

Der Bärlauch - *Allium ursinum* „Sonne von Süden fiel auf den Felsen, und dem Grund entsprang der grüne Lauch“, heißt es in der Edda, der Germanischen Volksmythologiesammlung über den Ursprung des Bärlauchs. Er galt als eine der ersten Pflanzen seit der Welterschaffung und als eine der Heilkräftigsten: Die walisische Kelten aßen ihn vor der Schlacht, um gestärkt in den Kampf zu ziehen. „Lauch“ hießen bei den Germanen alle Lauchgewächse wie Zwiebel, Porree oder Schnittlauch, und jedes andere frische saftige Blattgrün, das Kraft verleiht. „Allium“ wird mit Lauch übersetzt; „ursinum“ kommt von „ursus“ = der Bär und bedeutet: „für den Bären geeignet“. Pflanzen, in deren Namen der „Bär“ auftaucht, wurden von alten Völkern stets als mächtige, heilkräftige Gewächse angesehen.



Um ebensolche Bärenkräfte zu erlangen, aßen die Menschen zu Frühlingsbeginn oder am „Grünen Donnerstag“ Bärlauchsuppe. Bärlauch war schon vor über 2000 Jahren als Heil- und Gemüsepflanze beliebt. In seiner Landgüterverordnung "Capitulare de villis vel curtis imperii" befahl Kaiser Karl der Große, dass in jedem Garten der kaiserlichen Güter unter anderem der Bärlauch angepflanzt werden sollte. Durch diese Landgüterverordnung setzte Kaiser Karl einen wichtigen Maßstab für wichtige Heilpflanzen und Nutzpflanzen. An den Pflanzen,

die Kaiser Karl empfahl, orientierten sich auch private Gärten, sodass sich die empfohlenen Pflanzen weit verbreiteten. Dadurch fand auch der Bärlauch eine weite Verbreitung in den damaligen Gärten. Später geriet der Bärlauch weitgehend in Vergessenheit. In den mittelalterlichen Klöstern war der Bärlauch aus mehreren Gründen nicht so gern gesehen. Einerseits galt er als fruchtbarkeitsfördernd und steigernd auf die Sinnlichkeit, andererseits zählten mitteleuropäische Pflanzen in den Klöstern generell weniger als Kräuter, die aus dem Mittelmeerraum eingeführt worden waren. Der mediterrane Knoblauch war auch den Mönchen als Heilpflanze bekannt, obwohl sie selbst ihn eher mieden, weil er zu sinnlich machen sollte. Auch der Geruch von Bärlauch und Knoblauch galt damals als unrein, er wurde teilweise sogar mit dem Teufel in Verbindung gebracht. Das alles sorgte dafür, dass der Bärlauch nicht mehr so geachtet wurde, wie in den Jahrtausenden davor. Nur als Wildgemüse war er noch manchen naturverbundenen Menschen bekannt. „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut wie der Bärlauch“, schwärmte Kräuterpfarrer Künzle (1857-1945). Er sieht ihn ihm „eine der stärksten und gewaltigsten Medizin in des Herrgotts Apotheke“. Nach ihm sollten „ewig Kränkelnde, Skrophulöse und Bleichsüchtige, die aussehen, wie wenn sie schon im Grabe gelegen und von den Hennen wieder hervorgescharrt worden wären, den Bärlauch verehren wie Gold, denn sie werden nach seinem Genuss aufblühen wie ein Rosenspalier oder aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne und wieder vollständig gesund und frisch werden – nach längerem Gebrauch dieser herrlichen Gottesgabe“. Künzle hatte Recht: Heutzutage bezeichnet man den Bruder des Knoblauchs als eine Art europäische Antwort auf Ginkgo – die Wildpflanze scheint von ihren Urkräften nicht eingebüßt zu haben! Immerhin wurde der Bärlauch schon 1992 zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Es sind ätherische Öle, die aus Schwefelverbindungen bestehen und den typischen Knoblauchgeruch und den scharf-würzigen Geschmack ausmachen. Die Liste der gesundheitsfördernden Eigenschaften des Bärlauchs ist lang: er hemmt das Zusammenklumpen der Blutplättchen, wirkt stark blutreinigend und wird zur Vorbeugung und Therapie bei altersbedingten Gefäßerkrankungen eingesetzt, bei Bluthochdruck und Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen. Die antioxidative Wirkung (Radikalfängereigenschaft) in Form des Adenosin-Gehalts im Bärlauch soll 20-mal höher sein, als im Knoblauch. Der Bärlauch wirkt krampflösend und entzündungshemmend, er regt durch den hohen Gehalt an Senfölglykosiden und Schwefel die Verdauungssäfte an und fördert den Eiweißabbau, deshalb wird er bei Appetitlosigkeit oder Gärungs- und Fäulnisprozessen im

