

Bärlauchkraut

Stammpflanze:	Bärlauch
botanischer Namen:	Allium ursinum L.
Synonima:	Ramser, Bärenlauch, Waldknoblauch, Zigeunerlauch, Bärenkraut, Wurmlauch, Wildknoblauch, Waldlauch, Hexenzwiebel
Familie:	Liliaceae
Vorkommen/Aussehen:	Europa, Nordasien auf lockeren, nährstoff- und humusreichen Lehmböden schattige Laub-/Mischwälder, feuchte Auenwälder, Schluchten, an Bachufern, 20-50cm hoch BLÄTTER: saftig-grün, schwertförmig, oberseits etwas dunkler, unterseits heller grün, starker Knoblauchgeruch (DD: .Bärlauchblätter gestielt, elliptisch - Herbstzeitlosenblätter ungestielt, lanzettlich; Maiglöckchen besitzen meist nur zwei kurzstielige Grundblätter) BLÜTEN: an langen dreikantigen Stielen, Scheindolden mit weissen sternförmigen Blumenkronen (6-blättrig), zu 4-20 Blüten an einem Stand, wie weisse Sterne mit Zacken FRÜCHTE: Kapsel Früchte mit schwarzen Samen, die von Ameisen verschleppt werden oder durch das Kippen des Stengels verbreitet werden ZWIEBELN: länglich schmal, klein, weisslich
Blütezeit:	April - Juni
verwendete Teile:	Allii ursini herba
Erntezeit:	März - Mai
Wirkstoffe:	Senfölglykoside: Alliin, Allicin (eigentlich ätherische Oele) Flavonoide Vitamin C, Vitamin A, B1, B2 Mineralstoffe: Eisen, Mangan, Schwefel, Jod
Wirkung:	verdauungsfördernd, regt Magensaftsekretion an, darmregulierend, blutreinigend, entgiftend desinfizierend, bakterizid, antibiotisch (Allicin), wurmtreibend krampflösend im Magen, schwach blutdrucksenkend und gefässerweiternd antiarteriosklerotisch, cholesterinspiegel senkend rund 10 % des ätherischen Oels wird durch die Lunge wieder ausgeatmet
Nebenwirkung :	Vorsicht bei Magen-Empfindlichkeit
Anwendung:	Kapseln, Tinktur, Wildkräuterküche (Blatt, Blüte, Zwiebel), selten als Tee ä: Klysma (Oxyuren)
Zubereitung/Dosierung:	MILCH: feingehackte Blätter und Zwiebeln mit Milch übergießen und 30 min. ziehen lassen, bei Husten mit 1 TL Honig pro Tasse süßen TINKTUR: Glas mit zerschnittenen Blättern mit 45%igem Alkohol auffüllen, verschliessen, drei Wochen unter gelegentlichem Schütteln ziehen lassen, abseihen und abfüllen; 3 x 15 - 25 Tr. täglich

WILDKRÄUTERKÜCHE: Viele Zubereitungen: z.B. als Pesto, eingelegte Zwiebeln (Bärenzähne), eingelegte Blütenknospen (gefälschte Kapern)

KUR: 4-6 Wochen, täglich eine Handvoll (5-10) Blätter zum/nach dem Essen → zB. nach Antibiotikatherapie zur Wiederherstellung der Darmflora

Volksheilkunde: bei Husten, Bronchitis, Hypertonie, Parasiten
ä: Flechten, Ekzeme

Mythologie: GERMANEN: heilkräftige Zauberpflanze

Bemerkungen: NAME: angeblich erste Nahrung der Bären im Frühling
Lat. „Allium“ = Lauch, „ursinum“ = vom Bären

ENERGETIK: Bärenpflanze → Bär als urtümliche Vegetationskraft, welche die Macht des Winters zu brechen vermag, besonders starke Kräfte verleiht und die Verhärtungen des Winters aufzulösen vermag.

VERWECHSLUNG: Maiglöckchenblätter, Herbstzeitlosenblätter
→ Geruchstest (Vorsicht: die Hände riechen bald selbst nach Bärlauch!)
Das Blatt der Herbstzeitlose gleicht dem der Tulpe und wächst ohne Stiel direkt aus dem Boden, das Maiglöckchen entrollt seine Blätter meist deutlich nach denen des Bärlauchs, etwa zur Zeit der Bärlauchblüte.

CH: in den letzten 35 Jahren (bis 2002) 200 Vergiftungsfälle, 3 davon tödlich

Humorale Qualitäten: Warm 3, trocken 3, zerteilt rohe Feuchtigkeit, wärmt den Magen, treibt zähen Schleim aus der Brust

Auswahl von Indikationen:

Indikation	Krankheitsbegriff	innerlich	Spezies
ja = Indikation nein = Kontraindikation		ja = innerlich nein = äusserlich	1 = Mensch 2 = Tier
Ja	Appetitlosigkeit	Ja	1
Ja	Arteriosklerose	Ja	1
Ja	Atemwegserkrankungen	Ja	1
Ja	Bronchitis	Ja	1
Ja	Darmflorastörung	Ja	1
Ja	Durchblutungsstörung	Ja	1
Ja	Ekzeme	Ja	1
Ja	Flechte	Nein	1
Ja	Frühjahreskur	Ja	1
Ja	Hypertonie	Ja	1
Ja	Schwermetallbelastung	Ja	1
Ja	Stoffwechselgifte	Ja	1
Ja	Thromboseneigung	Ja	1
Ja	Verdauungsschwäche	Ja	1
Ja	Würmer	Ja	1

Christian Raimann, 2007
www.ch-raimann.ch