



Es ist wieder Bärlauchzeit!

Und wir haben so ein Glück. Bärlauch fast vor unserer Haustür. Wir waren natürlich fleißig am sammeln.

Nicht nur, dass dieses grüne Blatt so würzig schmeckt... es ist auch sehr gut für die Gesundheit. Lest selbst... Umgangssprachlich wird Bärlauch auch als "Knoblauch des Waldes" bezeichnet. Dies deutet auf die enge Verwandtschaft mit Knoblauch hin. Vor zehn Jahren war Bärlauch in der deutschen Küche noch ein absoluter Geheimtipp. Dabei wurde das grüne Waldkraut bereits im Mittelalter als Arznei- und Nahrungspflanze genutzt und geschätzt. Seit einiger Zeit erlebt das Lauchgewächs bei uns eine echte Renaissance. Bärlauch: Mineralstoffbombe für Ihre Gesundheit und ein altes Hausmittel in der Frühjahrs-Entgiftung

Mit wissenschaftlichem Namen heißt der Bärlauch "Allium ursini", also "Lauch des Baren". Und zwar deshalb: In jener Zeit, in der in unseren heimischen Wäldern noch wilde Baren hausten, waren diese nach ihrem Winterschlaf natürlich ausgehungert und entkräftet. Doch sobald sich der Bärlauch mit seinen würzigen Blättern in der Frühjahrs Sonne durch den Boden drängte, hatte die Not der imposanten Vierbeiner ein Ende. Gierig stürzten sie sich auf das knoblauchduftende, starkende Grün. Und innerhalb weniger Tage kehrten ihre alten Kräfte zurück. Na, und wenn es bei den Baren hilft ...

Schon die alten Römer, Gallier und Germanen schrieben dem Bärlauch heilsame Wirkungen bei verschiedenen Erkrankungen zu. Im Laufe der Zeit ist diese Pflanze jedoch leider in Vergessenheit geraten. Erst neue, aufsehenerregende Forschungsergebnisse haben den Bärlauch wieder in den Mittelpunkt medizinischen Interesses gerückt. Die Hauptwirkstoffe des Bärlauchs sind ätherische Öle, Vitamin C, Schwefel, Biokatalysatoren und Allicin, das antibiotisch wirkt. Bärlauch enthält weit mehr Eisen, Magnesium, Mangan und Schwefelverbindungen als Knoblauch, wobei die lebenswichtigen und gesundheitsfördernden Mineral- und Schwefelverbindungen vorwiegend in "Chelatform" enthalten sind. Diese natürliche Zusammensetzung garantiert eine bedeutend bessere Aufnahme durch den Magen-Darm-Kanal als die isolierte Zufuhr solcher Einzelstoffe.

Bärlauch teilt im wesentlichen die Eigenschaften unseres Knoblauchs, nur ist er bedeutend heilkräftiger. Bärlauch besitzt einen 20fach höheren Adenosin Gehalt als Knoblauch. Adenosin hat die Eigenschaft von Vitamin A, C, E und Selen zusammen. Es erweitert die peripheren Gefäße, wirkt erfolgreich bei Migräne und Durchblutungsstörungen. Bärlauch enthält ebenso weit mehr Eisen, Magnesium, Mangan und Schwefelverbindungen als Knoblauch, das enthaltene Eisen regeneriert die roten Blutkörperchen und die schwefelhaltigen Substanzen regulieren die Cholesterine. Der Körper benötigt Magnesium zur Funktion über 390 Enzyme und hilft so bei der Entspannung der Muskulatur und ist am Aufbau des Gewebes beteiligt. Wirksame Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl mit Allylsulfiden und Allylpolsulfiden sowie Spuren

von Mercaptan, Biokatalysatoren, Vitamin C und dem antibiotisch wirkenden Allicin. Der charakteristische Geruch entsteht erst nach Bearbeiten durch Enzyme.

Summa summarum kann heute ohne Weiteres gesagt werden, dass der Bärlauch eine der bedeutsamsten Pflanzen ist im Kampf gegen Arteriosklerose und deren Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Gefäß- und Durchblutungsstörungen, Thrombose, Gicht und Zucker. Auch bei hartnäckigen Erkrankungen wie Tinnitus (ständigen Ohrgeräuschen) und Herzrhythmusstörungen hat sich seine Anwendung als erfolgreich erwiesen. Und sogar Wechseljahrbeschwerden lassen sich, wie man jetzt herausgefunden hat, mit Bärlauch ausgezeichnet beeinflussen. Seine höchste Wirkstoffkonzentration hat der Bärlauch im Frühjahr, weshalb man seine Blätter von März bis Mai pflückt und am besten frisch verwendet.

