
Die kleine Bärlauch Fiebel

Nahrung, Heilmittel und Verwechslungsmöglichkeiten im Überblick

Reini Rossmann
Survival & Wildnis Trainer



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
<i>Danksagung</i>	2
Bärlauch als Nahrungsquelle	3
<i>Rezeptidee Bärlauch-Öl</i>	3
Der Bärlauch als Heilmittel	4
<i>Welche positiven Eigenschaften hat der Bärlauch?</i>	5
<i>Wie kann der Bärlauch als Heilmittel eingesetzt werden?</i>	6
Verwechslungsmöglichkeiten	7
Wichtige Hinweise zur Einnahme	9
<i>Unerwünschte Wirkungen sind nicht ausgeschlossen</i>	9
<i>Fuchsbandwurm?!</i>	9

Vorwort

Schön, dass Du Dich für den Bärlauch interessierst. Diese kleine Fiebel soll ein kurzer Einstieg in das Thema sein.



Querschnitt des Bärlauchstengel

Danksagung

Danke an alle meine Lehrer, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit mit geteilt haben.

Danke an alle Buchautoren, die Wissen sammeln und weitergeben.

Danke an meine Familie für die Unterstützung meine Leidenschaft leben zu können.

Danke den Pflanzen dafür, dass sie uns Nahrung, Heilmittel, Werkzeuge, Feuer, Wärme, Kleidung, Schutz, Farben, Behälter und so viel Freude schenken.

Bärlauch als Nahrungsquelle

Essbare Teile: Blätter / Blüten / Zwiebel

Das schöne beim Bärlauch ist, dass Du alle Teile essen und geniessen kannst. Im zeitigen Frühjahr sind die Blätter frisch und kräftig. Mit den Wochen des Frühlings verlieren die Blätter immer mehr an Aroma und werden auch immer unansehnlicher. Dann wird es Zeit die Blüten zu verwenden. Die geschlossene sowie geöffnete Blüte kannst Du essen. Mach Dich dabei auf eine "Geschmacksexplosion" gefasst. Die Zwiebeln sind im Prinzip das ganze Jahr über zu finden. Selbst im Winter. Wenn Du die genauen Plätze kennst kannst Du selbst im Dezember nach den schmackhaften Zwiebeln suchen.

Rezeptidee Bärlauch-Öl

Um den Geschmack des Bärlauchs zu konservieren kannst Du ein feines Bärlauch-Öl einfach selbst herstellen. Dazu brauchst Du 20 bis 30 Blätter frischer Bärlauchblätter. Waschen und dann ein paar Stunden trocknen lassen. Dann fein schneiden und in ein großes Einmachglas legen.

Nun 750 ml bis 1 Liter hochwertiges Olivenöl dazuleeren. Achte darauf, dass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind und Nichts an der Luft liegt.

Wenn Dir dieser Ratschlag egal ist, wirst Du sehr wahrscheinlich eine kleine Schimmelfarm im Glas vorfinden. Aber, da muss jeder einmal durch :-)

Nun 4 bis 5 Wochen an einem sonnigen und warmen Ort aufbewahren. So werden die Inhaltsstoffe am Besten aus dem Pflanzenteilen ausgezogen.

Danach die Pflanzenteile abfiltern und fertig ist Dein Bärlauchöl.

Der Bärlauch als Heilmittel

Der Wirkungsbereich des Bärlauch

Jedes Heilkraut hat einen bestimmten Wirkungsbereich. Manche Pflanzen sind gut fürs Herz, andere sind das Richtige bei Hautproblemen. Die Hauptwirkung des Bärlauch liegt im Magen-Darm-Bereich sowie bei den Blutgefäßen.



Alle Teile des Bärlauch sind wirksam!

Das liegt an den vielseitigen Wirkstoffen, die im wilden Knoblauch zu finden sind.

