



Knoblauch hält Gefäße länger elastisch

Jeder zweite Österreicher stirbt an den Folgen einer Herz- oder Gefäßerkrankung. In den meisten Fällen beginnt es mit einer schleichenden Verengung der Arterien: Ablagerungen aus Cholesterin setzen sich an den Innenwänden der Gefäße ab und bilden sogenannte Plaques, die das Gefäß zunehmend verstopfen.

Schreitet die Arteriosklerose weiter fort, kann sie zum vollkommenen Gefäßverschluss führen: Herzinfarkt oder Hirnschlag sind die Folge. Seit langem ist bekannt, dass Cholesterin - besonders in seiner LDL genannten Form - diesen verhängnisvollen Prozess fördert.

Daher ist es ein vorrangiges Behandlungsziel im Kampf gegen den Herzinfarkt, den LDL-Gehalt im Blut zu senken. Dies gelingt zum Teil durch eine fett- und cholesterinarme Diät. Wirkungsvoller ist jedoch die

zusätzliche Einnahme eines Extrakts aus Knoblauchzwiebeln. Dies zeigt eine britische Langzeitstudie an 52 Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten.

Bei den Studienteilnehmern, die ein halbes Jahr lang Diät hielten, lag der LDL-Gehalt nach der Therapie um sechs Prozent niedriger als zuvor; Patienten, die zusätzlich zur Diät ein Knoblauchpulverpräparat einnahmen, konnten ihre Werte dagegen um zehn Prozent senken. Ähnlich gute Behandlungserfolge erbrachte eine kanadische Studie an 50 Männern mit erhöhten Blutfettwerten: Hochdosierter Knoblauchextrakt senkte hier den LDL-Gehalt auch im Blut von Patienten, die nicht Diät hielten.

Zur Prophylaxe von Herz- und Kreislaufproblemen eignen sich Knoblauchpräparate offenbar auch bei Gesunden. Regelmäßig einge-

nommen, hält Knoblauch (*Allium sativum*) die Gefäße länger geschmeidig und wirkt so altersbedingten Veränderungen entgegen.

Eine vergleichende Untersuchung unter Leitung des Mainzer Kardiologen Prof. Gustav G. Belz belegt, dass gesunde Erwachsene, die zwei Jahre lang ein Knoblauchpulverpräparat eingenommen haben, eine deutlich elastischere Hauptschlagader besitzen als unbehandelte Studienteilnehmer gleichen Alters.

Diese der Arteriosklerose vorbeugende Wirkung entfaltet der Knoblauch besonders deutlich bei den 60- bis 80jährigen.

Kochrezepte

In unseren Kochrezepten aus Seite 41 wird nicht nur auf fettarme Zubereitung geachtet.

In allen Rezepten wird bei der Zubereitung Knoblauch verwendet.