



**Gaumen-  
und Naturfreuden**  
mit Erica Bänziger

## Tolle Knolle: Knoblauch

**W**er gesund, fit und lange leben möchte, der kommt nur un schwer an meinem Lieblingsgewürz Knoblauch vorbei.

Ein ganzes Buch habe ich ihm gewidmet. Er verfeinert nicht nur unsere Speisen, sondern macht diese auch bekömmlicher. Er fördert den Appetit und die Verdauung und senkt im Bedarfsfall wirkungsvoll erhöhte Blutfettwerte, erhöhten Blutdruck, Arteriosklerose; er verhindert Darmparasiten und wirkt sogar antikanzerogen.

Die «Wunderpflanze» Knoblauch gehört damit zu Recht seit rund 5000 Jahren zum Kulturgut der Menschen. Im alten Ägypten spielte er zusammen mit Zwiebeln beim Bau der Pyramiden eine ausserordentlich wichtige Rolle. Man hat damals alleine für Knoblauch, Zwiebeln und Rettich, gemäss dem Geschichtsschreibers Herodet, umgerechnet rund 6 Millionen Franken aufgewendet.

**Auch der Vater unserer modernen Medizin,** Hippokrates, beschreibt den Knoblauch als Allheilmittel unter anderem gegen Darm- und Lungenkrankheiten. Und die Römer und Griechen behandelten mit Knoblauch mehr als 100 Beschwerden. Griechische Kämpfer und römische Legionäre waren der Meinung, Knoblauch verleihe ihnen Kraft und Mut. Die tolle Knolle wurde daher in verschiedenen Kulturen auch als potenzsteigerndes Mittel sehr geschätzt. Die Liste der positiven Wirkungen könnte noch länger sein, aber mein Platz ist beschränkt.

Auch die moderne Wissenschaft konnte inzwischen viele positive Wirkungen wissenschaftlich bestätigen – alle ohne Nebenwirkungen.

So kann Knoblauch in konzentrierter Form den Blutcholesterinspiegel um bis zu 12 Prozent senken, und gemäss einer indischen Studie konnte er sogar die Sterblichkeitsrate und erneute Herzinfarktquote deutlich verringern. Die wirkungs-

volle Dosis dabei liegt bei täglich mindestens 4 g (zirka 3 – 4 kleine Zehen), was zweifelsohne zu unerwünschten Geruchsemissionen führen kann. Man sollte aber den Knoblauchgegnern die zahlreichen Gesundheitswirkungen und die Senkung der Kosten im Gesundheitswesen entgegenhalten, dann würde es hoffentlich bald nur noch Knoblauchfans und dafür weniger Kranke geben. Gegen die Knoblauchfahne wird das Kaufen von frischer Pfefferminze und Petersilie sowie das Trinken von Rotwein empfohlen. So lustvoll und gesund kann Gesundheitsprävention sein.

**Erica Bänziger** lebt im Tessin, ist Ernährungsberaterin, gibt Kochkurse und schreibt Kochbücher.

**Knoblauch, eine Liebeserklärung.** 128 S. Fr. 29.90

[www.ericabanziger.ch](http://www.ericabanziger.ch)

## Waldbienenhaltung fördern

*Ein altes Imker-Handwerk soll seinen Weg zurück in die Schweiz finden.*

In Kriens im Kanton Luzern wird im gemeindeeigenen Schlosswald die Zeidlererei erprobt: das Halten von Bienen in hohlen Bäumen. In einem von FreeTheBees international ausgeschriebenen Pilotkurs für zukünftige Zeidlertrainer vermittelten polnische Zeidler kürzlich das alte Wissen. Die Gemeinde Kriens stellte in einem Waldstück drei alte Bäume für Zeidlerhöhlen zur Verfügung.

«Das Halten von Bienen in Baumhöhlen hilft, natürliche Nistmöglichkeiten aufzubauen und den Bienen schrittweise wieder ihre natürliche Auslese zu überlassen», sagt FreeTheBees-Präsident André Wermelinger. Nur die natürliche Selektion könne die Anpassungsfähigkeit der Biene an die heute schwierigen Umweltverhältnisse sicherstellen.

Erste Zeidler, die sich das Honigsammeln zum Beruf machten, lassen sich im Frühmittelalter nachweisen. In schwindelerregenden Höhen

hieben sie Höhlen in alte Bäume und versahen den Eingang mit einem Brett, in das ein Flugloch eingebracht war. Wenn Bienen sich einnisteten, sammelten sie deren Honig ein. Im 19. Jahrhundert ging das Wissen um die Zeidlererei in Europa mehr und mehr verloren.

Die Waldbienenhaltung ist angewiesen auf alte Bäume mit grossem Stammumfang (für die das Schlagen einer Zeidlerhöhle unproblematisch ist). Solche «Biotop»-Bäume bieten eine Vielfalt an Strukturen wie Höhlen, Rinden oder abgestorbene Äste, in denen neben den Bienen auch viele andere Tiere und Pflanzen Lebensraum finden: zahlreiche Vogelarten, Fledermäuse, Baumrader, Wildbestäuber, Käfer. Bis zu 900 Arten können beispielsweise auf einer alten Eiche Heimat finden. Durch die Waldimkerei bleiben vermehrt alte Baumbestände bestehen und bilden damit die Lebensgrundlage für eine reiche Artenvielfalt.

In Kriens sind die Bienenvölker inzwischen in die Zeidlerhöhlen einlogiert und werden im Rahmen eines vom Forschungsprojekt für Biologische Landwirtschaft (FiBl) begleiteten Pilot-

versuchs von einem lokalen Imker betreut. Sie seien beim Veterinäramt gemeldet und würden regelkonform auf Brutkrankheiten und Parasiten kontrolliert.

Noch nicht ganz frei – aber auf gutem Weg: naturnahe Haltung mit dem Ziel, langfristig widerstandsfähige wilde Honigbienenvölker zu haben mit einer eigenen Auslese. **ER**

