

## Neue Studien bestätigen günstigen Einfluss von Knoblauch-Extrakt auf Herz und Gefäße

**Heute sterben in Deutschland weniger Menschen an einem Herzinfarkt als noch vor zwanzig Jahren. Dennoch sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache geblieben. Die wichtigsten Gründe sind hoher Blutdruck und gestörter Fettstoffwechsel. Und genau diesen beiden Risiken gegenüber erweist sich Knoblauchpulver als wirksamer Schutzfaktor.**

Die Blutdruck senkende Wirkung von Knoblauch zeigen zwei aktuelle, unabhängig voneinander durchgeführte Meta-Analysen. Eine australische Forschergruppe um Dr. Karin Ried analysierte die Ergebnisse von elf placebokontrollierten Studien. Das Ergebnis: Bei Patienten mit erhöhtem Blutdruck bewirken die untersuchten Knoblauchpulver-Zubereitungen eine Senkung des systolischen Blutdrucks um 8,4 mmHg gegenüber Placebo. Der diastolische Blutdruck wurde um 7,3 mmHg gesenkt. Je höher der Blutdruck zum Studienbeginn lag, umso stärker fiel der Effekt des Knoblauchpräparates aus (*BMC Cardiovasc. Disord. 2008 Jun 16;8:13*).

Die zweite Meta-Analyse von Dr. Kurt M. Reinhart et al. aus Hartford (Connecticut) ergab bei Patienten mit systolischen Blutdruckwerten über 140 mmHg noch deutlichere Effekte: Hier lagen die Werte nach Behandlung mit Knoblauchpulver systolisch um 16,3 mmHg und diastolisch um 9,3 mmHg niedriger als unter Placebo (*Ann. Pharmacother. 2008 Dec;42(12):1766-71*).

Den Einfluss eines Knoblauchpräparates auf die Blutfette nahm in letzter Zeit auch die Arbeitsgruppe von Dr. Igor Sobenin vom Nationalen Kardiologischen Forschungszentrum in Moskau unter die Lupe. Sie registrierte bei 42 Männern (Alter 35 bis 70 Jahre) nach 12-wöchiger Therapie mit Knoblauchpulver eine Senkung des Gesamtcholesterins um 7,6 Prozent und des schädlichen LDL-Cholesterins um 11,8 Prozent. Die Werte des „guten“ HDL-Cholesterins stiegen dagegen um 11,8 Prozent an (*Journal of Atherosclerosis and Thrombosis, 2008;15(6):334-338*).

Das Forschungsteam von Prof. Dr. Gustav G. Belz vom Zentrum für Kardiovaskuläre Pharmakologie in Mainz hat kürzlich die Auswertung einer randomisierten, kontrollierten, doppelblinden und prospektiven Langzeitstudie abgeschlossen. Zur Beurteilung der Elastizität von Arterien wurde bei 325 gesunden Frauen und Männern (Alter: 50 bis 70 Jahre), die drei Jahre lang täglich 900 mg eines Knoblauchtrockenpulvers eingenommen haben, die so genannte Pulswellengeschwindigkeit gemessen. Das Ergebnis: Die Hauptschlagader von gesunden Erwachsenen ist nach drei Jahren Therapie mit Knoblauchpulver deutlich elastischer als die von Vergleichspersonen.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter [www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de)

KFN 3/2009 – 25.03.09