

Bärlauch

Bärlauch zur Unterstützung der Schwermetallausleitung

Bärlauch (*Allium ursinum*), im Volksmund auch Bärenlauch, Waldknoblauch oder Wilder Knoblauch genannt, gehört zur Gattung der Liliengewächse. Im Gegensatz zu Knoblauch ist er eine urheimische Lauchpflanze. Bärlauch kommt in ganz Europa vor und wächst bevorzugt in schattigen, feuchten Mischwäldern. Das frische Bärlauchkraut wird gerne zum Würzen von Suppen, Salaten, Gemüse oder als Bärlauchpesto benutzt.

Wie der Knoblauch und die Zwiebel enthält auch der Bärlauch Alliin und andere schwefelhaltige Verbindungen wie auch ätherische Öle. Der Gehalt an schwefelaktiven Verbindungen ist in Bärlauch mit 7,8 Gramm Schwefel pro 100 Gramm besonders hoch (im Vergleich zu Knoblauch mit nur 1,7 Gramm Schwefel pro 100 Gramm). Schwefelaktive Verbindungen spielen eine sehr wichtige Rolle im Stoffwechsel, denn erst durch Schwefel werden bestimmte Enzymsysteme aktiviert.

In der Volksmedizin wird der Bärlauch bei Bluthochdruck, Arteriosklerose und bei Magendarm-Störungen empfohlen. Von Therapeuten wird der Bärlauch aber auch im Rahmen der Amalgam-Sanierung und zur Ausleitung von anderen Schadstoffen in Kombination mit der Mikroalge Chlorella empfohlen. Die schwefelhaltigen Verbindungen des Bärlauch können Quecksilber binden. Über die Nieren und den Urin erfolgt dann die Ausscheidung aus dem Körper. Wird während einer Quecksilberbelastung viel Bärlauch gegessen, werden weniger Vergiftungssymptome und geringere Quecksilber-Konzentrationen im Körper beobachtet. Er sollte in Kombination mit Chlorella schon vor und während des Entfernens von Amalgamfüllungen eingenommen werden.

Botanisches zu Bärlauch

Der Bärlauch hat seinen Namen daher, dass die Bären nach dem langen Winterschlaf erstmal große Mengen der Pflanze fraßen, um sich wieder „durchzuputzen“, also den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Von Therapeuten wird Bärlauch im Rahmen der Amalgam-Sanierung und zur Ausleitung von anderen Schadstoffen in Kombination mit der Mikroalge Chlorella empfohlen. Die schwefelhaltigen Verbindungen des Bärlauch können Quecksilber binden.

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Allium* und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die in Europa und Teilen Asiens vor allem in Wäldern verbreitete und häufige, früh im Jahr austreibende Pflanzenart ist ein geschätztes Wildgemüse und wird vielfach gesammelt. Bärlauch wird auch Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsen oder Waldherre genannt.

Der Bärlauch ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von etwa 20 bis 50 Zentimetern erreicht. Die sehr schlanke, längliche Zwiebel wird aus den Ansätzen der beiden Laubblätter gebildet und ist 2 bis 4, selten bis 6 Zentimeter lang. Sie ist umgeben von durchsichtigen, weißlichen oder gelblichen Häuten, die sich später bis auf einige Borsten reduzieren. Nebenzwiebeln werden nur vereinzelt gebildet oder sie fehlen ganz. Der aufrechte, kompakte Stängel ist dreikantig bis annähernd rund und nur am Ansatz beblättert.

Die meist zwei, selten ein oder drei grundständigen Laubblätter haben einen 5 bis 20 Millimeter langen Stiel und verbreitern sich abrupt in die 2 bis 5 Zentimeter breite flache, elliptisch-lanzettliche Blattspreite, die auf der Blattoberseite von dunklerem Grün ist als auf der Blattunterseite. Sein Geruch ist typisch lauchartig.

