

# Der Waldherr

**S**onne von Süden fiel auf den Felsen, und dem Grund entsprang der grüne Lauch«, so heißt es über den Ursprung des Bärlauchs in der Edda, der germanischen Lieder- und Volksmythologiesammlung. Er war das Kraut der Superhelden vergangener Zeiten. Nach dem Genuss erlangten sie große, bärenstarke Kräfte, heißt es. So trugen sie die grünen Blättchen auf dem Helm, als Zeichen der Herausforderung und des Siegs, für den Mut des edlen Helden eben.

Etwas mutig sein muss auch derjenige, der in den Wald geht, um den wilden Frühlingsboten erstmals zu sammeln. Von Anfang März bis Ende April versprüht er in Auenwäldern und feucht-schattigen Laubwäldern seinen unvergleichlich knoblauchartigen Duft. Wo er gedeiht, gedeiht er im Frühling massenhaft. Das ist schon mal ein sicheres Erkennungszeichen. In das bärlauchtypische Umfeld können sich aber unter Umständen auch giftige Maiglöckchen verirren, weil auch sie schattige, feuchte Standorte lieben. Landen

davon einige Blätter im Körbchen und schließlich auf dem Brot, kann das tödliche Folgen haben. Die Verwechslungsgefahr ist auf den ersten Blick groß, auch bei der giftigen Herbstzeitlose. Auf den zweiten Blick aber zeigen sich die Unterschiede: Der Bärlauch hat weiche Blätter, die etwas nach unten hängen. Die Blattunterseite ist matt. Zerreibt man die Blätter, duften sie stark nach Knoblauch. Das Maiglöckchen steht aufrechter, hat geruchlose, steifere Blätter, die Blattunterseite glänzt, und es wachsen immer zwei Blätter aus einem Stiel, die Bärlauchstiele wachsen dagegen einzeln aus dem Boden. Die Herbstzeitlose wächst eher auf Wiesen, und trotzdem kommt es bei Sammlern gelegentlich zu Verwechslungen mit dem Bärlauch. Sie hat drei oder mehr tulpenartige Blätter an einem Stängel, die steifer sind als beim Bärlauch und leicht glänzen.

Hat man den Bärlauch eindeutig bestimmt, dann sollte man von einer Pflanze immer nur einige Blätter ernten, um den Bestand nicht zu gefährden. Oder man



BÄRLAUCH // ALLIUM URSINUM AUCH WILDER KNOBLAUCH,

## natürlich BUCHTIPP

### Alles über Heilpflanzen

Autorin: Ursel Bühring

In diesem umfassenden Standardwerk vermittelt die Phytotherapie-Expertin Ursel Bühring das Basiswissen sowie die Anwendung von über 70 Heilpflanzen.

368 Seiten | 29,90 Euro |  
Eugen Ulmer Verlag

Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)

portofrei



### Das steckt im Bärlauch

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind schwefelhaltige ätherische Öle (Allicin). Zudem enthält Bärlauch scharfe Senfolglycoside, Adenosin sowie Vitamin C, B<sub>1</sub>



und B<sub>2</sub>, Flavonoide, viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan und Selen. Da beim Trocknen der Pflanze ein großer Teil der Inhaltsstoffe verloren geht, ist es sinnvoll, die frischen Blätter oder den gepressten Blatensaft zu verzehren. Bis auf die harten Samen können alle Pflanzenteile verwendet werden.

»Wohl kein Kraut ist so wirksam  
zur Reinigung von Magen,  
Darm und Blut wie der Bärlauch.«

Johann Künzle (1857–1945), Schweizer Arzt und Priester

erfreut sich beim Spaziergang im Wald einfach nur seines Anblickes und kauft ihn zum Verzehr lieber frisch auf dem Markt. Denn verzichten sollte man zur Bärlauchsaison auf das saftige Blattgrün

der Zwiebelpflanze nicht. Am Herzzentrum der Universitätsklinik Dresden wiesen Wissenschaftler 2009 nach, dass der Bärlauch den positiven Eigenschaften des Knoblauchs in nichts nachsteht: gerinnungshemmend, antiarteriosklerotisch, cholesterinsenkend und antioxidativ. Die Forscher zeigten, dass der Bärlauch auch zur Reduzierung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos und von Blutgerinnen in der konventionellen Medizin eingesetzt werden kann. Die Blutgefäße werden erweitert,

entkrampft und damit der Blutdruck gesenkt. Er wirkt darüber hinaus gegen Bakterien, Viren, Pilze und Würmer, hemmt Entzündungen, regt die Verdauungssäfte an und fördert den Eiweißabbau. Bärlauchkuren werden deshalb häufig zur Darm-  
sanierung nach Antibiotikabehandlungen

eingesetzt. Auch bei Bronchialerkrankungen soll der Bärlauch heilsam sein, weil zehn Prozent der keimtötenden ätherischen Öle über die Lunge ausgeschieden werden sollen.

Die Naturheilkunde wertet den kleinen Bruder des Knoblauchs schon viel länger auf. 1992 war er bereits »Heilpflanze des Jahres«.

Deshalb ist es wichtig, spätestens zu Saisonbeginn auf ihn aufmerksam zu machen, um von dieser natürlichen Medizin zu profitieren: im Salat, als Suppe, auf dem Brot oder als Presssaft.  ank

HEXENZIEBEL, BÄRENLAUCH ODER KNOBLAUCHSPINAT GENANNT



SCHMACKHAFTES WILDGEMÜSE

*Für Blut und Gefäße*



Regelmäßige, mehrwöchige Bärlauchkuren sind bei Arteriosklerose zu empfehlen. Als Tagesdosis gelten 15 Blätter: z. B. auf dem Brot oder im Salat. Wer es noch konzentrierter mag, kann das ganze Jahr über auf Frischpflanzen-Presssaft zurückgreifen, z. B. von Schoenenberger, der im Frühjahr aus frischen, saftigen Blättern und Blüten gepresst wird.



BIO

# Vielfalt, die echt schmeckt!



## Glutenfreier Bio-Genuss – aus der Hammermühle

Bringen Sie mit unseren glutenfreien Bio-Leckereien mehr Abwechslung auf den Tisch. Egal ob Frühstück, mittags oder am Abend – Sie genießen immer eine köstliche Mahlzeit.

Denn unsere Produkte sind nicht nur bei Glutenunverträglichkeit ein Genuss, sondern schmecken immer natürlich und lecker!

Alle Produkte unter: [www.hammermuehleorganic.de](http://www.hammermuehleorganic.de) !



DE-ÖKO-001  
EU-Nicht-EU-  
Landwirtschaft

Hammermühle GmbH | D-67489 Kirrweiler  
Tel. +49.6321.9589-0 | [post@hammermuehle.de](mailto:post@hammermuehle.de)

[www.hammermuehleorganic.de](http://www.hammermuehleorganic.de)

Vertrieb durch die Minderleinsmühle GmbH & Co. KG