Verdauungssystem (Dyspepsien). Außerdem wirkt er gegen Bakterien, Viren, Pilze und Würmer. Das Allicin wirkt stark antibakteriell und keimhemmend, speziell auf die Bakterienflora des Darmes, samt ihren Fäulnis- und Gärungsverursachenden Bakterien, ohne die nützlichen Darmbakterien zu zerstören. Besonders wirksam ist er daher zur Darmsanierung nach einer Behandlung mit Antibiotika. Er unterstützt den Wiederaufbau einer gesunden Darmflora und hilft bei einer Candida-Pilz-Überbesiedelung, das zerstörte Gleichgewicht im Darm wieder aufzubauen. Bewährt hat sich der Bärlauch auch zur unterstützenden Behandlung bei chronischen, stoffwechselbedingten Hauterkrankungen. Dafür wird er vor allem als entgiftende Frühjahrskur eingesetzt. Und noch eine Eigenschaft hat der Bärlauch: mit seinen schwefelaktiven Substanzen hilft er dem Körper, giftige Schwermetalle schneller auszuscheiden. Eine tägliche Gabe von 1g Bärlauch bewirkt einen besseren Zufluss zu den Organen, Geweben und Zellen und zugleich einen besseren Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten und Toxinen. Dadurch wird der Körper schneller entgiftet. Bei Bronchialerkrankungen ist Bärlauch durch seine bronchienentspannenden und keimhemmenden Inhaltsstoffe heilsam, denn das ätherische Öl wird zu 10% durch die Lunge ausgeschieden. Die äußerliche Anwendung frisch zerquetschter Bärlauchblätter mit ihren antibakteriellen und fungiziden (pilztötenden) Eigenschaften nutzt die Volksheilkunde bei Wundinfektionen und Pilzbefall; die verstärkte örtliche Blutzufuhr fördert die Wundheilung. Und noch eine Eigenschaft hat der Bärlauch: wer unter Eisenmangel leidet, bzw. bei wem die Eisenaufnahme im Körper gestört ist, hat mit dieser Einschleuserpflanze eine biologische Formel gefunden, dem Organismus die Eisenresorption zu erleichtern. Bei all diesen gesundheitsfördernden Eigenschaften gilt es aber auch Vorsicht zu walten. Nicht jeder verträgt die starke Heilpflanze. Daher ist es förderlich, erst einmal in kleinen Mengen zu testen, wie der Bärlauch auf den eigenen Körper wirkt. Und natürlich nur, wenn der Bärlauch auch richtig erkannt wird. Eine Verwechslungsgefahr beim Sammeln in der freien Natur besteht mit der giftigen Herbstzeitlose (Blätter steifer als Bärlauch, eher glänzend, dunkelgrün, mehrere Blätter aus einem „Stiel“, auch eher nach oben stehend, wie ein Trichter, kein Duft, meist früh schon eine Knospe in der Mitte, die kaum erkennbare Mittelrippe erscheint wie gefaltet und knackt nicht beim Umbiegen, Standort normalerweise in der Wiese, allerdings auch gerne oft direkt neben dem Bärlauch, auf feuchten Stellen in lichten Laubwäldern), dem giftigen Maiglöckchen (Blätter, Oberseite matt, Blattunterseite glänzend, immer zwei Blätter, paarweise ineinander gedrehte Blätter, unten von einer silbrig-rötlichen Haut umgeben, aus einem Stiel, entrollen sich breit-elliptisch, eher aufrecht stehend, Blätter von parallelen Blattadern durchzogen, Mittelrippe fehlt, man kann sie nicht brechen, nur biegen) und auch mit dem Aronstab (Blätter, ähnlich dem Bärlauch wie Speere aus der Erde, Blätter teils pfeilförmig sind, teils glattrandig und durchaus mit Bärlauchblätter verwechselbar, jedoch wie eine Schnecke aufgerollt und auch oft dicker, grasgrün, hin und wieder dunkel gefleckt und netzartig geadert, liebt dasselbe Umfeld wie Bärlauch, lichten Schatten und frischen, humosen Boden, hellgrün-weißlichen Hochblätter mit typischen dunklen Kolben). Überall sieht man den Bärlauch unter der schwindenden Schneedecke schon aus der Erde sprießen und gerade die jungen Blätter haben einen sehr feinen Geschmack. Der Bärlauch ist eine altbekannte Gemüse- und Gewürzpflanze. Solange er fleißig wächst, können wir die Blätter direkt roh genießen. Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack, dem Gehalt an Vitamin C und an wertvollen ätherischen Ölen verliert. Als Salat, auf's Brot, als Dip, Kräuterbutter oder auch als Pesto über Nudeln und Fleisch; roh verzehrt entfaltet die Heilpflanze ihre volle Wirkung. Der Fantasie sind bei der Verwendung keine Grenzen gesetzt! Auch die Knospen ergeben, eingelegt in Essig, wunderbar schmackhafte Bärlauch-Kapern. Sobald der Bärlauch zur Blüte kommt, können wir die Stängel als Schnittlauchersatz und auch die Blüten in der Küche verwenden. Sie haben einen etwas mildereren Geschmack als die Blätter und bereichern nicht nur optisch unser Essen. Eingelegt in Essig oder Öl lassen sich die Bärlauchblätter und -blüten gut haltbar machen. Um zumindest einen Teil der Pflanzenkraft zu konservieren, kann man alternativ auch ein feines Bärlauch-Salz herstellen, mit dem man über's Jahr hindurch immer wieder einen milde Bärlauch-Note in die Speisen bringt, bevor der Bärlauch uns im nächsten Frühjahr wieder seine ganze heilsame Energie zur Verfügung stellt! Wo der Bärlauch

gedeiht, gedeiht er im Frühling massenhaft. Und so ist es an uns, Gottes größte Naturapotheke für uns zu nutzen!

*Monika Angerer, Zertifizierte Kräuterpädagogin*