

## Studienbrief 36 Knoblauch und Zwiebeln

Obwohl Knoblauch und Zwiebeln überall im Handel erhältlich sind und in den meisten Gärten angebaut werden, sind es keine für den Menschen geeigneten Lebensmittel. Beide enthalten giftige Substanzen, die den Stoffwechsel stören und die Toxikose fördern.

Beide Pflanzen werden seit vielen Jahren als Arzneimittel verwendet, aber sie haben keine echte Heilwirkung, sondern unterdrücken nur Krankheitssymptome.

Das im Knoblauch enthaltene Allicin ist für seinen Geruch und Geschmack verantwortlich. Allicin unterdrückt durchaus viele Krankheitssymptome, aber dies ist letztlich nicht wünschenswert. Knoblauch ist ein starkes Reizmittel und es führt zu Verdauungsstörungen.

Die in Zwiebeln enthaltene schädliche Substanz ist Senföl. Der Verzehr von Zwiebeln kann zu Anämie und zur Kropfbildung führen.

Weder Knoblauch noch Zwiebeln erfüllen eines der Kriterien, die an ein Lebensmittel gestellt werden.

ISBN 3-926453-30-3



# Lebenskunde

Studienreihe  
für GesundheitsPraktiker

## Teil VII

Ungeeignete Nahrungsmittel  
für die menschliche Ernährung II

### Knoblauch und Zwiebeln

Geschichte des Knoblauchs

Der angebliche Gesundheitswert  
von Knoblauch

Zwiebeln

Sind Knoblauch und  
Zwiebeln Lebensmittel?

## Studienbrief Nr. 36

Gesellschaft für  
natürliche Lebenskunde e. V.

## Teil VII

Ungeeignete Nahrungsmittel  
für die menschliche Ernährung  
II

Knoblauch und Zwiebeln

Studienbrief Nr. 36

Als Grundlage für diesen Studienbrief diente der Fernlehrgang „The Life Science Health System - Part VII: What's Wrong With Junk Foods? / Junk Foods: A Case Study of Garlic and Onions“ herausgegeben vom „College of Life Science“, Austin, Texas.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Lexikon</b>	5
<b>Ziele</b>	7
<b>Grundlagen</b>	8
<b>Leitgedanken</b>	9
<b>Hauptfakten</b>	10
<b>Knoblauch und Zwiebeln</b>	11
<b>Einführung</b>	11
Geschichte des Knoblauchs	11
Die Knoblauchpflanze	12
Der scharfe Geschmack des Knoblauchs	12
Der antibakterielle Wirkstoff	12
Knoblauch als antihelminthisches Mittel und Rubefaziens	13
<b>Der angebliche Gesundheitswert des Knoblauchs</b>	15
Blutdrucksenkende Wirkung	15
Mittel gegen Arterienverkalkung?	16
Heilmittel bei Anämie?	18
Heilmittel bei Arthritis?	18
Entzündungshemmende Wirkung	18
Entgiftet Knoblauch den Körper?	19
Gerinnungshemmende Wirkung	19
Knoblauch als Pestizid	20
<b>Zwiebeln</b>	21
Die Pflanze	21
Eine schädliche Substanz	21
Zwiebeln fördern die Kropfbildung	22
Zwiebeln und Anämie	22
Der angebliche Gesundheitswert	24

3

<b>Sind Knoblauch und Zwiebeln Lebensmittel?</b>	25
<b>Fragen und Antworten</b>	26
<b>Zusammenfassung</b>	27
<b>Arbeitsblätter</b>	28
<b>Antworten zu den Arbeitsblättern vom Studienbrief 35</b>	30

4

## Lexikon

**Allicin** – Im Knoblauch enthaltene Reizflüssigkeit.

**Allium Sativum** – Botanische Bezeichnung für Knoblauch. Die Knolle enthält bis zu 0,9 % flüchtiges Reizöl (Allicin).

**Anämie** – Zustand, bei dem die Zahl der roten Blutkörperchen, die Hämoglobinmenge und das Gesamtvolumen der roten Blutkörperchen unter der Norm liegen. Anämie zeigt sich häufig in bleicher Haut und blassen Schleimhäuten, Kurzatmigkeit, Herzklopfen, schwachem systolischem Rauschen (über dem Herzen hörbar), Verlust der Energie, Erschöpfung usw.

**Antibakteriell** – Bakterien zerstörend oder deren Wachstum verhin-  
dernd.

**Antihelminthisches Mittel** – Mittel, das Eingeweidewürmer tötet oder austreibt.

**Antikoagulans** – Substanz, die die Blutgerinnung verhindert.

**Cholesterin** – Sterol (Fett), das in tierischem Gewebe weit verbreitet ist. Es kann in der Leber synthetisiert werden, und es ist Bestandteil der Galle. Es ist wichtig im Körperstoffwechsel und dient als Vorstufe für verschiedene steroide Hormone, zum Beispiel Geschlechtshormone, Kortikoide usw.

**Entzündung** – Gewebereaktion auf eine Verletzung, Verteidigungsreaktion auf eine chemische, bakterielle, mechanische oder toxische Reizung. Die Heilung wird durch Gewebezellen bewirkt.

**Hämoglobin** – Eisenhaltiger Farbstoff der roten Blutkörperchen. Seine Aufgabe besteht darin, Sauerstoff von den Lungen in die Gewebe zu befördern.

5

**Histamin** – Substanz im Körper, die überall dort vorkommt, wo Gewebe beschädigt sind. Die Rötung bei einer Verbrennung ist auf die lokale Histaminproduktion zurückzuführen. Histamin spielt eine Rolle bei der Heilung.

**Kropf** – Chronische Vergrößerung der Schilddrüse.

**Rubefaziens** – Hautrötendes Mittel.

**Senföl** – Flüchtliges Öl im Knoblauch, in Zwiebeln, im Lauch, in Schalotten, im Schnittlauch usw. Stark reizende Substanz.

**Thiocyanat** – Salze des Thiocyanats sind kropfbildend. Sie begünstigen die Entwicklung eines Kropfs, indem sie die Thyroxinproduktion in der Schilddrüse hemmen.

