

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

### DIE ANDERE SEITE DES BÄRLAUCHS

Die Pflanze ist eher unscheinbar und verrät sich vor allem durch ihren Duft. In der Küche dient Bärlauch als kräftiges Würzkraut, als Hausmittelchen vermag er hauptsächlich vorbeugend zu wirken.

*Steckbrief* **Botanischer Name:** Allium ursinum L.  
**Volksnamen:** Waldknoblauch, Wilder Knoblauch, Bärenlauch, Waldlauch.  
**Vorkommen:** Mitteleuropa, hauptsächlich in feuchten Laubwäldern.  
**Blütezeit:** Mai.  
**Erntezeit:** April-Mai.  
**Verwendeter Teil:** Allii ursini herba = frische und getrocknete Blätter.  
**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl mit Vinyldisulfid, Vitamin C.

*Hinweis* Bärlauchblätter sehen Maiglöckchenblättern (giftig!) sehr ähnlich. Beide wachsen oft auch in nächster Nähe. Test: Bärlauchblätter leicht zwischen den Fingern zerreiben. Wenn sofort ein knoblauchähnlicher Geruch wahrzunehmen ist, handelt es sich um Bärlauch. Nach Genuss von Bärlauch ist die Atembelastung und Ausdünstung über die Haut bedeutend geringer als bei Knoblauch.

#### *Wirkung und Anwendungsbereiche*

*innerlich* Bei Verdauungsstörungen, vor allem Gärungszuständen im Magen und Darm. Zur Vorbeugung gegen Gefässveränderungen im Alter (Nachlassen des Gedächtnisses, Konzentrationsmangel). Bärlauch kann Bluthochdruck günstig beeinflussen, begleitet von einer Umstellung auf salzarme Ernährung und deutliche Einschränkung von Alkohol und Nikotingenuss.

*äusserlich* Als Auflage auf Furunkel oder schlecht heilende Wunden.

#### *Anwendung*

*innerlich* **Frischer Bärlauch**  
 Wenn immer möglich, sollte Bärlauch frisch verwendet werden. Im Handel ist er auch als Presssaft aus frischem Bärlauch und als Urtinktur erhältlich. Die kurz vor der Blüte gesammelten Blätter sehr gründlich abspülen, gehackt oder in feine Streifen geschnitten, als Frischgewürz verwenden, z.B. über Suppen, Salate, Gemüse, in Spinat mitgekocht, unter Quark oder Hüttenkäse gemischt.

*innerlich* **Pflanzensaft**  
 frischer Presssaft  
 Nach Angaben des Herstellers einnehmen.

*innerlich* **Tee**  
 1 Esslöffel getrocknete Blätter

## GESUNDHEITSRATGEBER

### Grossmutter's Hausmittelchen

2 dl kochendes Wasser

Bärlauchblätter (in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich) mit dem Wasser übergossen, 10 Min. ziehen lassen, umrühren, absieben.

Anwendung: 22 täglich vor dem Essen 1 Tasse ungesüsst schluckweise trinken.

*innerlich* **Urtinktur**

10 Tropfen  
wenig Wasser

Urtinktur (in Apotheken erhältlich) ist ein alkoholischer Auszug aus der frischen ganzen Pflanze. Tropfen ins Wasser geben, umrühren. Anwendung: 22 täglich einnehmen, nicht sofort schlucken, sondern kurz im Mund behalten.

*innerlich* **Bärlauch-Wein**

3 Handvoll frisch gepflückte Blätter  
ca. 7 dl trockener Weisswein

Blätter sehr gründlich abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, in feine Streifen schneiden. Zuerst den Bärlauch, dann den Wein in eine weithalsige Flasche geben. Der Wein soll die Blätter bedecken. Flasche in den Kühlschrank stellen, den Wein 3 Tage ziehen lassen. Durch eine Gaze, einen Tee- oder Kaffeefilter giessen, in eine Glasflasche füllen. Den Bärlauchwein im Kühlschrank aufbewahren. Um ein Nachgären zu vermeiden, zuletzt 1 dl reinen Alkohol (96 %, Apotheken, Drogerien) beifügen.

Anwendung: 12 täglich 1 Likörglas (25 ml) vor dem Essen einnehmen.

*äusserlich* **Auflage**

frische Bärlauchblätter

Blätter sehr gründlich waschen, mit Haushaltspapier trockentupfen, mit einem Löffel zerquetschen.

Anwendung: Bärlauch auf Furunkel oder schlecht heilende Wunden legen, mit Gazebinde fixieren. Während 3-4 Tagen täglich wechseln.