

Knoblauch gegen Endometriose

Datum: 21.12.2022

Original Titel:

Aged garlic extract as a potential prophylactic to reduce the progression of endometriosis and associated pain burden

Kurz & fundiert

- Ziel der Endometriose-Therapie: Krankheits-Prozess aufhalten, Schmerzbelastung senken
- Knoblauch wirkt antiproliferativ, anti-inflammatorisch und antioxidativ
- Schmerzlindernde Effekte von Knoblauch bei anderen Erkrankungen
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 120 Patientinnen
- 12 Wochen mit Knoblauch-Tabletten senkten Schmerzen signifikant, auch im Placebo-Vergleich
- Review: Alkoholischer Alterungsprozess mit Resultat AGE (aged garlic extract)
- AGE enthält stark erhöhte Konzentration relevanter Substanzen
- Hohes Potenzial für Schmerzlinderung bei Endometriose und Aufhalten des Erkrankungsfortgangs

MedWiss – Endometriose ist häufig mit starken, wiederkehrenden Schmerzen verbunden und führt so schnell zu einer starken Belastung und Behinderung im Alltag. Gleichzeitig ist die Behandlung nicht trivial. Prophylaktische Therapien, die schmerzlindernd wirken und womöglich auch den Krankheitsfortgang bremsen, sind dringend benötigt. Knoblauch und speziell gealterter Knoblauch (AGE), legen neue Studien nahe, könnten besonders vielversprechend bei Endometriose sein.

Endometriose ist häufig mit starken, wiederkehrenden Schmerzen verbunden und führt so schnell zu einer starken Belastung und Behinderung im Alltag. Gleichzeitig ist die Behandlung nicht trivial. Prophylaktische Therapien, die schmerzlindernd wirken und womöglich auch den Krankheitsfortgang bremsen, werden dringend benötigt. Eine Reihe von Studien legt nahe, dass Knoblauch (*Allium sativum*) und speziell alkoholische Auszüge aus der Knoblauchknolle reich an Substanzen sind, die den Endometriose-Prozess aufhalten und die Schmerzbelastung senken können.

Ziel der Endometriose-Therapie: Krankheits-Prozess aufhalten, Schmerzbelastung senken

Knoblauch enthält antiproliferative, anti-inflammatorische und antioxidative Substanzen. Schmerzlindernde Effekte von Knoblauch wurden auch bei Patienten mit anderen Erkrankungen (beispielsweise rheumatoide Arthritis) berichtet. Die Schmerzlinderung, so vermuteten manche Wissenschaftler, könnte in Zusammenhang mit antioxidativen Effekten von Knoblauch stehen.

Knoblauch antiproliferativ, anti-inflammatorisch und antioxidativ

Eine randomisierte, Placebo-kontrollierte klinische Studie prüfte den Effekt von Knoblauch in Form von Tabletten (Knoblauchpulver, 400 mg) bei Endometriose. Frauen mit Endometriose wurden entweder der üblichen Behandlung mit Knoblauchtabletten oder mit einem Placebo zugeteilt. Die Behandlung erfolgte über 12 Wochen. Die Stärke von Schmerzen wurde mit Hilfe einer visuellen Analogskala (eine Art Schmerzstärke-Lineal von 0 bis 10, VAS) vor Behandlungsbeginn, nach einem, zwei und drei Monaten erfasst.

120 Frauen mit Endometriose nahmen an der Studie teil und wurden zu gleichen Teilen auf die zwei Behandlungsgruppen aufgeteilt. Die Schmerzstärke der Endometriose sank im Laufe der Behandlung von 6,51 (+/- 0,86) auf 1,83 (+/- 1,25) in der Knoblauchgruppe ($p < 0,05$). In der Placebo-Gruppe stieg die Schmerzstärke hingegen an (Beginn: 6,41 +/- 1,12; Ende: 6,65 +/- 1,37; $p = 0,02$). Die statistische Analyse zeigte einen signifikanten Unterschied in der Veränderung der Schmerzstärke, mit Effekt auf verschiedene typische Aspekte der Endometriose-Schmerzen, zwischen Knoblauch- und Placebo-Gruppe ($p < 0,001$). (Amirsalari et al. 2021)

Signifikante Schmerzlinderung mit Knoblauchpulver-Tabletten

Eine neuerer Review-Artikel berichtete nun von dem Potenzial einer weiteren Knoblauch-Variante, die bei Endometriose eine hilfreiche Rolle spielen könnte. Ein alkoholischer Alterungsprozess mit dem Resultat "aged garlic" (AGE, kurz von aged garlic extract) entsteht, wenn roher Knoblauch gehackt und in 15 % - 20 % Ethanol für bis zu 20 Monate gelagert wird. Die wichtigsten organischen Schwefel-haltigen Substanzen in dem AGE sind S-Allyl-Cystein (SAC), Allin, γ -Glutamylcysteine, γ -Glutamyl-S-Allylcystin und S-Allylmercaptocystein (SAMC). Manche dieser Substanzen liegen in AGE mehr als 60-fach mehr vor als in rohem Knoblauch. Die einzelnen Substanzen gelten als immunmodulatorisch und antioxidativ, mit hohem Potenzial für Schmerzlinderung bei Endometriose und Aufhalten des Erkrankungsfortgangs. Zudem tragen phenolische Substanzen in dem AGE-Knoblauch, beispielsweise Allicin, zur antioxidativen Wirkung bei. Die größeren Mengen der relevanten Substanzen aus Knoblauch, so die Autoren, lassen Knoblauch in Form von AGE als besonders vielversprechend bei Endometriose erscheinen. (Redwood et al. 2022)

Referenzen:

Redwood E, Lam V, Takechi R, Kerr DA, Jackaman C, Sharif A, Mamo JCL. Aged garlic extract as a potential prophylactic to reduce the progression of endometriosis and associated pain burden. Front Pain Res (Lausanne). 2022 Nov 17;3:1057830. doi: 10.3389/fpain.2022.1057830. PMID: 36466216; PMCID: PMC9714464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36466216/>

Amirsalari S, Behboodi Moghadam Z, Taghizadeh Z, Jafar Abadi MN, Sabaghzadeh Irani P, Goodarzi S, Ranjbar H. The Effect of Garlic Tablets on the Endometriosis-Related Pains: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2021 Jul 20;2021:5547058. doi: 10.1155/2021/5547058. PMID: 34335819; PMCID: PMC8315864. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34335819/>

Referenzen:

Redwood E, Lam V, Takechi R, Kerr DA, Jackaman C, Sharif A, Mamo JCL. Aged garlic extract as a potential prophylactic to reduce the progression of endometriosis and associated pain burden. Front Pain Res (Lausanne). 2022 Nov 17;3:1057830. doi: 10.3389/fpain.2022.1057830. PMID: 36466216; PMCID: PMC9714464.