**Thyroxin** – Das wichtigste von der Schilddrüse abgesonderte Hormon.

6

## Grundlagen

Obwohl Knoblauch und Zwiebeln überall im Handel erhältlich sind und in den meisten Gärten angebaut werden, sind es Lebensmittel, die wir besser nicht in unserem Speiseplan aufnehmen sollten. Beide enthalten schädliche Substanzen, die den Stoffwechsel stören und die Toxikose fördern.

Beide Pflanzen werden aber seit vielen Jahren als Arzneien verwendet; aber diese Praxis basiert auf falschen Vorstellungen über die Heilwirkung. Als zukünftiger GesundheitsPraktiker wissen Sie bereits, daß es falsch ist, Krankheiten zu unterdrücken, weil dadurch die Selbstheilungsversuche des Körpers unterdrückt werden.

8

## Ziele

Nach der Durcharbeitung dieses Studienbriefes werden Sie über folgendes Bescheid wissen:

1. Die **schädlichen Wirkungen** des Verzehrs von Knoblauch und Zwiebeln.
2. Die **Ursache** dieser Wirkungen.
3. Den **angeblichen Gesundheitswert** dieser beiden Pflanzen. Warum die entsprechenden Behauptungen falsch sind und auf Irrtümern beruhen.
4. Die Folgen der **Unterdrückung einer Krankheit** mit diesen Pflanzen und die Konsequenzen für den ganzen Körper.
5. **Knoblauch und Zwiebeln** erfüllen nicht die Anforderungen, die an ein Lebensmittel zu stellen sind.

7

## Leitgedanken

1. Das im Knoblauch enthaltene **Allicin** ist für seinen Geruch und Geschmack verantwortlich. Allicin ist auch die Ursache vieler abträglicher Wirkungen des Knoblauchs auf unsere Gesundheit.
2. Allicin unterdrückt durchaus viele **Krankheitssymptome**; aber dies ist eine unerwünschte Eigenschaft.
3. Knoblauch ist ein starkes **Reizmittel**. Er führt zu Verdauungsstörungen und fördert die Toxikose.
4. Die in Zwiebeln enthaltene schädliche Substanz ist **Senföl**.
5. Der Verzehr von Zwiebeln kann zu **Anämie** und zur **Kropfbildung** führen.

9

## Hauptfakten

1. Knoblauch und Zwiebeln sind winterfeste **Knollengewächse**, die wie Lauch, Schnittlauch und Schalotten zur Familie der Liliengewächse gehören.
2. Das flüchtige Öl im Knoblauch, das **Allicin**, wird zur Tötung oder Austreibung von Darmwürmern verwendet. Es ist ein starkes Reizmittel, das die Haut rötet und entzündet, wenn es äußerlich angewandt wird, Magen und Darm extrem reizt, wenn man Knoblauch isst.
3. Knoblauch unterdrückt **Krankheitssymptome** wie ein Medikament, z.B. Arthritis, hohen Blutdruck, Arterienverkalkung usw.
4. Knoblauch und Zwiebeln enthalten beide **Senfö**, das im Körper zu Thiocyanat umgewandelt wird. Größere Mengen dieses Giftes führen zur Kropfbildung, da es die Thyroxinproduktion in der Schilddrüse hemmt.
5. Versuche haben gezeigt, daß der Verzehr von Zwiebeln oder Knoblauch zu **Anämie** führt. In einigen Versuchen sanken sowohl die Zahl der roten Blutkörperchen als auch der Hämoglobingehalt um 50 % unter die Norm.
6. Knoblauch ist ein so **starkes Gift**, daß er als Pestizid wirkungsvoll ist. Selbst in kleiner Dosierung bewirkt er eine 100%ige Sterblichkeit bei Stechmückenlarven. Er verhindert außerdem Insektenbefall, wenn er zwischen Gemüse und Blumen gepflanzt wird.

10

Im Zweiten Weltkrieg wurde Knoblauch in Krankenhäusern als keimtötendes Mittel benutzt. Torfmoorpolster wurden sterilisiert, mit wasserverdünntem Knoblauchsafte getränkt, in dünne Baumwolle gewickelt und als Bandagen für offene Wunden verwendet.

### Die Knoblauchpflanze

Der botanische Name des Knoblauchs ist *Allium sativum*. Diese winterfeste Knollenpflanze gehört zur Familie der Liliengewächse, wozu auch Lauch, Schnittlauch, Zwiebeln und Schalotten gehören. Wie die Zwiebel wächst auch die eßbare Knolle des Knoblauchs in der Erde. Die Knolle besteht aus mehreren kleinen Teilen, „Zehen“ genannt, die von einer dünnen, papierartigen Haut umhüllt sind. Die Zehen werden gegessen und auch zum Anpflanzen benutzt. Knoblauch wird im Frühling gepflanzt, und die Knollen werden im Frühjahr reif. Man läßt die Knollen auf dem Feld trocknen, dann flechten Arbeiter die Stiele zusammen oder entfernen sie, und der Knoblauch ist verkaufsfertig. Die Knollen werden entweder ganz oder zu Pulver gemahlen verkauft. Auch der Saft der Knoblauchknollen wird extrahiert und verkauft.

### Der scharfe Geschmack des Knoblauchs

Knoblauch wird wegen seines strengen Geschmacks zum Würzen von Speisen verwendet. Das im Knoblauch enthaltene Allicin ist für seinen Geschmack und seinen Geruch verantwortlich.

### Der antibakterielle Wirkstoff

Allicin ist ein antibakterieller Wirkstoff, der extrem reizt. Er hat ähnliche Eigenschaften wie ein Medikament und zerstört Leben wie jedes andere Medikament. Wollen wir Bakterien töten? Bestimmt nicht. Bakterien sind Bestandteile unseres Lebens; ohne sie ginge unser Leben nicht weiter.

GesundheitsPraktiker wissen, daß Bakterien keine Krankheiten verursachen, sondern wichtige Funktionen haben. Bakterien sind nützlich

12

## Knoblauch und Zwiebeln

### Einführung

Obwohl Knoblauch und Zwiebeln nicht verarbeitet oder verändert werden, gelten sie als ungeeignete Lebensmittel für den menschlichen Verzehr, da sie dem Wohlbefinden des Körpers nicht dienlich sind. Im Gegenteil, sie tragen zur Entstehung von Krankheiten bei, indem sie Schadstoffe in den Körper bringen. Wie Sie diesem Studienbrief entnehmen können, hat der Verzehr dieser Zwiebelgewächse keinen gesundheitlichen Wert. Sie enthalten schädliche Reizstoffe, die, wenn sie Bestandteil unserer Kost sind, viele Probleme verursachen können. Sie sollten sie daher nicht essen.

