

# Schwarzer Knoblauch – das schwarze Gold für Herz und Gefäße

Ein altes Hausmittel neu entdeckt – und stärker denn je!

**Wer an Knoblauch denkt, denkt meist an das bekannte weiße Knollengewächs mit seinem kräftigen Geruch und den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche.**



**D**och wussten Sie, dass Knoblauch durch Fermentation noch viel mehr kann? Der sogenannte schwarze Knob-

lauch entwickelt während dieses Reifeprozesses eine besonders hohe Wirkkraft – und das ganz ohne unangenehmen Geruch!

**Siebenmal stärker – und magenfreundlich dazu.**

Schwarzer Knoblauch entsteht, wenn frischer Knoblauch mehrere Wochen lang bei kontrollierter Wärme und Luftfeuchtigkeit fermentiert wird. Das Ergebnis: eine tiefschwarze Knolle mit weicher, fast marmeladenartiger Konsistenz und mild-süßlichem Geschmack – fast wie Balsamico oder Trockenfrüchte.

Aber noch spannender sind die gesundheitlichen Vorteile. Der fermentierte Knoblauch enthält bis zu siebenmal mehr antioxidative Wirkstoffe als die frische Variante. Diese helfen dem Körper, sogenannte freie Radikale zu neutralisieren – also schädliche Stoffe,

die unsere Zellen angreifen. Besonders unsere Blutgefäße profitieren davon: Sie bleiben elastisch und geschützt, was wiederum Herz und Leber unterstützt.

**Natürliches Anti-Aging aus der Apotheke**

Für alle, die nicht täglich schwarzen Knoblauch essen möchten, gibt es in Apotheken inzwischen hochwertige Kapseln mit einem Spezialextrakt. Diese enthalten die wichtigsten Wirkstoffe in konzentrierter Form – geruchslos und gut verträglich für Magen und Darm. Besonders für Menschen mit erhöhtem Cholesterin oder Herz-Kreislauf-Belastung kann das eine natürliche Unterstützung sein.

**Tradition trifft moderne Forschung**

In der Steiermark setzen viele wieder verstärkt auf natürliche Mittel, um ihre Gesundheit zu fördern. Schwarzer Knoblauch ist ein gutes Beispiel dafür, wie altes Wissen und moderne Forschung Hand in Hand gehen können. Ob in der Küche oder als Nahrungsergänzung – das schwarze Gold des Knoblauchs ist ein echter Geheimtipp für alle, die vital und gesund bleiben möchten.

*Text von Dr. Josef Zarfl, Cur Apotheke*