Im Wesentlichen sind das:

- Ätherische schwefelhaltige Öle (zum Beispiel das wichtige Alliin)
- Senfölglykoside
- Flavonoide
- Adenosin
- Spurenelemente
- diverse Vitamine - zum Beispiel Vitamin C sowie B-Komplexe
- wirksame Phytohormone

Wichtig für uns ist, dass der Bärlauch 3 wichtige Wirkstoffgruppen in einer Pflanze vereinigt und zwar ätherische Öle, Senfölglykoside und Flavonoide.

Welche positiven Eigenschaften hat der Bärlauch?

Die Wirkungen auf den menschlichen Körper sehen wie folgt aus:

- anregend für den Stoffwechsel
- allgemein stärkend und so ein feines Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit
- positiv auf den Cholesterinspiegel
- erweitert Blutgefäße
- regt Verdauungssäfte an
- gleicht Störungen der Bakterienflora im Darm aus (Dysbiose)
- antibakteriell und keimhemmend
- blutdrucksenkend
- keimhemmend bei bakteriellen Infekten im Mundraum
- Vorbeugung Arteriosklerose
- Zusatztherapie bei Lungenleiden, da keimhemmend und entspannend auf Bronchien
- Mittel gegen Würmer und Parasiten im Darm



Die Zwiebel des Bärlauch kannst Du das ganze Jahr über finden.

Also Zusatzinformation für die Wissenbegierigen. Der Bärlauch hört auch auf den wissenschaftlichen Namen *Allium ursinum*.

Aber auch Zigeunerknoblauch, Knoflkraut oder Waldknoblauch sind seine volkstümlichen Bezeichnungen.

Wie kann der Bärlauch als Heilmittel eingesetzt werden?

Frischer Bärlauch als Frühjahrskur

Am Besten ist es, die frischen Blätter zu verwenden. Als einmonatige Kur ca. 10 bis 20 Blätter pro Tag waschen und roh essen. Die Blätter sind bis in den späten Frühling verfügbar, was die Sache sehr einfach macht. Jedoch gibt es giftige Doppelgänger, doch dazu kommen wir noch später.

Bärlauch-Tinktur

Wenn Du den Bärlauch über das ganze Jahr über nutzen willst, dann ist vielleicht die Bärlauch Tinktur das Richtige für Dich. Die Herstellung ist sehr einfach.

Besorge Dir schöne frische Bärlauchblätter. Wasche die Pflanzen kurz ab. Leicht abtupfen und nochmals für eine Stunde trocknen lassen. In kleine Teile schneiden und dann in ein helles Glas geben. Mit Ansatzkorn (ca. 60 bis 75% Alkoholgehalt) übergiesen bis alle Pflanzenteile bedeckt sind.

Nun an einen warmen Ort für mindestens 4 Wochen lagern. Es kann auch länger sein. Aber beachte, dass keine Pflanzenteile aus dem Alkohol ragen sollten.

Nach der Einwirkzeit die Blätter mit einem Leinentuch, Kaffeefilter oder einem feinen Sieb herausgelfilert und die Tinktur in einer dunklen Flasche abfüllen.

Nun hast Du für das ganze Jahr die Bärlauchwirkstoffe zur Verfügung.
10 bis 20 Tropfen täglich sind als Dosis ausreichend.

Wenn Du Gefallen an der Tinktur gefunden hast, dann erneuere diese jedes Jahr.

Trocknen ist keine gute Idee

Wichtiger Tipp! Das Trocknen des Bärlauch macht keinen Sinn. Dadurch geht der größte Teil der Wirkstoffe verloren und das Kraut wird "wertlos".

Verwechslungsmöglichkeiten

Verwechslung mit Giftpflanzen

Leider kann der Bärlauch mit richtig giftigen Pflanzen verwechselt werden. Konkret mit dem Maiglöckchen und der Herbstzeitlose. Auch der Aronstab könnte theoretisch mit dem Bärlauch verwechselt werden.

Merkmale der Blätter

Bärlauchblätter: Weiches und leicht "verletzbares" Blatt. Ein Stiel pro Blatt.

Maiglöckchenblätter: Deutlich fester und zäher als beim Bärlauch. Am Stiel ist ein rosa bis violettes Häutchen zu finden. Häufig sind 2 Blätter an einem Stiel (aber Achtung - das ist nicht immer so).