### Geschichte des Knoblauchs

Knoblauch ist eine winterfeste, mehrjährige Knolle, die aus dem afrikanischen und europäischen Mittelmeergebiet stammt. Seine Geschichte läßt sich viele Jahrhunderte zurückverfolgen. Er wurde lange dazu benutzt, die Lippen neugeborener Kinder einzureiben. Als Schutz gegen Krankheiten legte man ihn um den Hals.

Die Sonne, das Kreuz und Knoblauch sind die drei einzigen Dinge, denen man eine abschreckende Wirkung gegen Vampire nachsagt. Sowohl die alten Ägypter als auch die Griechen schrieben dem Knoblauch übernatürliche Kräfte zu.

Im 17. Jahrhundert hielt Knoblauch angeblich von vielen europäischen Häusern die große Pest fern. In Neuengland/USA wurden während der Kolonialzeit Knoblauchzehen an die Füße von Pockenkranken gebunden. Auch in die Schuhe von Keuchhustenkranken legte man Knoblauchzehen. Gegen Darmwürmer trank man oft rohen Knoblauchsafte oder Milch, in der Knoblauch gekocht worden war. Kräuterkundige sagen, eine oder zwei Knoblauchzehen, in Honig zerdrückt, zwei oder drei Nächte lang eingenommen, seien gut gegen Rheuma.

11

lich und treten in Aktion, wenn Zellen ihren Lebenszyklus beendet haben; sie zersetzen tote Zellen und helfen, sie aus dem Körper zu entfernen. Außerdem „entsorgen“ sie giftiges Material, das der Körper dann ausscheidet. Deshalb findet man sie während einer akuten Krankheit.

Bakterien treten bei allen Krankheiten auf, weil dabei Abfälle und toxische Substanzen abgebaut werden, um deren Ausscheidung sich der Körper bemüht. Viele Mediziner meinen, Bakterien seien die **Ursache von Krankheiten**, nur weil sie bei eben diesen Krankheiten vorhanden und aktiv sind. Dies ist ebenso falsch wie die Annahme, sie seien die Ursache für den Tod organischer Materie, weil sie bei der Zersetzung toter organischer Materie vorhanden und aktiv sind. Bakterien haben mit den **Folgen einer Krankheit** zu tun, nicht mit ihrer Ursache.

Es ist deshalb falsch, Dinge zu essen, die diese Vorgänge im Körper stören oder zerstören.

### Knoblauch als antihelminthisches Mittel und Rubefaziens

Nach *Stedmans* „Medizinischem Wörterbuch“ wird das flüchtige Öl aus der Knolle oder aus der ganzen Pflanze des Knoblauchs als antihelminthisches Mittel und als Rubefaziens verwendet. Das sind große Worte mit großer Wirkung. Wir wollen uns beide einmal ansehen.

Ein **antihelminthisches Mittel** zerstört Darmwürmer oder treibt sie aus. Wer den Verdacht hat, an Darmwürmern zu leiden, sollte sich besser intensiv mit seiner Ernährung und seiner Lebensweise befassen und eine Fastenkur machen! Die Einnahme eines antihelminthischen Mittels ist keinesfalls richtig, da man die Gesundheit nicht durch die Einnahme tödlicher Gifte zurückgewinnen kann.

Jedes Mittel, das andere lebende Organismen tötet, sollte *niemals* eingenommen werden. Wenn dieses flüchtige Öl im Knoblauch so stark ist, daß es zum Tod von Darmparasiten und -bakterien führt, ist es dann nicht vernünftig anzunehmen, es habe auch ernste schädliche Wirkungen auf den ganzen Körper?

13

Jedes Lebens- und Nahrungsmittel, das wir essen, wird dem gleichen Verdauungs- und Assimilationsprozeß unterzogen. Es wird in seine Bestandteile aufgelöst, von der Darmschleimhaut absorbiert und gelangt schließlich in das Blut und in die Lymphe. Danach werden diese Bestandteile durch den ganzen Körper befördert, und die Zellen verwerten die Nährstoffe je nach Bedarf. Nicht verwertbare Bestandteile werden zurückgewiesen und wieder ausgeschieden. Wenn es sich um Gifte handelt, kann großer Schaden verursacht werden, solange die Gifte durch den Körper zirkulieren und sich dort eventuell mit anderen chemischen Stoffen verbinden oder in den Geweben abgelagert werden.

Ein **Rubefaziens** ist ein Mittel, das die Haut rötet. Anders gesagt, wenn Sie extrahiertes Knoblauchöl auf die Haut auftragen, ist eine sofortige Rötung die Folge. Was bedeutet das? Rötung ist ein Zeichen für eine Entzündung und die Reaktion des Körpers auf eine Reizsubstanz. Der Körper versucht, die eindringende Substanz zu isolieren, damit sie nicht in das Blut gelangt und zu Problemen führt.

Wenn es bei äußerlicher Anwendung dieses Öls zu einer derartigen Reaktion kommt, dürfen wir annehmen, daß ein extremer Reizzustand die Folge eines Kontaktes mit der empfindlicheren Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes ist.

Wir wissen, daß der Körper Knoblauch als Gift behandelt und versucht, ihn so rasch wie möglich auszuscheiden. Jeder weiß, daß nach dem Verzehr von Knoblauch (sogar einer sehr kleinen Menge) ein Geruch im Atem zurückbleibt und selbst die Haut nach Knoblauch riecht. Der Körper scheidet dieses Gift durch die Lungen und die Haut aus, weil dies anscheinend das schnellste und wirksamste Verfahren ist.

