

Pflanze des Monats April 2022
Bärlauch *Allium ursinum*
Amaryllisgewächse, Amaryllidaceae



Bärlauch mit Blüten Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Botanik

Einkeimblättrige Zwiebelpflanze → ausdauernd. Meist bildet sie 2 Blätter mit deutlichem Stiel (ca. 5-20 cm lang), die aus der Zwiebel wachsen. Die Blätter werden ca. 5 cm breit und knicken leicht ab. Sie sind elliptisch, lanzettlich, auf der Blattoberseite glatt, dunkelgrün, auf der Unterseite hellgrün.

Die weißen Blüten haben einen Durchmesser von 1-2 cm, sie sind sternförmig und in einer flachen oder auch rundlichen Scheindolde angeordnet. Zur Samenreife bildet die Pflanze dreifurchige Samenkapseln. Die hellgrünen, unreifen Samen können als Bärlauchkaviar gegessen werden. Ausgereift sind sie schwarz und hart. Nun beginnt sich die Pflanze gelb zu verfärben und kippt einfach um. Die frischen Samen fallen direkt neben die Mutterpflanze und bilden dort im kommenden Frühjahr neue Pflanzen.

Bärlauch kommt in schattigen Laubwäldern vor und liebt tiefgründige, feuchte Kalkböden und Auewälder. Sie breitet sich oft stark aus und bildet teppichartige Bestände. Bärlauch ist fast im gesamten europäischen Raum zu finden.

Name

Die botanische Bezeichnung *Allium ursinum* setzt sich aus dem lateinischen Gattungsnamen „Allium“ = „Lauch/Zwiebel“ und dem Artnamen „ursinus“ = „bärenartig“ zusammen. Die deutsche Bezeichnung bezieht sich auf das Verhalten der Bären, die nach der Winterruhe das frische Grün des Bärlauchs gefressen haben.

Andere Namen:

Bärenlauch, Rams, Germssel, Hexenzwiebel, Wilder Knoblauch, Waldlauch, Wurmlauch, Waldknofel, Maikönig, Waldherr, Zigeunerlauch.

Geschichte

Der Bärlauch ist eine der Pflanzen, die die Menschen schon lange begleiten. So ist überliefert, dass die walisischen Kelten, bevor sie in die Schlacht zogen, sich mit „Lauch“ stärkten, um gestärkt in den Kampf ziehen zu können. Interessant ist, dass mit der Bezeichnung Lauch, auch Zwiebel, Schnittlauch und Porree sowie jedes andere Blattgrün, das Kraft gibt, gemeint war.

Andere Quellen berichten, dass sich die Bären nach dem langen Winterschlaf, ausgehungert vom kraftstrotzenden Bärlauch ernährten um so wieder zu „Bären-Kräften“ zu kommen. Bei den Germanen galt der Bär als Frühlingsbringer und Kenner der Heilpflanzen. Er symbolisierte die Fruchtbarkeit des Frühlings.



Maiglöckchen-Blätter, beide Blätter sind ineinander gerollt Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Verwechslung

Beim Sammeln von Bärlauch ist es wichtig, die Pflanze sicher bestimmen zu können. Bärlauch wird immer wieder mit Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder Aronstab verwechselt mit tödlichen bzw. unangenehmen Folgen. Das **Bärlauchblatt** wächst einzeln aus der Zwiebel und ist lang gestielt. Durch die ätherischen Ölen tritt beim Pflücken der charakteristische Bärlauchduft aus.

Maiglöckchen dringen als Spitze aus dem Boden. Beide Blätter umfassen einen Stängel, sind gerollt und entspringen einer Zwiebel. Sie duften nicht → erst später die Blütenglöckchen.

Die **Herbstzeitlose** hat mehrere, meist drei eher tulpenartige Blätter an einem Stängel, sie sind vorne kahnförmig-stumpf.

Das Blatt des **Aronstabs** ist pfeilförmig, lang-gestielt, dunkelgrün und häufig dunkel gefleckt. Es wird zwischen 10 und 20 cm lang. Am Blattrand ist eine gewellte Linie sichtbar.

Wichtig: Bärlauch, Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab sind auf dem gleichen Standort zu finden. Der Geruch allein genügt nicht als Erkennungsmerkmal!! Hat man Bärlauch gesammelt, riechen die Hände nach Knoblauch und damit alle anderen Pflanzen auch!!