Blütezeit ist von April bis Mai. Der Blütenstand wird umschlossen von einer zwei- oder dreiklappigen, zugespitzten eiförmig-länglichen Hülle, die ebenso lang oder länger ist wie die Blütenstiele und bald abfällt. Die duftenden, wenigen bis mehr als zwanzig Blüten stehen in einer flachen Scheindolde, Brutzwiebeln fehlen stets. Die geraden Blütenstiele sind bis 2 Zentimeter lang. Das reinweiße Perigon besteht aus sechs linealisch-lanzettlichen, 8 bis 10 Millimeter langen Blütenhüllblättern, die spitz oder abgestumpft sein können und aufrecht abstehen. Die pfriemlichen Staubblätter sind etwa halb so lang wie die Blütenhüllblätter und am Ansatz verwachsen. Der Griffel endet mit einer einfachen Narbe. Die Fruchtsiele sind direkt unter dem Perigon leicht geschwollen, der Fruchtknoten ist tief dreifach gefurcht.

Die Kapseln bilden wenige Samen. Frische Blätter enthalten rund 0,005 % Allicin, getrocknete rund 0,07 %. Frischmaterial enthält rund 0,5 % Alliin und 0,07 % Methyl-L-cysteinsulfoxid. Neben diesen schwefelhaltigen Verbindungen kommen noch Flavonoide, in Spuren Prostaglandine A, B und F, sowie blattspezifische Lectine vor.

Bärlauch in der Küche

Der Bärlauch ist eine altbekannte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter oft auch mit den Stängeln, frisch als Gewürz, für Dip-Saucen, Kräuterbutter und Pesto oder ganz allgemein als Gemüse in der Frühjahrsküche. Durch Milchsäuregärung erzeugter Bärlauch-Gimchi kann auch für viele Monate haltbar bleiben.

Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert. Daher wird Bärlauch meist roh und klein geschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Im Frühjahr kann Bärlauch auch den Schnittlauch oder das Zwiebelkraut ersetzen.

Die medizinische Nutzung von Bärlauch

Im Mittelalter wurde Bärlauch als Herba Salutaris bezeichnet und als Arznei- und Nahrungspflanze genutzt. Ihm wurden unheilabwehrende Eigenschaften zugeschrieben.

In der Volksmedizin wird der Bärlauch heute bei Magen-Darmstörungen eingesetzt, aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung gegen Gärungsdyspepsien sowie als Karminativum. Weitere Einsatzbereiche sind als Antihypertonikum und Antiarteriosklerotikum.

Heilwirkung

Erkrankungen des Kreislaufes, Magen/Darm, Stoffwechsel, Atmungssystem. In der Naturheilkunde und kulinarisch wird auch die Zwiebel verwendet.

Gegenanzeigen und Unverträglichkeiten

Wer Knoblauch nicht verträgt, reagiert meist auch auf Bärlauch mit Magenbeschwerden.

Wichtigste Inhaltsstoffe

ätherisches Öl (Lauchöl wie bei allen Allium Arten), Vinyldisulfid, Mineralien, Vitamin C.

Sonstiges

Der Bärlauch hat seinen Namen daher, dass die Bären nach dem langen Winterschlaf erstmal große Mengen der Pflanze fraßen, um sich wieder „durchzuputzen“, also den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Rechtliche Situation in Deutschland

Bärlauch steht zwar nicht unter Naturschutz, doch ist das Sammeln innerhalb von Naturschutzgebieten und Naturdenkmälern grundsätzlich nicht gestattet. Nach Paragraph § 39 des Bundesnaturschutzgesetzes genießt der Bärlauch auch außerhalb von Schutzgebieten einen Mindestschutz, der es untersagt, "ohne vernünftigen Grund wildlebende Pflanzen von ihrem Standort zu entnehmen oder zu nutzen oder ihre Bestände niederzuschlagen oder auf sonstige Weise zu verwüsten" sowie deren "Lebensstätten zu beeinträchtigen oder zu zerstören."

Die Pflanzen dürfen nur für den Eigenbedarf gesammelt werden; die gewerbliche Nutzung von Bärlauchbeständen hingegen muss behördlich genehmigt werden.

Um die Bestände zu schonen, sollte man pro Pflanze nur ein Blatt ernten und auch keine Zwiebeln ausgraben, sondern lieber auf Produkte des Gartenhandels zurückgreifen.

[Link: Ausleitung von Quecksilber mit Koriander, Bärlauch und Chlorella](https://www.naturepower.de/index.php?id=1652)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1652>