14

reagiert der Körper auf Nahrungsmittel und Gifte, die ihm zugeführt werden. Außerdem hat der Knoblauch keinen eigenen Verstand, mit dessen Hilfe er spezifische Symptome behandeln könnte. Er unterliegt dem gleichen Verdauungsprozeß wie andere Nahrungsmittel und gelangt in den Blutkreislauf. Der Körper erkennt ihn als Gift und mobilisiert alle Kräfte, um mit diesem Gift fertigzuwerden. In der Zwischenzeit werden andere Körperfunktionen verlangsamt oder unterdrückt, da die Energie für die eingetretene Notlage gebraucht wird. Würde ein Heilvorgang im Herzen stattfinden, müßte der Körper diesen Prozeß anhalten, um sich erst um das Gift zu kümmern. Der fortwährende Verzehr großer Knoblauchmengen hätte dann eine andauernde belastende Wirkung auf das Herz und auf alle Körperorgane, und es käme zur Entkräftung und Erschöpfung. Dies kann bei Menschen mit hohem Blutdruck eine schwere Belastung darstellen; denn das Herz kann ihr schwächstes Organ sein. Man sollte nicht Symptome verdecken, sondern die Ursachen der Krankheiten beseitigen.

#### Mittel gegen Arterienverkalkung?

Es wird behauptet, Knoblauch verhindere Kalkablagerungen in den Arterien und trage somit dazu bei, Arteriosklerose und Herzerkrankungen zu verhindern. *Paavo Airola* beschreibt einen Versuch, in dem fünf gesunde Freiwillige ein Viertelpfund Butter auf einmal aßen. Drei Stunden nach dem Verzehr der Butter stieg der Cholesterinspiegel der Versuchspersonen von durchschnittlich 221,4 auf 237,4. Später bekamen dieselben Freiwilligen die gleiche Menge Butter zusammen mit dem Saft aus 50 Gramm Knoblauch. Diesmal stieg der Cholesterinspiegel nicht, sondern fiel innerhalb von drei Stunden von 228,7 auf 212,7. Nun, dies war in der Tat ein Wunder – oder nicht?

Wir müssen uns klarmachen, daß niemand ein Viertelpfund Butter auf einmal isst. Natürlich steigt der Cholesterinspiegel im Blut nach einer solchen „Mahlzeit“. Aber genau dort soll das Cholesterin nach dem Essen sein: im Blut. Ein Übermaß wird anschließend beseitigt (so weit wie möglich). Das heißt, der Überschuß würde unter normalen Umständen beseitigt, wenn der Körper nicht so drastisch überlastet wäre.

16

## Der angebliche Gesundheitswert des Knoblauchs

Viele Autoren behaupten, Knoblauch sei ein „Wundermittel“ und empfehlen ihn als „Heilmittel“ für alle möglichen Leiden. *Paavo Airola* schreibt: „*Knoblauch ist in der Tat eine ungewöhnliche Gesundheitsnahrung und eine wunderbare Heilpflanze. Man kann ihn wahrhaftig als „König des Pflanzenreiches“ bezeichnen.*“

In seinem Buch „Herbal Medicine“ (Kräuterheilkunde) schreibt *Dian Dincin Buchman*: „*Wenn Knoblauch nicht so billig wäre, würden wir ihn mit reinem Gold aufwiegen. Knoblauch vertreibt Schmerzen, stärkt die Widerstandskraft gegen Erkältungen, ist eine Hilfe im Kampf gegen hohen Blutdruck, ist ein bemerkenswertes Antiwurmmittel, beruhigt den Körper und den Geist, kann unmittelbar auf Warzen aufgetragen werden und löst sie auf, kann (mit viel Wasser verdünnt) für eine Darmspülung verwendet werden, um Amöbenruhr unter Kontrolle zu bringen, und kann bei der Behandlung leichter Fälle von Mononukleose hilfreich sein.*“

Mit anderen Worten: Knoblauch ist ein wirksames Medikament zur Unterdrückung von Symptomen. Aber er beseitigt nicht die Ursachen und bewirkt keine Heilung. Wir hemmen den Heilvorgang, wenn wir Symptome unterdrücken.

#### Blutdrucksenkende Wirkung

*Paavo Airola* schreibt: „*In meiner eigenen Praxis habe ich viele Patienten mit hohem Blutdruck behandelt. In den meisten Fällen sank der Blutdruck um 20–30 mm innerhalb einer Woche, wenn große Mengen Knoblauch gegessen und Knoblauchpräparate eingenommen wurden.*“

Dies ist ein sehr dramatischer Blutdruckabfall bei einem Kranken! Was könnte den Blutdruck veranlassen, so rasch zu sinken? Ist es das „Wundermittel“ Knoblauch? Nein, Knoblauch hat nicht die Fähigkeit zu handeln; kein Medikament kann für den Körper handeln. Vielmehr

15

Als die Versuchspersonen zusammen mit der Butter Knoblauch erhielten, sank der Blutcholesterinspiegel. Wo blieb das Fett? War es verschwunden? Nein, es war immer noch im Körper, aber im Gewebe, nicht im Blut. Allicin macht die Zellen und das Gewebe durchlässiger, so daß Substanzen eindringen können, die dies normalerweise nicht tun.

Knoblauch stört außerdem bestimmte physiologische Prozesse. Man weiß, daß er die Synthese oder den Abbau von Lipiden in der Leber behindert. Dies ist der Grund dafür, daß der Cholesterinspiegel niedriger ist, wenn man eine Zeitlang Knoblauch isst. Der Körper hat jedoch einen Grund, warum er in der Leber Cholesterin synthetisiert, es wird nämlich für gewisse zelluläre Funktionen benötigt. Jede Substanz, die irgendeine normale Körperfunktion stört, ist gesundheitsschädigend, nicht gesundheitsfördernd.

Der Körper hat seine eigene Methode, die Cholesterinmenge im Blutplasma zu regulieren. Sowohl die Cholesterinsynthese als auch die Vorgänge in der Leber, die dieses Steroid aus dem Plasma entfernen, werden durch Thyroxin angeregt. Thyroxin ist das Hormon, das die Schilddrüse produziert. Dieses Hormon spielt neben der Regulierung des Cholesterins im Plasma eine Rolle bei vielen Stoffwechselaktivitäten, was wir später noch erläutern werden. Die Thyroxinausschüttung wird direkt durch das thyreotrope Hormon reguliert, das der Hypophysenvorderlappen absondert. Diese Vorgänge sind ein Teil der homöostatischen Regelungs- und Kontrollmechanismen des Körpers, die bei allen körperlichen Abläufen und Reaktionen für Harmonie und Ausgewogenheit sorgen.