Bärlauch enthält die schwefelhaltige Substanz Alliin – die beim Kontakt mit Luftsauerstoff zum medizinisch wirksamen Allicin oxidiert

Alliin gilt als natürliches Antibiotikum, ist in der Lage, Bakterien und sogar Pilze abzutöten.

So schreibt man dem Bärlauch Wirkungen bei Verdauungsbeschwerden zu, vor allem bei Blähungen, die durch Gärprozesse im Darm entstehen.

Appetitanregend soll er sein, außerdem galletreibend, was wiederum die Verdauung fördert.

Wie der Knoblauch scheint Bärlauch eine günstige, leicht senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel zu haben. Auch soll er die Blutgefäße vor Verkalkung schützen und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.

Ob man – wie behauptet – nach dem Genuss von Bärlauch besser denken kann, weil sich die Blutgefäße im Gehirn erweitern, muss jeder selbst für sich ausprobieren.

Ansonsten enthält Bärlauch ätherische Öle und Spurenelemente sowie Vitamin C.

Wirkungen im Detail

Bärlauch eignet sich gut zu Entschlackungskuren im Frühjahr (vergleiche oben “Baren”). Bärlauch hilft bei der Besserung chronischer Hautkrankheiten. Nach Angaben mancher Quellen soll das Verreiben von Bärlauch-Blättern die Ausheilung schlecht heilender Wunden verbessern und beschleunigen. Wahrscheinlich beruht dieser Effekt auf einer guten antibakteriellen Wirkung. Diese wiederum wird wohl durch die schwefelaktiven Verbindungen, die in der Lage sind, im Körper freie Radikale zu neutralisieren.

Bärlauch regt Magen und Darm an. Er ist sowohl bei Durchfällen als auch bei Verstopfung bestens geeignet. Auf die Drüsen des Magen- und Darmkanals einschließlich der Galle wirkt der Bärlauch anregend, so dass Verdauungssäfte vermehrt produziert werden. Das Wachstum schädlicher Darmbakterien wird gehemmt, ohne die gesunde Darmflora zu schädigen. Die Muskulatur des Verdauungskanal wird beruhigt. Das im Bärlauch enthaltene Eisen wird im Gegensatz zu den häufigen Berichten bei medikamentöser Eisentherapie vom Magen gut vertragen. Es verursacht auch keine Stuhlverstopfung, wie sie sonst bei der Eisentherapie oft beobachtet wird. Bei Angehörigen bewegungsarmer Berufe werden statt dessen Krämpfe und Koliken bei Verstopfung beseitigt. Ferner soll Bärlauch bei Wurmerkrankungen hilfreich sein.

In der Volksmedizin wird er auch als blutdrucksenkendes Mittel und gegen Arteriosklerose verwendet. In der Volksmedizin gilt der Bärlauch schon seit jeher als blutdrucksenkend und als Mittel gegen Arteriosklerose. Die in ihm enthaltenen schwefelhaltigen Verbindungen haben in

ihrer Gesamtheit einen positiven Einfluss auf die Regulierung der Blutfettwerte (Cholesterine) und verhindern Verklumpungen der roten Blutkörperchen. Solche Blutverklumpungen spielen eine wesentliche Rolle beim Herzinfarkt, bei Schlaganfall, Thrombose und Arteriosklerose. Nicht nur, dass Bärlauch zu hohem Blutdruck senkt, auch zu niedriger Blutdruck wird normalisiert. Darüber hinaus regeneriert das im Bärlauch enthaltene Eisen die roten Blutkörperchen und den wichtigen Sauerstoffträger des Blutes, das Hämoglobin. Eine ganz besonders positive Wirkung konnte man auch auf die Gefäße, das Blut und die Mikrozirkulation feststellen. Die enorme Steigerung der Blut- und Lymphzirkulation verbessert den Zufluss in Organe, Gewebe, Hormondrüsen und Zellen. Durch die drastische Erhöhung der venösen Blutzirkulation wird das schlackenbeladene Gewebe umfassender entsorgt, die abgelagerten, krankmachenden Substanzen werden abtransportiert und ausgeschieden. Aber auch die Blutqualität wird durch die stoffwechselaktiven Wirkstoffe des Bärlauchs ganz entscheidend verbessert. Achtung Verwechslungsgefahr: Nicht zu verwechseln ist der Bärlauch mit der Herbstzeitlose und dem Maiglöckchen. Laut dem Toxikologischen Zentrum in Zürich gab es seit 1996 ca. 200 Unfälle mit schweren Vergiftungserscheinungen, darunter sind fünf Todesfälle bekannt. Wichtigster Unterschied: Bärlauch riecht nach Zerreiben der Blätter eindeutig nach Knoblauch, das Maiglöckchen und die Herbstzeitlose nicht.

