

Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

□ Knoblauch

Den Knoblauch kennt wohl jeder - steht er doch bei vielen Menschen regelmäßig auf dem Speiseplan.

Ursprünglich stammt er aus Zentral- und Südasien, wird heute aber weltweit angebaut. Die Knoblauchpflanze wird etwa 30 bis 100 cm hoch und blüht bis zum August. Sie gehört zur Gruppe der Liliengewächse. Nahe Verwandte sind die Hauszwiebel und der Bärlauch.

Zu Heilzwecken werden die Spross-Zwiebeln genutzt, die im Gegensatz zur Küchenzwiebel aus mehreren Teilzwiebeln zusammengesetzt sind.

Knoblauch ist in der Lage, erhöhte Blutfettwerte zu senken und altersbedingten Gefäßwandveränderungen vorzubeugen.

Forschungsergebnisse bestätigen - neben der bekannten cholesterinsenkenden Wirkung - auch blutdrucksenkende, gefäßerweiternde und vor allem die Fließfähigkeit des Blutes verbessernde Eigenschaften.

Knoblauch stellt also ein natürliches Mittel dar, das zum Schutz vor Arteriosklerose (Adernverkalkung) und ihrer gefürchteten Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall beitragen kann.

Damit der Knoblauch seine heilende und vorbeugende Wirkung erfüllen kann, muss die aufgenommene Menge jedoch ausreichend hoch sein.



Knoblauch (*Allium sativum*)

Erhöhte Blutfette, Adernverkalkung, Durchblutungsstörungen

Knoblauch wirkt cholesterinsenkend und blutdrucksenkend, verbessert die Durchblutung und entlastet Herz und Kreislauf. Er stellt somit ein natürliches Mittel dar, das zum Schutz vor Arteriosklerose beitragen kann.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.