Eine Substanz, die sowohl im Knoblauch als auch in Zwiebeln vorhanden ist, ist Senfö. Senfö wird im Körper in Thiocyanat umgewandelt, das die Kropfbildung begünstigt, indem es die Thyroxinproduktion in der Schilddrüse reduziert. Wenn man Knoblauch isst, sinkt also der Thyroxinspiegel und damit auch die Cholesterinsynthese.

Knoblauch stört folglich einen sehr wichtigen homöostatischen Ablauf. Die Beeinträchtigung dieses Ablaufs hat nicht nur eine Auswirkung, sondern viele. Denken Sie daran, daß der Körper als Einheit arbeitet und nicht aus getrennten, voneinander unabhängigen Teilen besteht.

17

Die Menschen glauben, sie hätten ein Wundermittel oder ein besonderes Nahrungsmittel entdeckt, nur weil ein Symptom verschwunden ist, im obengenannten Fall ein erhöhter Serumcholesterinspiegel. In Wahrheit ist dies ein schwerer Irrtum, eine Illusion.

#### *Heilmittel bei Anämie?*

Es wird behauptet, Knoblauchextrakt habe eine günstige Wirkung bei der Behandlung von Blutarmut. Dies ist weit von der Wahrheit entfernt. In Wirklichkeit führt der Verzehr von Knoblauch zu Anämie. Die roten Blutkörperchen werden vom Allicin geradezu zerstört.

#### *Heilmittel bei Arthritis?*

Es wird auch behauptet, Knoblauch habe eine entzündungshemmende Wirkung und sei daher wirksam bei der Behandlung von Arthritis.

Aber man wird nicht gesund, indem man eine Krankheit unterdrückt. Wir müssen die Krankheitsursache beseitigen und Voraussetzungen für die Gesundheit schaffen; dann heilt sich der Körper selbst. Knoblauch hat zweifellos gewisse medikamentöse, entzündungshemmende Wirkungen. Dies ist jedoch keine gute Eigenschaft, sondern eine schlechte. Eine Entzündung sollte nie unterdrückt werden, da sie ein Heilvorgang ist, ohne den selbst eine leichte Infektion tödlich sein könnte. Diesen Heilvorgang durch ein entzündungshemmendes Mittel unterdrücken, heißt die Heilung zu unterdrücken. Um die Folgen einer Entzündungshemmung besser zu verstehen, wollen wir uns diesen Vorgang näher ansehen.

#### *Entzündungshemmende Wirkung*

Wie bereits erwähnt, ist die Entzündung ein Heilvorgang im Körper. Immer wenn es infolge einer Krankheit oder Verletzung zu einem Gewebeschaden kommt, produzieren die geschädigten Gewebezellen *Histamine*. Diese Histamine bewirken Veränderungen in den winzigen Blutgefäßen, die ihrerseits Blut an die verletzte Stelle abgeben. Der lokale Blutzufluß erhöht sich und bringt Blutkörperchen, deren Spezialität es ist, fremde Mikroben zu zerstören.

18

unerwünschte Eigenschaft. Wie wir alle wissen, würden wir an einer kleinen Wunde verbluten und sterben, wenn das Blut nicht gerinnen würde.

Bei bestimmten Krankheitszuständen kommt es in den Blutgefäßen zu einer Thrombose (einem Blutklumpen). Aber wenn man dem Körper die richtigen Voraussetzungen zur Verfügung stellt, wird er auch damit fertig. Die Natur hat ihre eigenen gerinnungshemmenden Wirkstoffe. Heparin kommt natürlicherweise im Körpergewebe vor. Es verringert die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, indem es die Umwandlung von Prothrombin in Thrombin verhindert. Thrombin ist das Enzym, das für die Fibrinbildung verantwortlich ist. Fibrin ist ein struktureller Bestandteil von Blutklumpen.

Wenn sich in einem Blutgefäß ein Blutklumpen bildet, löst ihn das sogenannte fibrinolytische System des Körpers in eine Vielzahl löslicher Bruchstücke auf.

#### *Knoblauch als Pestizid*

Im folgenden werden nur einige der Pestizidwirkungen des Knoblauchs aufgezählt:

1. Knoblauch führt bei Stechmückenlarven von fünf verschiedenen Arten zu einer 100%igen Mortalität (Sterblichkeit), wenn er in einer Dosis von nur 200 Teile auf eine Million angewandt wird.
2. Wenn man Knoblauchpflanzen zwischen Gemüse oder Blumen anpflanzt, die besonders anfällig für Insektenbefall sind – z.B. Rosen, Tomaten, Kartoffeln, Kohl usw. –, wird der Insektenbefall verhindert und die Pflanzen sind geschützt.
3. Bei Hunden tötet Knoblauch Zecken innerhalb von 20–30 Minuten.

Würden Sie ein Pestizid auf Ihren Salat streuen? Es ist besser, wir lassen den Knoblauch im Garten!

20

Zusammen mit diesen krankheitsverhütenden Zellen entsteht Fibrinogen, das die Blutgerinnung bewirkt. Die Gerinnung führt zu einer Art Abriegelung, d. h. die Natur errichtet eine Trennwand zwischen dem infizierten Gebiet und dem restlichen Körper, um eine Ausbreitung der Infektion zu verhindern. Diese Trennwand hält Körperflüssigkeiten davon ab, das infizierte Gebiet zu verlassen, und diese Flüssigkeiten sammeln sich an und führen zu der typischen Entzündungsschwellung.

Bevor es zu einer Entzündung kommen kann, muß es eine auslösende Ursache in Form einer Verletzung oder einer gesundheits- und lebensfeindlichen Substanz geben. So gesehen ist die Entzündung ein Heilvorgang.

Der Körper unterdrückt die Verbreitung und das Wachstum der Bakterien so lange nicht, bis die krankhaften Substanzen (die Gifte), auf denen sie gedeihen, zersetzt und verbraucht sind und die entzündlichen Prozesse abgeschlossen sind. Die Anwendung von Seren, Antibiotika oder entzündungshemmenden Mitteln zur Unterdrückung der bakteriellen Tätigkeit und des Entzündungsprozesses, bevor letzterer auf natürliche Weise beendet ist, legt die Grundlage für eine chronische Krankheit.

