

Bärlauch

Mit seiner reinigenden, **VITALISIERENDEN KRAFT** zählt der Bärlauch zu den wichtigsten Frühlingsboten.

Cornelia Stern

AB MÄRZ breitet sich Bärlauch (*Allium ursinum*) zumeist tepichartig auf feuchten, schattigen Böden aus, z. B. in Au- und Buchenwäldern, an Bachläufen und auf humusreichen, feuchten Wiesen Europas und Nordasiens. Vollen Sonnenschein meidet er eher, schätzt jedoch ein paar warme Frühlings-Sonnenstrahlen. Der intensive Knoblauchgeruch verlieh ihm die Namen „Waldknoblauch“ oder „Wilder Lauch“. Nach der Blüte ziehen sich die Blätter etwa Mitte Mai wieder zurück.

Keltisches Tonikum zur Erweckung der Lebensgeister

Bärlauch gehört zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen Europas. Funde weisen nach, dass er bereits in der Stein- und Bronzezeit in Europa nördlich der Alpen vertreten war. Bei den Germanen gehörte er zu den Pflanzen, die am Anfang der Welt geschaffen wurden, und war daher praktisch unangefochten: Er half die Lebensgeister zu wecken, stärkte die Manneskraft und vertrieb Krankheitsgeister bei Mensch und Vieh. Bei den Kelten in Wales findet sich der Bärlauch sogar im walisischen Wappen wieder – heute als Lauch dargestellt. Karl der Große schrieb den Anbau von *Allium ursinum* in seinem ersten landwirtschaftlichen Gesetzbuch vor. Im Mittelalter drehte sich der Spieß jedoch um: Bärlauch galt als unfeine oder sogar giftige Pflanze. Erst Pflanzengelehrte wie Hieronymus Bock, Leonhardt Fuchs oder später dann auch Kräuterpfarrer Johann Künzle verhalfen ihm zu seinem wohlverdienten Ansehen zurück. So wurde er 1992 zur Heilpflanze des Jahres gewählt.

Beliebte Bärenmahlzeit

Der Gattungsname „*Allium*“ entstammt dem lateinischen *halare* für „stark riechen“. *Ursinum* leitet sich vom lateinischen *ursus*, der Bär, ab. Auch im deutschen Wort findet sich der Bezug zum Bären wieder. Der Überlieferung nach diente das Lauchgewächs den Großsäugern als willkommene Entschlackungs- und Kraftmahlzeit nach der Winterruhe. Zudem war der Bär ein Zeichen der Auferstehung, weil die Bäarin nach dem Winterschlaf schon mit neuem Leben im Bauch erwacht und im Frühjahr die Jungen zur Welt bringt.

Der 20–30 cm große, mehrjährige Bärlauch gehört zur Familie der Narzissen- oder Amaryllidgewächse (*Amaryllidaceae*) sowie der Unterfamilie der Lauchgewächse (*Allioideae*) und ist da-



Foto: © unverdorben – Fotolia.com

mit ein enger Verwandter der Küchenzwiebel, des Schnittlauchs und des Knoblauchs. Aus der eiförmig-länglichen, weißen Zwiebel wachsen dreikantige Stängel mit den bekannten grasgrünen, lanzettlichen Blättern mit einer markanten Mittelrippe heraus. Die jungen Blätter entrollen sich von beiden Seiten. Etwas später erscheinen dann die langgestielten Scheindolden mit bis zu 20 sternenförmigen, weißen Blüten, die aus je sechs weißen Perigonblättern bestehen (Bärlauch besitzt keine Unterteilung in Kelch- und Blütenblätter). Daraus entwickeln sich später die dreiteiligen Kapseln mit halbrundlichen, schwarzen Samen – wie auch die Blätter eine Delikatesse, man spricht von Bärlauchkaviar. Sobald die Fruchtschale gelblich wird, kippt die Pflanze um und lässt die Samen auf den Boden fallen. Die Verbreitung erfolgt entweder durch Teilung der Zwiebel mit Ausläufern oder durch Anheftung der Samen an Tierpfoten sowie mithilfe von Ameisen: Diese schätzen die öl- und eiweißreichen Samenanhängsel (Elaiosomen) als Leckerbissen und verschleppen mit diesen die Samen. So entstehen die duftenden Bärlauch-Teppiche im Frühjahr.

Frühjahrsbote zum Winterausklang

Bärlauch kann angebaut werden, wird jedoch meist wild geerntet. Schon Anfang März schießen unter dem Laub des vergangenen Herbstes die ersten hellgrünen Blattspitzen aus dem Boden. Erntezeit – zumeist für kulinarische Genüsse – ist Mitte März bis Ende April. Sobald die Blütenstände erscheinen, sollte man die Bärlauchblätter nicht mehr ernten. Denn dann werden sie härter und grobfasriger, und die Kraft der Pflanze wandert in die Blüten. Hingegen sehen die weißen Blütensterne auf einem Salat dekorativ aus und verleihen ihm ein kräftiges Aroma. Aus Gründen des Naturschutzes darf nur außerhalb von Naturschutzgebieten, für

den Eigenbedarf und in angemessener Menge gesammelt werden. Die gewerbliche Nutzung muss behördlich genehmigt werden. In den Bundesländern Hamburg und Brandenburg steht der Bärlauch sogar in der Kategorie 1 der „vom Aussterben bedrohten Pflanzen“ der Roten Liste und darf damit nicht geerntet werden.