Aronstab-Blatt mit der Pfeilartigen Blattform und dem gewellten Blattrand Foto: H.J-A

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle mit Schwefelverbindungen (u.a. Divinylsulfid, Alliin), Flavonoide, Adenosin, Senfölglycoside, viele Mineralstoffe und Spurenelemente (Eisen, Kalium, Kalzium, Schwefel, Magnesium, Mangan, Selen, Phosphor), reichlich Vitamin C, B1 und B2, Fructane, Schleimstoffe.

Heilwirkung

Stoffwechsel anregend, entgiftend, zur Regeneration der Darmschleimhaut nach Antibiotika, blut- und darmreinigend, fungizid (Candida u.a. Darmpilze), verdauungsfördernd, harntreibend, aktiviert die Lymphe, stärkt das Immunsystem, blutdrucksenkend, lipidsenkend, appetitanregend, antiviral, antimikrobiell, löst Stoffwechseltoxine, antiasthmatisch, schleimlösend, tumorhemmend, gerinnungshemmend.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

In seltenen Fällen Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen, niedriger Blutdruck (Hypotonie).

Keine Gegenanzeigen

Anwendung

Innerlich

Begleitend bei Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten, vorbeugend bei Arteriosklerose, Appetitlosigkeit, zur Anregung der Magen-Darm-Tätigkeit, bakterielle Fehlbesiedlung des Darms, Darmsanierung (Antibiotika), Frühjahrskur, Blutreinigung, Hautkrankheiten, Atemwegserkrankungen, Blasenentzündungen

Äußerlich

Rheuma, Neuralgien,, Muskelschmerzen, Ohren-Entzündung, Hühneraugen, Warzen

Tagesdosis

frisch etwa 15 Blätter, Ceres Tinktur: 1-3 x täglich 2-5 Tropfen in etwas Wasser oder unverdünnt einnehmen.

Verwendung

Frische Blätter, Knospen, Blüten, unreife Samen (Reife Samen sind schwarz und hart), Zwiebelchen.

Urtinktur, Homöopathika, Sirup, Frischpflanzenpresssaft

Heilsames

Bärlauchtinktur (Ursula Stumpf)

Junge Blätter klein schneiden, locker in ein Schraubglas füllen, mit 40%igem Korn/Schnaps bedecken, 2 Wochen an einem sonnengeschützten Platz am Fenster aufbewahren. Täglich sanft schütteln. Dann durch ein Stofftuch/Windel absieben und in kleine dunkle Tropfflaschen abfüllen.

Dosis: 3x täglich 15 Tropfen in Wasser. Bei Stuhlverstopfung langsam die Dosis steigern von 1x5 Tropfen täglich auf 3x20 Tropfen.



Blühender Bärlauch-Teppich Foto:by_Rosel Eckstein_pixelio.de

Kulinarisches

Bärlauch-Pesto (U. Bühring)

100 g Bärlauchblätter, waschen und trocken tupfen, in Streifen geschnitten

5 Bärlauch-Zwiebelchen, klein geschnitten

20 g Sonnenblumenkerne

150 ml kaltgepresstes Olivenöl

etwas geriebener Parmesan

Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern. Mit Salz und ggf. Zitronensaft abschmecken. In ein Glas umfüllen und mit Olivenöl bedeckt bleibt es im Kühlschrank bis zu einem halben Jahr haltbar.



Sternenblütendolde des Bärlauchs:by_Sabine Stubbe_pixelio.de

Quellen

- Bäumler, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Bissegger, Meret; „Meine wilde Pflanzenküche, bestimmen, sammeln und kochen von Wildpflanzen“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 2011 ISBN: 978-3-03800-552-0
- Bühring, Ursel; Alles über Heilpflanzen; Ulmer Verlag 2007
- ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Kalbermatten, Roger; „Wesen und Signatur der Heilpflanzen, die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen“; AT-Verlag Aarau, München 5. Auflage 2008 ISBN: 978-3-85502-744-6
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0

- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
- Stumpf Dr., Ursula; „Von Magie bis Phytotherapie“; 3. erweiterte Auflage 2010, MedMedia-Verlag Kandern ISBN: 3-934-163-81-5
- www.uni-due.de/botanik/artnamen
- www.uni-due.de/botanik/gattungs.html
- www.pixelio.de

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia