

Die Heilwirkung von Bärlauch (Allium sativum)



Im Frühling gibt es Stellen im Wald, die stark nach Knoblauch duften. Dort wächst der Bärlauch 20 cm hoch, manchmal in grossen Beständen, denn einmal heimisch geworden, breitet er sich üppig aus.

Er bevorzugt schattige Laubwälder und humusreiche Standorte mit Staunässe. Er ist mehrjährig, er treibt Jahr für Jahr aus der Zwiebel neu aus.

Zuerst wachsen im Frühjahr die Blätter. Sie sind länglich, lanzettlich, weich und ähneln den Blättern des Maiglöckchens. Im Gegensatz zu Maiglöckchen-Blättern duften Bärlauchblätter stark nach Knoblauch.

Dieser Geruch ist wichtig zur Unterscheidung, denn Maiglöckchen sind giftig. Die Blätter des Maiglöckchens sind fest aufrecht stehend, während die des Bärlauchs leicht überhängend weich sind. Im Verlauf des Frühlings wachsen aus der Blattrosette ein oder mehrere Stengel, der die weissen, Blüten trägt. Es sind reichblütige Scheindolden. Die einzelne sternförmige Blüte setzt sich aus 6 Blütenblättern zusammen.

Bereits Anfang März können die ersten Blätter geerntet werden. Die Bärlauchblätter können bis zum Erscheinen der Blüten laufend frisch geerntet werden. Bärlauch kann man im eigenen Garten an einen schattigen Platz einpflanzen.

Wenn dieser verblüht ist, ist er nicht mehr genießbar. Stattdessen sollte man dann sich die Heilwirkung des Knoblauchs zunutze machen.

Heilwirkung

Der Bärlauch ist mindestens so heilwirksam wie sein kultivierter Bruder der Knoblauch.

Allerdings ist der Bärlauch noch nicht so lange im Visier der Forscher, daher gibt es mehr medizinische Studien über den Knoblauch.

Die Wirksamkeit und der Anwendungsbereich beider Pflanzen ist jedoch ähnlich, weil sie ähnliche Inhaltsstoffe enthalten. Beide enthalten ätherisches Lauchöl, Flavonoide, Biokatalysatoren, Fructosane, Mineralsalze und viel Vitamin C.

Man kann die Anwendung von Bärlauch und Knoblauch also abwechseln, je nach Saison. Im Frühjahr ist der Bärlauch wunderbar und von Sommer bis Winter der Knoblauch.

Durch die Sonneneinstrahlung bzw. der Photosynthese ist Bärlauch als mitteleuropäische Pflanze dem Knoblauch vorzuziehen. Außerdem wird Bärlauch eine große Heilwirkung nachgesagt. Pfarrer Künzel schrieb: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch!“

Bei Lungenverschleimungen wird der zähe Schleim durch den Saft des Bärlauchs aufgelöst und zum Auswurf gebracht. Untersuchungen haben erwiesen.

Tee aus frischem Kraut gekocht hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, insbesondere Blähungen, Verstopfung, Fadenwürmer, Appetitlosigkeit und Schwächezuständen.

Anwendungsgebiet

Das wichtigste medizinische Anwendungsgebiet des Bärlauchs ist seine heilende Wirkung auf die Blutgefässe. Krankhafte Ablagerungen in den Blutgefässen werden abgebaut, der Cholesterinspiegel wird gesenkt und die Blutgefässe werden elastischer.

Die gefürchtete Arteriosklerose wird also gemildert und ihrer Entstehung vorgebeugt. Dadurch wirkt der Bärlauch gleich auf eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten heilsam, denn viele Krankheiten stehen im engen Zusammenhang mit der Arteriosklerose. Sei es der Bluthochdruck, die kalten Füsse oder Hände, schlechte Hautheilung durch Mangel durchblutung, Kopfschmerzneigung, Schwindel, manche Gedächtnisstörungen, Schmerzen beim Gehen oder Leistungsschwäche.

All diese gesundheitlichen Probleme können durch Arteriosklerose mit verursacht werden.

Bärlauch-Kur

Am besten isst man die frischen Bärlauchblätter.

Wenn man ein grosses Bärlauchgebiet in der Nähe hat, macht man im Frühjahr eine mehrwöchige Bärlauch-Kur, bei der man täglich je nach Verträglichkeit bis zu 10 Blätter isst.

Tinktur

Wenn man über das Frühjahr hinaus in den Genuss des Bärlauchs kommen will, kann man eine Tinktur ansetzen.

Dazu gibt man eine Handvoll geschnittenen Bärlauch in ein Schraubdeckelglas. übergießt mit Doppelkorn, bis er vollständig bedeckt ist. Dann lässt man die Tinktur zwei Wochen ziehen. Anschließend abgießen und in eine dunkle Falsche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man dreimal täglich vor den Mahlzeiten 15 bis 30 Tropfen in einem Glas Wasser.



Bärlauch in der Küche

Ein Glas Bärlauchpesto sollte in keinem Kühlschrank fehlen. Unser Bärlauchpesto besteht aus, Bärlauch, Basilikum, Petersilie, Parmesan, Cashews, Salz und Öl. Den Parmesan und die Cashews fein zermahlen und dann mit den Kräutern in einen Mixer geben.

Für ein einfaches Pesto nimmt man den zerkleinerten Bärlauch mit viel Salz und presst es in Schraubdeckelglas. Es sollte mindestens 10% Salz sein.

Auch die Blütenknospen des Bärlauch können verwendet werden. Sie eignen sich als Kapernersatz. Die Bärlauchzwiebeln lassen sich wie Antipasti in Öl, Essig oder Salzlake einlegen. Der aromatisch intensive Geschmack von Bärlauch ist vielseitig einsetzbar, ob grob geschnitten unter bunte Salate, als Aufstrich, zu Käse oder einfach auf ein dunkles würziges Brot.

Hildegard von Bingen empfahl Bärlauch nur gekocht zu essen, weil durch das Feuer die in ihm enthaltenen schädlichen Stoffe vermindert würden.

Die frischen Blätter sind ein hervorragendes Gewürz für Salate, Suppen, Gemüse und Tomatensoße. Man kann ihn roh aufs Brot, auf Weichkäse essen oder unter Kräuterquark mischen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- Donnerstag 10.03.2011 18.30 Uhr
Freundeskreis Kräuterstube-Bodensee
Vortrag von Dr. Höfer, Großmutter's Hausapotheke
Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuterstr.14a, 88699 Frickingen
- Freitag 21.3.2011 19.00 Uhr
Film: Water makes money; Filmeintritt 5,-€
Praxis Dr. Höfer, Bamberggen Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151
- Donnerstag 24.3.2011 20.00 Uhr
Vortrag „Wasserqualitäten und Gesundheit“
Praxis Dr. Höfer, Bamberggen Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151
Beitrag 10,-€
- Freitag 25.03.2011 19⁰⁰ Uhr
Vortrag und Heilmeditation mit **Anton Styger**, Schweiz
Ein Kommen und Vergehen im Rhythmus der Zeit
Großer Saal im Sennhof, Betenbrunnerstr., 88633 Heiligenberg
Kostenbeitrag 10,-€
- Samstag 26.03.2011 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Seminar und Heilmeditation mit **Anton Styger**, Schweiz
Frau sein im Hier und Jetzt
Erkennen und loslassen von alten Leidensmustern und deren Auflösung.
Männer sind gerne willkommen.
Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuterstr.14a, 88699 Frickingen
Kostenbeitrag 45,-€

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

http://www.daskochrezept.de/specials/heilpflanze-baerlauch-und-baerlauch-rezepte_85.html

Buch: Die Pflanzensprecherin kocht: Vegetarisch-vegane Gaumenfreuden, Silvia Maritsch-Rager , ISBN: 978-3950152920

Buch: Das Beste von der Kräuterhexe, Gabriele Bickel, Kosmos-Verlag