



## *Knoblauch – nur ein unangenehmer Geruchsträger? Thymian – den Musen heilig!*

Mitternacht! Nebelschwaden verdecken den Mond, die Kirchturmglöcken klingen dumpf, ein Käuzchen lässt seine klagenden Laute hören. Knarrend öffnet sich in einer Gruft ein Sargdeckel, und ein Vampir entsteigt seiner Ruhestätte. Er ist auf der Suche nach frischem Blut, das er einer jugendlichen Schönheit aus dem Hals saugen will. Die bildhübsche Jungfrau schläft selig und ahnt nichts von ihrem grässlichen Schicksal. Lautlos schleicht der Vampir ums Haus zu ihrem Fenster. Er stößt es auf. - Doch da erblickt er den Knoblauchzopf auf dem Sims. Entsetzt flieht der Blutsauger, um anderswo nach einem Opfer zu suchen... Soweit die Phantasie einschlägiger Vampirfilme. Wer keinen Knoblauch mag, kann sich leicht vorstellen, dass der intensive Geruch, der einem Alliophilen (*Knoblauchliebhaber*) entströmt, nicht nur Vampire vertreiben kann.

Der griechische Historiker Herodot berichtet: „Es war eine Knochenarbeit und forderte die Kräfte der Dienstverpflichteten bis zur Erschöpfung. Hinzu kamen ungünstige hygienische Bedingungen, das Zusammenleben auf engstem Raum und dies in der heikelsten Phase des Jahres: Dann nämlich, wenn der Nil die Felder großflächig überflutete und das Sumpffieber wütete. Dann hatten die Fellachen im alten Ägypten eine kurze Verschnaufpause und Zeit ihren Herrschern, den Pharaonen, ihre Jenseitsbehausungen in die Wüste zu stellen. Allein für die Cheops Pyramide wurden 2.600.000 Steinblöcke von jeweils 2 bis 20 Tonnen Gewicht bewegt. Die grandiose Leistung des Volkes war keine Zauberei, barg aber ein Geheimnis, denn das Gelingen des großen Werkes beruhte zu erheblichen Teilen auf der Art und Weise, wie die Pyramidenarbeiter verköstigt wurden.“

Den Speisezettel dominierten große Mengen Knoblauch, Zwiebeln und Lauch (Liliengewächse - wie die *Aloe Vera*) und eine gehörige Portion heferiches Bier. Nur so ist es zu erklären, dass die Ansammlungen von Lastträgern und Steinmetzen, bei denen 10.000 Menschen Hand in Hand arbeiteten, nicht zur Brutstätte für die ansonsten gefürchteten Seuchen und andere Plagen wurden. Den Pyramidenbauern war dies übrigens bewusst, wie eine aus der Epoche überlieferte Anekdote zeigt. Danach soll die Arbeit geruht haben, nachdem die zugewiesenen Rationen an Knoblauch und Zwiebeln - die Aufwendungen dafür kosteten ein Vermögen - gekürzt worden waren. Der wohl erste dokumentierte Streik der Menschheitsgeschichte wurde erst beendet, als die Beamten des Pharao mit den Knollen nicht mehr knauserten.

Für die meisten gesundheitsfördernden Wirkungen des Knoblauchs ist Allicin verantwortlich, dem die Pflanze auch ihren berüchtigten, intensiven Geruch verdankt. Er entsteht jedoch erst wenn das Fruchtfleisch verletzt wird. Dann ist es erst möglich, dass die geruchlose und unwirksame Vorstufe Alliin und das Enzym Allinase, die sich bei der unverletzten Zwiebel in verschiedenen Kompartimenten befinden, reagieren und Allicin bilden.

Kocht man Knoblauch, entsteht aus Allicin und Allylsulfensäure Ajoen. Diese Verbindung hemmt die Blutgerinnung und hindert auch die Blutplättchen, sich zu einem Thrombus zu vernetzen. Ferner löst Ajoen in menschlichen Leukämiezellen den plötzlichen Zelltod aus - und wirkt deshalb krebshemmend.