Signaturendeutung: Wesensunion von Kraft, Erneuerung, Zartheit

Im Bärlauch vereinen sich vor allem zwei Wesenszüge: auf der einen Seite die unbändige Kraft, die mit den ersten Frühlingssonnenstrahlen in Form der maigrünen, frischen Blätter aus dem Boden stößt, sich stark ausbreitet und die Natur mit ihrem eigenen Duft einhüllt – belebend und erneuernd. Auf der anderen Seite die später erscheinenden Blüten – zarte, weiße Sterne, die leicht einknicken und damit eine hohe Sensibilität bis hin zur Neigung zu Schwäche offenbaren. Somit wohnen dem Bärlauch auch Kräfte inne, die geschwächten, kraftlosen Menschen mit feinem Empfindungsvermögen wieder zu Frische und einem starken Rückgrat verhelfen – im physischen wie psychischen Bereich.

Höchster Schwefelgehalt – Aroma erst durch Anschneiden

Unter allen Pflanzen weist Bärlauch den höchsten Gehalt an Schwefelverbindungen auf, darunter insbesondere Alliine (v. a. Alliin und Methylalliin) und Allicin. Darüber hinaus enthält er γ -Glutamylpeptide, Flavonoide, Jod, Adenosin und Mineralien. Wie auch beim Knoblauch wird erst durch mechanische Bearbeitung oder Verwelken das geruchlose Alliin enzymatisch in Allicin umgewandelt, das der Pflanze ihr typisches Aroma verleiht. Da beim Trocknen viele Inhaltsstoffe verlorengehen, wird Bärlauch meistens frisch verwendet bzw. verarbeitet.

VERWECHSLUNGSGEFAHR

Versierte Pflanzenkunde gefragt

Vorsicht ist beim Sammeln des Bärlauchs besonders aufgrund der Verwechslungsgefahr geboten. Denn die Blätter ähneln denen einiger Giftpflanzen, namentlich der Herbstzeitlosen (*Colchicum autumnale*), des Maiglöckchens (*Convallaria majalis*), des Salomonssiegels (*Polygonatum latifolium*) und der frühen Blattform des Aronstabs (*Arum maculatum*). So ereignen sich jedes Jahr mehrere – mitunter tödliche – Vergiftungsunfälle.

Zur Unterscheidung wird meist die Duftprobe angewendet: Alle vier Verwechslungspflanzen sind weitgehend geruchlos. Doch beim Sammeln von Bärlauch nehmen die Hände schon nach kürzester Zeit einen so intensiven Geruch an, dass alles in ihrer Nähe knoblauchartig riecht. Den einzig sicheren Schutz bieten daher gute botanische Kenntnisse: Bärlauchblätter stehen einzeln an langen Stielen, wohingegen die Blätter von Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Salomonssiegel gemeinsam aus einem Stiel entspringen. Die Blätter des Aronstabs sind – auch bei der jungen Form – von unregelmäßigen Blattnerven überzogen und nicht parallelnervig wie der Bärlauch. Sie schmecken zudem brennend scharf und verätzen schmerzhaft die Mundschleimhaut.

Antibiotisch, entgiftend, blutdrucksenkend

Bärlauch verfügt aufgrund seines Inhaltsstoffs Allicin über eine antibiotische Wirkung, die bereits 1944 in einer amerikanischen Studie nachgewiesen wurde. Er unterstützt insbesondere die Beseitigung pathogener Keime und Pilze im Intestinaltrakt. Dies schließt auch fäulnis- und grüungsaktive Bakterien ein. Das im Bärlauch enthaltene Adenosin wirkt antioxidativ und gefäßerweiternd, regt die Durchblutung an, hemmt die Thrombozytenaggregation und senkt erhöhten Blutdruck sowie Blutfette. Die Schwefelverbindungen des Bärlauchs werden zur Enzymproduktion, beispielsweise der Glutathion-Peroxidase, genutzt. In Synergie mit der gesteigerten Durchblutung und Diurese werden Stoffwechselmetaboliten und Toxine effizient abgebaut und de-



Foto: © Cornelia Stern

Herstellung einer Bärlauchtinktur:

Eine Flasche bis zum Flaschenhals locker mit frisch gesammelten, klein geschnittenen Bärlauchblättern befüllen und mit 38- bis 40 %-igem Korn oder einem anderen geschmacksarmen Schnaps übergießen.