#### *Entgiftet Knoblauch den Körper?*

Wie könnte etwas Giftiges und Reizendes entgiften? In Wirklichkeit bringt Knoblauch neue Gifte in den Körper. Es wird behauptet, er entgifte, indem er die Leber, das Nervensystem und den Kreislauf anregt. Diese stimulierende Wirkung ist in Wahrheit die Reaktion des Körpers auf eine unerwünschte Substanz und sein Bemühen, sie so rasch wie möglich auszuschleiden. Der Verzehr von Knoblauch als Stimulanz führt letztlich zur Hemmung der genannten Organe. Diese Praxis kann also nur Schaden anrichten.

#### *Gerinnungshemmende Wirkung*

Eine der sogenannten günstigen Wirkungen des Knoblauchs soll seine gerinnungshemmende Eigenschaft sein. Anders gesagt, er stört die Blutgerinnung. Dies ist in Wirklichkeit kein Vorteil, sondern eine

19

## **Zwiebeln**

Die Zwiebel ist eines der ältesten Gemüse des Menschen. Sie wird seit Urzeiten angebaut, wie Belege im Sanskrit und in der hebräischen Literatur beweisen. Sie ist auf ägyptischen Bauwerken abgebildet. Eine Inschrift auf der Großen Pyramide besagt, die Zwiebeln für die Arbeiter, die die Pyramide erbaut hätten, seien für 1.600 Talente gekauft worden. Es gab gewisse religiöse Sekten, die behaupteten, Zwiebeln seien unrein, und verboten ihren Schülern und Priestern, sie zu essen.

#### *Die Pflanze*

Die Zwiebelpflanze lebt zwei Jahre lang. Ihr oberer Teil besteht aus einer Reihe von Blättern, die ineinanderwachsen. Der untere Teil der Blätter wird sehr dick. Die Blüten sind klein und weiß und wachsen in runden Büscheln. Die Knollen werden von einer dünnen, papierartigen Haut umhüllt, die aus getrockneten äußeren Blättern besteht. Die Zwiebelpflanze hat wenige kurze Wurzeln.

Die verschiedenen Zwiebelarten haben viele Größen, Farben und Formen. Händler teilen sie in scharfe und milde Sorten ein. Zum scharfen Typ gehören die gelbe kugelförmige und die flachere Zwiebel. Die Zwiebel ist nicht sonderlich reich an Vitaminen und Kalorien.

#### *Eine schädliche Substanz*

Die Substanz in der Zwiebel, die ihr den typischen Geruch und Geschmack verleiht, ist Senföl, ein flüchtiges Öl, das schädlich ist. Seine Dämpfe reizen so stark, daß sie schon einen reichlichen Tränenfluß bewirken, wenn die Augen nur einige Sekunden lang mit ihnen in Kontakt kommen. Wird dieses Öl direkt auf die Haut aufgetragen, bewirkt es eine extreme Rötung und ein starkes Brennen.

Jeder kann selbst testen, daß nach dem Verzehr von Zwiebeln – selbst wenn es nur eine kleine Menge war – der Zwiebelgeruch noch lange

21

Zeit im Atem bleibt. Der Körper scheidet einen großen Teil des Öls durch die Lungen aus, beim Versuch, diesen Schadstoff wieder loszuwerden.

#### Zwiebeln fördern die Kropfbildung

Wie bereits erwähnt, wird Senföl im Körper in Thiocyanat umgewandelt. Normale, kleine Mengen Thiocyanat werden ausgeschieden. Aber in großen Mengen ist diese Substanz giftig und führt zu Krankheiten. Thiocyanat ist kropfbildend; es fördert die Kropfbildung, indem es die Thyroxinsynthese in der Schilddrüse verringert. Thyroxin hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Eine davon besteht darin, die Geschwindigkeit zu erhöhen, mit der die Zellen ihren Brennstoff (Glukose) verbrennen. Thyroxin arbeitet außerdem mit Kortison (einem Hormon der Nebennieren) zusammen, um den Körper gegen die Belastung extremer Kälte zu schützen. Thyroxin ist ferner an anderen Anti-Streß-Reaktionen beteiligt. Auch emotionaler Streß und großer Hunger führen zu einem erhöhten Thyroxinausstoß. Im allgemeinen kommt Thyroxin ins Spiel, wenn ein zusätzlicher Bedarf an Energie besteht. Thyroxin erhöht außerdem die Herzfrequenz. Wenn Thyroxin in den Zellen der Schilddrüse synthetisiert wird, wird es Bestandteil eines Proteins (Thyroglobulin). Bei Bedarf kommt es zu einer komplexen Reaktion, zu der die Proteolyse (Hydrolyse) von Thyroglobulin und die Synthese von Thyroxin gehören.

An diesem Punkt stört das Thiocyanat die Thyroxinsynthese. Offensichtlich erfolgt die Störung durch das Thyroglobulin; aber hierzu sind noch weitere Forschungen erforderlich. Auf jeden Fall kann der Schaden groß sein.

#### Zwiebeln und Anämie

In seinem Buch „The Complete Book of Food and Nutrition“ (Das vollständige Buch über Nahrung und Ernährung) berichtet J. I. Rodale über eine Reihe von Versuchen, die die nachteiligen Folgen des Verzehrs von Zwiebeln betrafen. Nach Rodale äußert Dr. M. Kalsner von der medizinischen Fakultät der Universität von Illinois im Rahmen eines Selbstversuches so viele Zwiebeln, daß er innerhalb einer einzigen Woche mit einer ausgeprägten Anämie darniederlag.

22

4. Viele organische Substanzen, die Stoffwechselprodukte sind, werden vom Blut zur Ausscheidung in die Nieren befördert.
5. Das Blut transportiert Hormone, die Sekrete der endokrinen Drüsen, durch den ganzen Körper.
6. Das Blut fließt aus den tieferen und wärmeren Teilen des Körpers zu den Extremitäten und verteilt somit Wärme gleichmäßig in alle Körperteile.
7. Das Blut spielt eine wichtige Rolle bei der Bewahrung des Säure-Basen-Gleichgewichts in den Geweben.
8. Es besteht eine ständige Beziehung zwischen der Blutmenge und dem Flüssigkeitsgehalt der Gewebe.
9. Die Fähigkeit des Blutes, zu gerinnen und dadurch Blutverluste zu beschränken, ist für Tiere und Menschen lebenswichtig.
10. Das Blut spielt eine wichtige Rolle bei der Beseitigung von fremden Substanzen und toten Zellen aus dem Körper.

