



🔍 Search...

---

## *Schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen*

### **Nebenwirkungen von schwarzem Knoblauch**

#### **Die Eigenschaften von schwarzem Knoblauch**

Schwarzer Knoblauch für Nahrungsergänzungsmittel entsteht durch Fermentierung von frisch geerntetem und herkömmlichem Knoblauch.

Hierbei altert dieser unter definierten Bedingungen, beispielsweise bei Temperaturen um etwa 60 Grad Celsius und an feuchtwarmer Luft. Schwarzer Knoblauch wird dabei in der Form von schwarzen Knoblauchzehen, getrocknet, anschließend gemahlen und dann in Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel angeboten.

Bedingt durch die Fermentierung werden geruchslose Produkte hergestellt.

Der fermentierte und schwarze Knoblauch enthält wie auch gereifter Knoblauch als wichtigste Substanz statt des Allicins das Allylcystein.



## Wie wird der schwarze Knoblauch hergestellt?

Für Nahrungsergänzungsmittel gibt es im Vergleich zu Arzneimitteln keine definierten Pflanzenextrakte oder Leitsubstanzen.

Einige Produkte enthalten dabei nur Knoblauchpulver, andere Extrakte und einige davon geben den Allicin Gehalt an. In frischem schwarzem Knoblauch schwanken die Inhaltsstoffe in Abhängigkeit von Herkunft, Wachstumsbedingungen und Sorte sehr.

Zugleich hat das Verarbeitungsverfahren einen wichtigen Einfluss auf die Zusammensetzung in den Kapseln. Während bei der Herstellung von Knoblauchpulver flüchtige Stoffe hierin verloren gehen können, können bei einem öligen Auszug lediglich die fettlöslichen Inhaltsstoffe extrahiert werden.

Ein Mindestgehalt an Allicin ist für Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel nicht gesetzlich vorgeschrieben.

Es gibt allerdings auch keine Höchstmengen. Bei der Wahl der Produkte sollten Sie als Anwender daher zu der persönlichen Sicherheit darauf achten, unter den Höchstmengen für Arzneimittel zu bleiben. Ansonsten können schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen auftreten.

Teilweise werden geruchsfreie Mittel von den Herstellern beworben.

Da allerdings in erster Linie Allicin für den Geruch des schwarzen Knoblauchs verantwortlich ist, fehlt in den geruchsfreien Produkten aus herkömmlichen Knoblauch der Hauptwirkstoff der Pflanze.



## Schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen

Sowohl frischer Knoblauch als auch Knoblauchkapseln können unerwünschte Nebenwirkungen wie Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall hervorrufen.

Hinzu kommen zugleich der unangenehme Geschmack und der üble Haut- und Atemgeruch, welcher bei den geruchlosen Mitteln nicht zu erwarten ist.

Mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten müssen mit dem Arzt besprochen werden. Generell sollten Sie als Patienten, die chemische Gerinnungshemmer einnehmen, keinen Knoblauch zuführen, da dieser das Blut zusätzlich verdünnen kann.

Dies gilt zugleich für fermentierten und gereiften schwarzen Knoblauch. Für Schwangere, Kinder unter 12 Jahren oder Stillende sind Kapseln mit schwarzem nicht geeignet.

Schwarzer Knoblauch ist ein Naturprodukt, das keine chemischen Zusätze enthält und daher ist die Zahl der schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen recht überschaubar.

In besonders seltenen Fällen reagieren Sie jedoch allergisch auf schwarzen Knoblauch. Wer zum ersten Mal ein solches Präparat einnimmt, sollte aus diesem Grund zuerst mit kleinen Dosen beginnen.

Bei der Einnahme der Kapseln auf nüchternen Magen können Blähungen, Durchfall, Sodbrennen, Erbrechen und Übelkeit auftreten.

Bei Patienten mit einem gesunden Verdauungstrakt werden die Symptome jedoch so gut wie nie auftreten.

Wenn Sie generell unter einem niedrigen Blutdruck leidet, müssen Sie mit Kopfschmerzen und Schwindel rechnen.

## **Wann schwarzer Knoblauch eingenommen werden?**

Der schwarze Knoblauch besitzt einen sehr hohen Anteil an Antioxidantien, die das Immunsystem des Menschen stärken und den Alterungsprozess verlangsamen können.

Zudem besitzt schwarzer Knoblauch viele gesundheitsfördernde Substanzen, weshalb dieser zur Behandlung von vielen Krankheiten verwendet wird.

Die durchblutungsfördernde Wirkung von schwarzem Knoblauch ist generell bekannt.

Hierdurch werden die Blutgefäße erweitert und der Stoffwechsel beschleunigt. Dies senkt vor allem das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes. Daher sollten solche Patienten, welche unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, schwarzen Knoblauch als Kapseln zu sich nehmen.

Dabei sind die schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen bei fachgerechter Einnahme minimal.

Generell enthält Schwarzer Knoblauch eine Reihe an gesundheitsfördernden Wirkstoffen und hat lediglich wenige Nebenwirkungen, sodass dieser ebenfalls präventiv verzehrt werden kann.

## Die Inhaltsstoffe von schwarzem Knoblauch

Der Hauptwirkstoff von schwarzem Knoblauch ist das Allicin. Diesem verdankt die Pflanze die gesundheitsfördernde Wirkung.

**Dabei sind die schwarzer Knoblauch Kapseln Nebenwirkungen minimal.**

Der schwarze Knoblauch enthält aber zugleich verschiedene Vitamine. Dazu gehören Vitamin A, C, E, B7, B9 und B1 bis B5. Zudem ist dieser reich an pflanzlichen Mineralstoffen und Eiweißen, vor allem Natrium, Calcium, Kalium, Zink, Eisen, Phosphor und Magnesium.

Zudem ist schwarzer Knoblauch reich an Wasser und Kohlenhydraten.

Du kannst diesen Artikel zum Thema schwarzer Knoblauch Rewe auch direkt als PDF herunterladen, klicke hier:

Schwarzer Knoblauch Rewe – Black-Garlic.ch ([https://www.black-garlic.ch/wp-content/uploads/2022/02/Schwarzer-Knoblauch-Rewe-Black-Garlic.ch\\_.pdf](https://www.black-garlic.ch/wp-content/uploads/2022/02/Schwarzer-Knoblauch-Rewe-Black-Garlic.ch_.pdf))

Aomori - Schwarzer Knoblauch - Knoblauchgruch ade - [werbung]



Weitere interessante Links haben wir hier für Dich aufgelistet:

- Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-nebenwirkungen/>)
- Achillea.ch (<https://achillea.ch/ratgeber/schwarzer-knoblauch-das-gesunde-wunder>)
- Verbraucherzentrale.de (<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/naehrungsergaenzungsmittel/knoblauch-ist-nicht-gleich-knoblauch-8559>)
- Black Garlic Wirkung (<https://www.youtube.com/watch?v=LBT-uDuYAcY>)

---

## *Teilen:*

 Facebook

 Twitter

 WhatsApp

 Email

---

*Weitere beliebte Artikel*



(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-nebenwirkungen/>)

Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen – 9 interessante Fakten (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-nebenwirkungen/>)

Schwarzer Knoblauch Nebenwirkungen? Nebensache Schwarzer Knoblauch ist seit Urzeiten fester Bestandteil der asiatischen Küche. Das als Delikatesse geltende Naturprodukt verarbeiten Asiaten roh oder als

mehr » (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-nebenwirkungen/>)





(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rewe/>)

### Schwarzer Knoblauch Rewe 2022 (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rewe/>)

Schwarzer Knoblauch Rewe Beim Schwarzer Knoblauch Rewe handelt es sich um einen fermentierten weißen Knoblauch. Der genussvolle schwarze Knoblauch hält seit Jahren Einzug in

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rewe/>)



(<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sauce/>)

### Die beste Black Garlic Sauce 2022 (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sauce/>)

Black Garlic Sauce Die Black Garlic Sauce ist eine leckere Aioli mit frischen Aromen, die einen großartigen Geschmack bieten. Der schwarze fermentierte Knoblauch ist

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/black-garlic-sauce/>)





(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)

## Knoblauch ernten (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)

Worauf man beim Knoblauch ernten achten sollte! Es gibt so einige wichtige Punkte zu beachten, bevor man den Knoblauch ernten kann. Hier werden Ihnen

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)

**Black-Garlic.ch**  
**(<https://www.black-garlic.ch/>)**

[kontakt@black-garlic.ch](mailto:kontakt@black-garlic.ch)  
(<mailto:kontakt@black-garlic.ch>)

(  
ht  
tt  
p  
S:  
//  
w  
w  
w  
w  
fa  
c  
e  
b  
o  
o  
k.  
c  
o  
m  
la  
c

(  
ht  
tt  
p  
S:  
//  
w  
w  
w  
w  
fa  
c  
e  
b  
o  
o  
k.  
c  
o  
m  
la  
c

## Informationen

- › Shop(<https://www.black-garlic.ch/shop/>)
- › Rezepte(<https://www.black-garlic.ch/rezepte/>)
- › Über uns (<https://www.black-garlic.ch/ueber-uns-informationen/>)
- › Blog(<https://www.black-garlic.ch/blog/>)
- › Kontakt(<https://www.black-garlic.ch/kontakt/>)

(  
h  
tt  
p  
S:  
//  
w  
w  
w  
w  
fa  
c  
e  
b  
o  
o  
k.  
c  
o  
m  
la  
c

k-  
ar  
li  
cc  
h - 1 0 9 5 3 5 0 9 4 5 3 7 2 0 8 )

@  
a  
c  
k - g  
a  
r  
l  
i  
c  
c  
h  
)

a  
@  
g  
r  
a  
m .c  
o  
m /b  
l  
c  
k  
g  
r  
c/ )

u  
r  
l  
7  
H  
c  
c  
H  
c  
c  
a  
g  
g  
a  
)