Wichtig: Die Blätter müssen vollständig mit Alkohol bedeckt sein, es setzen ansonsten Fäulnisprozesse ein. An einem warmen Ort 14 Tage stehen lassen, abseihen und die Tinktur in kleine Tropffläschchen füllen.

Anwendung: 2- bis 3-mal tgl. 10–15 Tr. in etwas Wasser einnehmen.

ren Ausscheidung angeregt. Damit schafft es frischer Bärlauch unter die ersten Plätze der wichtigsten Entgiftungspflanzen. Er verfügt auch über die spezielle Fähigkeit, Quecksilber und andere Schwermetalle aus den Körperdepots zu mobilisieren und zur Ausscheidung zu bringen. Bei starker Quecksilberbelastung (z. B. durch Amalgam) wird jedoch geraten, die Bärlauchkur mit einem Spirulina-Algen-Präparat als Chelatbildner zu kombinieren, womit eine Umverteilung mobilisierter Schwermetalle verhindert wird.

Obwohl die Kommission E keine Positivmonografie erstellt hat, haben sich die Indikationen des Bärlauchs in der Erfahrungsheilkunde bewährt: So wird er als potentes Blutreinigungsmittel geschätzt und kommt bei Hypertonie sowie zur Prophylaxe und Behandlung von Arteriosklerose zur Anwendung. Durch die Anregung der Nierentätigkeit eignet sich die Pflanze – alleine oder zusammen mit anderen „Frühlingsboten“ wie Birkenblättern, Brennnessel oder Löwenzahn – ideal zur Entgiftung und Ausleitung, auch von Schwermetallen. Zudem wird Bärlauch bei chronischen Darmerkrankungen als Karminativum bei Gärungsdyspepsien eingesetzt.

Nebenwirkungen treten nur bei übermäßigem Gebrauch in Form leichter Magenirritationen auf, ansonsten ist der Bärlauch nebenwirkungsfrei. Auch Kontraindikationen und Interaktionen sind nicht bekannt. Dennoch sollte man bei Genuss größerer Bärlauchmengen den nachfolgenden Mund- und Körpergeruch berücksichtigen, obwohl der hohe Chlorophyllgehalt der Blätter die Intensität etwas abmildert.

Frischpflanze, Pesto oder Presssaft – Hauptsache frisch verarbeitet

Idealerweise wird Bärlauch frisch verwendet, insbesondere die jungen Blätter – fachkundig geerntet oder vom Markt. Sie können direkt gegessen oder unter Salat, Suppen und andere Speisen gemischt werden. Zum Entgiften werden täglich 50–100 g Blätter für die Dauer eines Monats empfohlen. Als gefällige Variante eignet sich auch Bärlauchpesto. Dafür werden die Blätter klein geschnitten und mit kalt gepresstem Olivenöl und Meersalz ver-

mennt (bis zu acht Wochen haltbar), z. B. als Sauce zu Pasta oder als Marinade.

Bärlauch-Fertigpräparate

- Bärlauch Frischblatt Granulat (Fa. Dr. Pandalis), (2 g Granulat entsprechen 13 g frischem Bärlauch), z. B. zur Ausleitung, Steigerung der (Mikro-)Durchblutung oder (Begleit-)Behandlung von Atherosklerose
- Bärlauch Mistel Weißdorn Tbl. (Fa. Dr. Pandalis), 3 × tgl. 2–4 Tbl., z. B. zur (Begleit-)Behandlung von Hypertonie
- Bärlauch Eisen Kps., (Fa. Dr. Pandalis), 2 × tgl. 1 Kps. bei Eisenmangel oder erhöhtem Eisenbedarf
- Bärlauch Magnesium Kps., (Fa. Dr. Pandalis), 2 × tgl. 1 Kps., z. B. bei Muskelkrämpfen oder Mineralstoffverlust
- Bärlauch Mangan Kps., (Fa. Dr. Pandalis), 2 × tgl. 1 Kps. zur Förderung des Knochen- und insbesondere des Knorpelstoffwechsels
- Ceres Urtinktur Allium ursinum (Fa. Ceres), 1- bis 3-mal tgl. 2–5 Tr. in etwas Wasser, z. B. bei Gärungsdyspepsie oder zur Entgiftung, Senkung von Blutdruck oder Blutfetten einschließlich Cholesterin
- Schönenberger Frischpflanzen-Presssaft Bärlauch (Fa. Schönenberger), 3 × tgl. 10 ml vor dem Essen, bei Bedarf verdünnt mit etwas Flüssigkeit
- Allium ursinum spag. (Fa. Spagyros, Staufen Pharma), 2- bis 3-mal tgl. 2 Sprühstöße, bei Darmbeschwerden, Blähungen, Dysbiose und Hypertonie

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1375246>

Apothekerin Cornelia Stern

Mitinhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule
Zechenweg 6, 79111 Freiburg im Breisgau
E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzenschule.de
www.heilpflanzenschule.de