

# BÄRLAUCH

(*Allium ursinum*)



Er ist wilde, ungebändigte Grünkraft. Reinigend und entgiftend für den Körper, Schwermetall ausleitend, Blutdruck senkend und antiseptisch.

Bärlauch ist reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitamin C, Saponinen und Schleimstoffen.

Bärlauch gehört mit zu den ältesten Heilpflanzen überhaupt.

Man kennt ihn schon seit ca. 5000 Jahren.

Er war schon den **Germanen, Kelten** bekannt, die **Römer** schätzten ihn als magen- und blutreinigendes Mittel.

**Hieronymus Bock, Matthiolus u. a.** erwähnen ihn lobend.

## **Pfarrer Künzle:**

„Sie reinigt den ganzen Leib, treibt kranke, verstockte Stoffe aus, macht gesundes Blut, vertreibt und tötet giftige Stoffe.

Ewig kränkelnde Leute, solche mit Flechten und Aïßen,

Mehlgelichter, Skrofulöse und Rheumatische sollen den Bärlauch verehren wie Gold.

Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut!

Die Leute würden aufblühen wie Rosenspaliere und aufgehen wie Tannenzapfen in der Sonne.

Auch solche, die aussahen, als wenn sie schon im Grabe gelegen und von den Hühnern hervor gescharrt wären, wurden vollständig gesund nach längerem Gebrauch dieser Pflanze!“

In der **Volksmedizin** wird er seit jeher zu einer blutreinigenden Frühjahrskur, bei Hautleiden, Würmern und Darmbeschwerden verwendet.

**Achtung! Verwechslungsgefahr mit gefährlich giftigen Pflanzen, wie Aronstab, Maiglöckchen und Herbstzeitlose.**

**Bärlauch hat durch das enthaltene Lauchöl einen unverkennbaren Duft (wie Knoblauch).**

### **Sammelzeit**

Blätter: Anfang März bis spät. Mai

Blüten: Ende April bis Mai

Früchte: Ende Mai/Anfang Juni

Zwiebeln: Juni bis Februar

### **Eigenschaften**

- antibakteriell (Magen- Darmstörungen)
- entzündungshemmend
- schleimlösend
- blutdrucksenkend
- blutdruckausgleichend
- stoffwechsellanregend
- verdauungsfördernd
- organreinigend
- harntreibend
- senkt zu hohen Cholesterinspiegel
- kann Umweltgifte neutralisieren
- Kalk- und Ablagerungen lösend
- regenerierend für das gesamte Drüsensystem
- allgemein stärkend

**Bärlauch ist ein hervorragendes Mittel zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall.**

**Er wirkt vorteilhaft auf den gesamten Verdauungsapparat wie Magen, Darm, Leber und Galle.**

**Die ätherischen Öle werden zum Großteil über die Lunge wieder ausgeschieden und wirken dabei lösend, Auswurf fördernd und beruhigend auf die Atemwege, bringt auch Entlastung bei Bronchialkatarrh und asthmatischen Erscheinungen (noch verstärkt durch seine entspannende und gefäßerweiternde Wirkung).**

**Für eine hochwirksame Frühjahrskur sollte man für ca. 2 – 3 Wochen täglich eine Handvoll frische Blätter essen.**

**Die hohe Wirksamkeit liegt in der Komplexität der verschiedenen Inhaltsstoffe, die sich gegenseitig ergänzen und verstärken..**

## **Verwendbare Pflanzenteile**

### **Blätter**

**frisch** als Salatbeigabe, als Pesto, in Kräuterquark, Kräuterbutter, Dips, zu Pasta, Kartoffeln, Kräuterbutter, Brotbelag,

**gedünstet** als Gemüse, in Aufläufen, in Saucen, Suppen, Bratlingen, Omeletts

### **Blütenknospen und Blüten**

**Knospen:** zu Salaten und zum Drüberstreuen auf Butterbrot, über Gemüse u. a., eingelegt wie Antipasti in Öl und Essig,

### **Blüten:**

essbare Dekoration, in Wein als Aperitiv (auch in Alkohol angesetzt)

### **Samen:**

grüne Samen wie Grüner Pfeffer in Weichkäse, Saucen oder Gemüsegerichte mischen, ausgereifte Samen getrocknet und gemahlen ergeben ein pfeffriges Trockengewürz

### **Zwiebel (sehr wertvoll):**

einlegen, zu allen Speisen wie Knoblauch

Hervorragend als Tinktur:

Zur Blutreinigung (Arterien), zur Anregung der Verdauungssäfte (Leber)

Kur: 3 Monate lang 10 – 12 Tropfen täglich

bei Bedarf: ein halbes Schnapsglas