Knoblauch (*Allium sativum*) ist schon seit mehr als 5000 Jahren wegen seiner desinfizierenden und antiparasitären Wirkung auf den Darm bekannt. Diese legendäre Knolle wurde von der heutigen modernen Wissenschaft studiert und auf ihre guten Eigenschaften getestet. Knoblauch ist die gesündeste Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch seinen antisklerotischen Effekt entschlackt es den Körper und unterstützt die Herz- und Kreislauffähigkeit. Als Lipidsenker hilft Knoblauch die Blutfettwerte zu senken und nimmt das Cholesterin aus den Arterien. Schwefelhaltiges Allicin hemmt das Verklumpen von Thrombozyten (*Blutplättchen*) und sorgt für eine bessere Durchblutung und Gefäßerweiterung. Dazu ist Knoblauch ein natürli-



ches Antibiotikum das Infektionen mindert. Knoblauch hat zudem eine tonisierende (*kräftigende*) bewährte Heilwirkung bei verschiedenen Leiden wie Asthma, Arthritis, Gicht, MS, Krebs, Erkältungskrankheiten, Verdauungsproblemen, insbesondere bei akuten Durchfällen und Gärungs dyspepsien, Schlaflosigkeit, Pilz- und Lebererkrankungen.

Thymian (*Thymus vulgaris L., Lamiaceae = Lippenblütler* und zählt zur Familie der *Labiatae = Quendel*) enthält viele ätherische Öle. Hauptbestandteile sind terpenabgeleitete Phenole Thymol (60 – 80 % Anteile) und Carvacrol (ca. 15%), sowie Triterpene, Monoterpene Cineol, Bitterstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe (*Tannine*), Cymen,  $\alpha$ -Pinen, Borneol und Ester der beiden letzteren. Thymol und Carvacrol haben eine stark schleimlösende, auswurfördernde Wirkung, die sich gegen bakterielle Infektionen in den Atemwegen richtet. Der Gehalt an ätherischem Öl variiert sehr stark und ist von Klima, Erntezeit und Lagerung abhängig.

Thymian wirkt antibakteriell und macht durch seine verdauungsregulierenden Eigenschaften viele Speisen bekömmlicher. Die breite Verwendung des Thymians in der Küche ist ein gutes Beispiel für den Gesundheitsschutz, der von gutem Kochen mit natürlichen Zutaten ausgeht. Früher verwendete man Thymian hauptsächlich als Hustenmittel, bei Magen-Darm-Beschwerden und Blasenentzündungen. Äußerlich wurde er als Mund- oder Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, als Umschlag bei schlecht heilenden Wunden und als Badezusatz zur Linderung des Juckreizes bei Hauterkrankungen angewendet. Die positive Wirkung bezieht sich vor allem auf Thymol. Das Thymianöl nutzt man seit Jahrhunderten bei Blähungen, Darmträgheit, Gastritis, Koliken, Krämpfen und Bronchialleiden. Es wirkt leicht stimulierend auf das Nervensystem, ist empfehlenswert bei Grippe und gegen Gicht, Arthritis und Rheuma, da es die Ausscheidung von Giften durch Schweiß und Urin begünstigt.

Benediktinermönche brachten den in Mittelmeerländern heimischen Thymian über die Alpen nach Deutschland. Das an trockenen, sonnigen Orten wachsende Kraut wird im Juni und Juli kurz vor der Blüte geerntet, indem man die Blätter abstreift. Karl der Große empfahl den Anbau in den Klostersgärten. Allerdings ist der wildwachsende dem Gartenthymian medizinisch weit überlegen.

Einer der großen Ärzte des 19. Jh. Armand Trousseau versicherte: „Thymian ist der Feind des Giftes.“ Hildegard von Bingen nutzte ihn für Atemnot, Asthma, Keuchhusten, Husten, Stoffwechselproblemen, Körperungeziefer (Läuse) und Hautirritationen. Die alten Ägypter fügten den Harzen zur Einbalsamierung ihrer Mumien Thymian als „Parfum“ zu. Als anregendes Räucher- mittel fand er im alten Griechenland Verwendung. Aus dem ägyptischen Namen "tham" wurde das griechische "thymon" und daraus das lateinische "thymus". Es leitet von „thyo“, „den Göttern ein Opfer bringen“ her. Es bedeutet aber an erster Stelle Geist, Mut, Tapferkeit, Stärke und Kraft, die ursprüngliche Bedeutung war „Rauch“ (*verwandt mit lateinisch fumus, vgl. Parfum*); in dieselbe Sippe gehört auch das Verbum „thyein“ „rauchen, ein Rauchopfer darbringen“. Wahrscheinlich beziehen sich diese Namen auf den starken Geruch des Thymians; seine Verwendung zu kultischen Zwecken bei den Griechen ist nicht belegt. Nach Thymus duften war den Griechen ein Lob der Dichter und somit den Musen heilig.

**Unser Garlic Thyme** ist die ideale Kombination von Knoblauch mit Thymian und wirkt besonders gut in Verbindung mit Aloe Vera Gel und Arctic Sea.

Bleib gesund, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter,

*Deine Gabriele Pronath*