Wir sehen also, daß wir *viele* Funktionen durcheinanderbringen, wenn wir *eine* körperliche Funktion stören. Aber diese Probleme kann man leicht vermeiden, indem man sich richtig ernährt und auf Knoblauch und Zwiebeln verzichtet.

#### Der angebliche Gesundheitswert

Es wird behauptet, daß Zwiebeln Husten, Schnupfen, Grippe, Nebenhöhlenentzündung, Blutergüsse, Hämorrhoiden, Frostbeulen und verschiedene andere Krankheiten heilen.

Als Gesundheitspraktiker wissen wir, daß dies nicht wahr sein kann. Nur der Körper kann heilen. Der Verzehr von Zwiebeln mag Krankheitssymptome unterdrücken; aber dies ist sicherlich eine unerwünschte Wirkung, weil dadurch die Bemühungen unseres Körpers zu heilen unterdrückt werden.

Gifte heilen nicht. Gifte vergiften nur. Der Verzehr von Zwiebeln hat keinen gesundheitlichen Wert.

24

Bei Experimenten mit Hunden gab derselbe Wissenschaftler den Tieren zunächst den gewöhnlichen Zwiebelölextrakt, der in Restaurants und Haushalten zum Würzen von Speisen allgemein verwendet wird. Dr. Kalsner fand heraus, daß bereits eine tägliche Dosis von einem Viertel Teelöffel dieser Substanz Blutarmut auslöst. Der Extrakt wurde zu stark befunden, um ihn in gleicher Weise an Menschen zu testen, und Dr. Kalsner vertrat die Auffassung, diese Substanz solle selbst in geringem Umfang nicht als Gewürz verwendet werden.

Der nächste Schritt der Untersuchungen bestand darin, daß man freiwillige Medizinstudenten veranlaßte, sich an Zwiebeln zu überessen, und hieran beteiligte sich Dr. Kalsner selbst. Zusätzlich zur normalen Kost verzehrte die Gruppe fünf Tage lang täglich etwa zwei Pfund gekochte Zwiebeln. Zum Ende dieses Zeitraumes zeigten sich bei allen typische Symptome einer Anämie; sie verfielen in einen Erschöpfungszustand und wurden bleich bis in die Fingerspitzen. Bei der Laboruntersuchung stellte sich heraus, daß die Zahl ihrer roten Blutkörperchen um eine Million pro  $\text{cm}^3$  gesunken war, und auch der Hämoglobingehalt hatte sich stark reduziert. Aber dies war nur eine leichte Anämie im Vergleich zu den Hunden, die 15 Tage lang mit einer vergleichbaren Menge der scharfen Knollen gefüttert worden waren. Bei den Tieren sanken sowohl die Zahl der roten Blutkörperchen als auch der Hämoglobingehalt um 50 Prozent.

Diese Zerstörung von roten Blutzellen und der darauffolgende Verlust von Hämoglobin haben ernste Folgen für den Allgemeinzustand des Körpers. Die roten Blutkörperchen haben zusammen mit den anderen Bestandteilen des Blutes viele wichtige Aufgaben. Wir wollen nur einige davon aufzählen:

1. Blut befördert Sauerstoff von den Lungen in die Gewebe.
2. Kohlendioxid, ein Produkt des Zellstoffwechsels, wird von den Geweben ins Blut befördert.
3. Nährstoffe werden im Darm absorbiert und vom Blut in die Gewebe getragen.

\* Die meisten dieser Aufgaben des Blutes bleiben aber von einer Anämie unberührt, da Anämie zwar zu deutsch „Blutarmut“ genannt wird, in Wirklichkeit aber nur eine Armut roten Blutfarbstoffes und evtl. roter Blutzellen, nicht aber des ganzen Blutes ist.

23

## Sind Knoblauch und Zwiebeln Lebensmittel?

Um akzeptable Bestandteile unserer Kost zu sein, dürfen Lebensmittel keine schädlichen oder giftigen Substanzen enthalten. Sie dürfen dem Verdauungs- und Ausscheidungssystem des Körpers keine Schwierigkeiten bereiten. Weder Knoblauch noch Zwiebeln erfüllen diese Bedingungen.

Nahrung muß wohlschmeckend sein. Wir sollten sie mit Genuß essen können. Wir können nicht im Ernst behaupten, daß wir den scharfen Geschmack von Knoblauch und Zwiebeln genießen. Schon das Schälen von Zwiebeln ist eine Tätigkeit, vor der sich die meisten Menschen fürchten.

Lebensmittel müssen leicht verdaulich und verwertbar sein. Dies trifft auf Knoblauch und Zwiebeln nicht zu.

Lebensmittel müssen ein ziemlich breites Spektrum von Nährstoffen enthalten. Sowohl Knoblauch als auch Zwiebeln haben nur einen geringen Nährwert.

Wir sollten aus einem Lebensmittel eine Mono-Mahlzeit bereiten können, wenn wir dies wünschen. Aus Knoblauch oder aus Zwiebeln kann niemand eine vollständige Mahlzeit bereiten; daran ist nicht einmal zu denken. Dagegen ist eine Monomahlzeit aus Wassermelonen, Mangos, Weintrauben, Pfirsichen, Kirschen oder Orangen ein großer Genuß.

Wir kommen nicht um die Schlußfolgerung herum, daß weder Knoblauch noch Zwiebeln echte Lebensmittel sind und daß man beide vom Speiseplan verbannen sollte. Wir können uns nicht vorstellen, daß jemand sie besonders vermissen würde; denn im Grunde schmecken sie nicht gut, und ihre Nachwirkungen (zum Beispiel Mundgeruch) sind unangenehm. Tun Sie sich selbst einen Gefallen, und verzichten Sie auf Knoblauch und Zwiebeln; bessere Gesundheit und mehr Kraft werden Ihre Belohnung sein.

25

## Fragen und Antworten

F: Ist es ratsam, **Zwiebeln zu kochen**, bevor man sie isst?