Herbstzeitlosen-Blatt: Blätter sind sehr zäh, fleischig und fest. Die Blätter haben keinen Stiel.

Querschnitt der Stiele

Bärlauch: Der Querschnitt ist kantig und eher dreieckig oder halbrund. Und ganz wichtig, der Stiel knackt beim Brechen.

Maiglöckchen: Runder Querschnitt

Herbstzeitlose: Kein nennenswerter Stiel vorhanden. Blätter wachsen quasi direkt ohne Ansatz aus dem Boden.

Hier hast Du einen Link zu einem Video in dem ich die Bestimmungsmerkmale des Bärlauch direkt an der Pflanze zeige: <https://www.youtube.com/watch?v=odUk4nbfs2Y>

Wichtiger Hinweis zum Bestimmen

Am Anfang ist es sicher sinnvoll wenn Du alle Bestimmungsmerkmale des Bärlauchs kennst und nur diese in und auswendig kennst.

Du musst nur den Bärlauch wirklich gut erkennen. Wenn Du dann Pflanzen findest, die nicht in dieses Bestimmungsschema passen, dann lass die Finger davon.

Einer meiner botanischen Lehrer sagt immer: „Pflanzen kann man nur bestimmen, die man kennt“. Nimm daher an einer Kräuterführung teil, die den Bärlauch genau durch nimmt. Das macht Dich sicher!



Bärlauchblatt: Ein Stiel pro Blatt

Wichtige Hinweise zur Einnahme

Unerwünschte Wirkungen sind nicht ausgeschlossen

Wie Du nun weißt, besitzt der Bärlauch eine Reihe von Inhaltsstoffen, die auf den menschlichen Organismus wirksam sind. Wo Wirkung ist, kann auch unerwünschte Wirkung entstehen. So auch bei Pflanzen wie dem Bärlauch.

Meine Mutter reagiert auf rohen Bärlauch mit Magenschmerzen. Es gibt auch Berichte von allergischen Hautreaktionen. Der Gehalt an Senfölglykosiden ist nicht zu verachten und kann schon mal die eine oder andere Unverträglichkeit mit sich bringen. Auch bei Kindern sollst Du rohen Bärlauch mit Bedacht einsetzen. Verkocht ist er meist kein Problem. Werf einen Blick in meine kostenlose Fibel - *Tipps zum Sammeln und Verwenden von wilden Kräutern*.

Fuchsbandwurm?!

Auch das ist ein heiß diskutiertes Thema. Der Fuchsbandwurm ist ein Darmparasit von hundartigen Tieren wie eben dem Fuchs. Durch Kot werden die Eier des Bandwurms wieder in der Botanik verbreitet wo sie auf eine neuerliche Aufnahme warten. Wenn nun solche Eier in den menschlichen Körper gelangen, kann es zu einer Infektion führen. Das Schlüsselwort ist kann. In der Regel wird Deine körpereigene Immunpolizei versuchen die Eindringlinge zu bekämpfen. Wenn das nicht gelingt wird es natürlich unfein.

Überdies müssen wir uns die Frage stellen wie häufig solche Infektionen tatsächlich vorkommen? In Deutschland gibt es ungefähr 10 Neuerkrankungen pro Jahr. Das Risiko musst Du also selbst einschätzen.

Doch was bietet Schutz? Abwaschen wird immer wieder als Maßnahme angeführt. Und ja, natürlich kann das helfen. Doch diese mikroskopischen Eier haften exzellent. Daher ist das keine sichere Methode. Wenn Du so gut wie 100% Sicherheit wünschst, dann ist Abkochen Dein Mittel der Wahl. Ab 70°C sterben die Eier ab und das Infektionsrisiko geht gegen Null. Leider kochst Du damit nicht nur die Eier des Fuchsbandwurmes tot, sondern treibst auch die ätherischen Lauchöle aus und zerstörst wichtige Pflanzenhormone, die den Bärlauch so wirksam machen. Wie auch immer Du Dich entscheidest, Du musst Dich damit gut fühlen.