Bärlauch in der Ausleitung von Schwermetallen

In der heutigen Zeit setzt man Bärlauch-Präparate neben Korianderkraut und Chlorella-Algen als Nahrungsergänzungsmittel bei der Ausleitung von Schwermetallen ein. Dies hat sich besonders bei der Entgiftung von Quecksilber / Amalgam bewährt. Sowohl bei der Anwesenheit (hier muß man allerdings mit sehr viel Fingerspitzengefühl arbeiten) als auch nach der Entfernung des Amalgams. Zusätzlich sind immer Unterstützungsmittel für Nieren und Leber einzusetzen.

Im Rahmen einer Schwermetallausleitung fallen viele Giftstoffen an, die der Körper entsorgen muss. Der menschliche Organismus benötigt Schwefel zur Produktion von Enzymen, die Giftstoffe abbauen und vor schädigenden Substanzen schützen.

Von besonderer Bedeutung hierbei ist das schwefelhaltige Tripeptid Glutathion. Es reagiert mit dem jeweiligen Giftstoff zu einem wasserlöslichen Produkt, das anschließend über die Nieren ausgeschieden werden kann. Ein Mangel an Glutathion erhöht dementsprechend die Toxizität der Giftstoffe, da sie länger im Körper verweilen. Glutathion ist aber auch in hohem Maße in der Lage freie Radikale unschädlich zu machen. Es stellt dadurch einen wirksamen Schutz der Körperzellen vor oxidativen Schädigungen dar.

Eine weitere Möglichkeit des Organismus, giftige Stoffe für eine Ausscheidung zugänglich zu machen, besteht in der enzymatischen Kopplung an aktivierte Schwefelsäure. Zur Sicherstellung dieser Entgiftungsreaktion ist ebenfalls ein ausreichender Schwefelpool im Körper notwendig. Viele schwefelhaltige Verbindungen sind in der Lage, Schwermetalle komplex zu binden. Dadurch werden die Schwermetalle, die normalerweise sehr lange im Körper verweilen, einer Ausscheidung zugänglich gemacht.

Aus all diesen Gründen ist eine schwefelreiche Ernährung von größer Bedeutung, um die Entgiftung des Körpers von schädlichen Substanzen sicherzustellen. Durch seinen besonders hohen Gehalt an schwefelhaltigen Inhaltsstoffen trägt Bärlauch zur Versorgung des Körpers mit Schwefel bei.

Wie wird Bärlauch zubereitet?

Weshalb der Bärlauch trotz seiner vielen guten Eigenschaften und seines exquisiten Geschmacks in der deutschen Küche lange in Vergessenheit geraten war, kann man sich kaum erklären. Vor allem, weil er im nahen europäischen Ausland, etwa in der Schweiz oder im Elsass, die ganze Zeit über Bestandteil der regionalen Küche war und ist. Zubereitet wird Bärlauch am besten roh. Man sollte ihn so wenig wie möglich erhitzen, da sonst nicht nur seine gesunden Inhaltsstoffe verloren gehen, sondern auch sein feiner Geschmack. Bei Suppen oder anderen heißen Speisen sollte der Bärlauch daher erst kurz vor dem Servieren zugegeben werden.

Verzehrtipps für Bärlauch – köstlich als Pesto

Bärlauch lässt sich ganz einfach mit etwas Öl und Salz zu köstlichem Pesto verarbeiten, als Kräuter im Salat oder auch klein geschnitten auf einem Rohkost Kracker. Als Pesto kann der Geschmack und der gesundheitliche Wert von Bärlauch auf natürliche Art konserviert und im Laufe des Jahres für alle möglichen Gerichte zum Würzen verwendet werden. Aber auch als „Wild-Spinat“ oder als Suppe schmeckt er toll.

Bärlauch ernten

Bärlauch wächst in krautreichen, schattigen und nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern, Wiesen und Parkanlagen, an Bachläufen und Auwäldern. Im zeitigen Frühjahr treiben aus den kleinen Zwiebeln zwei saftig grüne, lanzettförmige Blätter.