A: Da das Senföl in der Zwiebel eine flüchtige Substanz ist, verdampft ein Teil davon während des Kochens. Aber es bleibt genügend übrig, so daß die Zwiebel schädlich bleibt. Außerdem ist Kochen grundsätzlich abzulehnen, da es die meisten Wirkstoffe verändert oder zerstört und den Körper vergiftet. Wenn Sie sich ganz von Rohkost ernähren, werden Sie feststellen, daß Sie keine Zwiebeln als Gewürz brauchen.

F: Ich habe gehört, man soll sich im Winter eine Zehe **Knoblauch an den Hals binden**, um Erkältungen vorzubeugen. Ist daran etwas Wahres?

A: Nein, das ist ein Ammenmärchen, das sich über Generationen hinweg erhalten hat.

F: Sind **milde Zwiebeln** weniger schädlich als scharfe?

A: Sie sind etwas besser, aber sie enthalten noch genügend Senföl, um vom Speiseplan verbannt zu werden.

F: Warum habe ich immer **Verdauungsstörungen** nach einer Mahlzeit, die entweder Knoblauch oder Zwiebeln enthält?

A: Alle Zwiebelgewächse – Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch, Schalotten usw. – sowie Rettiche und alle anderen Lebensmittel, die nennenswerte Mengen Senföl enthalten, führen zu Verdauungsstörungen. Dies liegt daran, daß sie den Magen und den Darm reizen.

26

## Arbeitsblätter

### Satzergänzungen

- 1) Eine Substanz namens ..... im Knoblauch ist verantwortlich für seinen Geschmack und Geruch.
- 2) Wenn die Zelle abstirbt, übernehmen ..... die Aufgabe, sie zu zersetzen und aus dem Körper zu entfernen.
- 3) Knoblauch wirkt ähnlich wie ein Medikament, indem er Krankheitssymptome .....
- 4) Knoblauch stört die Synthese und den Abbau von ..... in der Leber.
- 5) Die Cholesterinsynthese in der Leber wird durch das Hormon ..... stimuliert.
- 6) Senföl wird im Körper zu ..... umgewandelt.
- 7) Der Verzehr von Knoblauch ..... Anämie.
- 8) Eine Entzündung ist ein ..... vorgang.
- 9) Der gerinnungshemmende Wirkstoff der Natur wird ..... genannt.
- 10) Die Substanz, die der Zwiebel ihren typischen Geruch und Geschmack verleiht, ist .....

### Begriffszuordnungen

- 1) Gerinnungshemmendes Mittel
- 2) Antihelminthisches Mittel
- 3) Kropf
- 4) Allicin

28

## Zusammenfassung

Zwiebeln und Knoblauch sind Pflanzen, deren Anbau zu kommerziellen Zwecken und im Hausgarten weit verbreitet ist. Am häufigsten werden sie beim Kochen zum Würzen verwendet, aber auch wegen ihres angeblichen gesundheitlichen Wertes.

Knoblauch enthält eine giftige Substanz namens Allicin, die für seinen Geschmack und Geruch verantwortlich ist. Diese Substanz ist ein starker Reizstoff, sie schädigt die Magenschleimhaut und alle Körperteile, mit denen sie in Berührung kommt. Alle angeblichen gesundheitsfördernden Eigenschaften, die behauptet werden, sind nicht nützlich, sondern nachteilig, da sie Krankheitssymptome unterdrücken und oft zu schweren körperlichen Funktionsstörungen führen.

Auch die Zwiebel enthält eine giftige Substanz, das Senföl. Der Verzehr von Zwiebeln kann zu Kropfbildung führen, indem er die Thyroxinproduktion in der Schilddrüse stört. Auch eine Anämie kann auf den Verzehr von Zwiebeln zurückzuführen sein.

Weder Zwiebeln noch Knoblauch erfüllen eines der Kriterien, die ein Lebensmittel erfüllen muß. Sie sollten sie daher vom Speiseplan streichen.

- 5) Hämoglobin
- 6) Antibakteriell

- a) Chronische Vergrößerung der Schilddrüse
- b) Eisenhaltiger Wirkstoff der roten Blutkörperchen
- c) Substanz, die Eingeweidewürmer (Darmwürmer) tötet oder austreibt
- d) Substanz, die die Blutgerinnung hemmt
- e) Im Knoblauch enthaltene Reizflüssigkeit
- f) Wachstum von Bakterien hemmend oder Bakterien tötend.

### Kurzantworten

- 1) Warum trägt der Verzehr von Zwiebeln zur Kropfbildung bei?
- 2) Warum führt der Verzehr von Knoblauch und Zwiebeln oft zu Verdauungsstörungen?
- 3) Warum ist es unklug, ein antibakterielles Mittel einzunehmen?
- 4) Warum soll man eine Entzündung nicht unterdrücken?
- 5) Warum riecht der Atem noch stundenlang, nachdem man Knoblauch gegessen hat?

27

29

## Antworten zu den Arbeitsblättern vom Studienbrief 35

### Satzergänzungen

- 1) Krankheiten
- 2) ganzen (unveränderten)
- 3) Mineralien
- 4) Junk Food
- 5) 36–50
- 6) Schwefeldioxid
- 7) abstoßend
- 8) Natur
- 9) anatomischer, physiologischer, psychologischer
- 10) rohen

### Richtig oder falsch

- 1) Falsch. Der Mensch kann das, was die Natur uns schenkt, niemals kopieren.
- 2) Richtig.
- 3) Falsch.
- 4) Richtig.
- 5) Richtig.
- 6) Falsch.
- 7) Falsch.
- 8) Richtig.
- 9) Richtig.
- 10) Richtig.

### Kurzantworten

1. Sie enthält viele Gifte in Form von Abfallprodukten, Chemikalien und Verunreinigungen.

2. Schwefeldioxid ist eine chemische Verbindung von Schwefel und Sauerstoff, die antioxidative Eigenschaften hat.
3. Mit Schwefel behandelte Früchte kann man an ihrer glänzenden Farbe erkennen.
4. Knochenkohle ist der verkohlte Überrest verbrannter Tierknochen.
5. Ein Antioxidans ist eine Substanz, die die Oxidation verhindert. Anders gesagt, es hindert eine Substanz daran, sich mit Sauerstoff zu verbinden.