage zu seiner guten Nachricht? Bitte an: Sonntag@Tagesspiegel.de