

Bärlauch (*Allium ursinum*)

ist verwandt mit dem allseits bekannten Knoblauch (*Allium sativum*). Diese zur Familie der Liliengewächse gehörende, in Europa und Nordasien beheimatete Pflanze fällt durch ihren intensiven, knoblauchartigen Geruch auf. Sie wird selten kultiviert, ist jedoch häufig auf feuchten, humusreichen Laubwaldböden und dort an schattigen Standorten zu finden. Ihre große, grünständige, lanzettförmige und langgestielte Blätter (mit einem dreikantigen Stengel) ähneln jenen der giftigen Maiglöckchen, sie strömen jedoch einen intensiven Knoblauchduft aus. Größe der Blätter: 20 bis 30 cm. Die Pflanze besitzt eine längliche Zwiebel mit weißen, durchsichtigen Häuten. Aufgrund der Ähnlichkeit des Bärlauchs mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens oder der Herbstzeitlose muss man die Pflanze beim Sammeln genau überprüfen, und vor allem an ihr riechen: Maiglöckchenblätter riechen nicht!

Inhaltsstoffe:

Schwefelverbindungen, schwefelhaltiges ätherisches Öl, Magnesium, Mangan, Glutathion, Cystein und Adenosin, reichlich Eisen, Vinylsulfid, Vinylpolysulfide, Merkaptan, Vitamin C, Mineralsalze, Lauchöl, Flavonoide, Fructosane, Biokatalysatoren.

Anwendungsgebiete:

Bärlauch ist in seinen Werten noch nicht voll erforscht. Fest steht, dass seine Fermente einen gewissen Einfluss auf die Drüsen- und Verdauungstätigkeit haben. Bewährt hat sich diese Pflanze bei: **Kolik**, **Durchfällen**, **desinfiziert den Darm**, **Blähungen (gärungs- und fäulniswidrig)**, **Appetitlosigkeit**, **Bluthochdruck (blutdrucksenkend)**, **blutreinigend**, **Diabetes (Alterszucker)**, **Leberleiden (leber- und gallenanregend)**, **Hauterkrankungen und unreine Haut**, **Frühjahrskur**, **Verdauungsstörungen (verdauungsfördernd)**, **Bronchitis (schleimlösend)**. **Regt die Harnabsonderung an und wirkt bei Hautausschlag, Arteriosklerose (auch wenn diese schon weit fortgeschritten ist)**. **Wirkt im Darm, abtreibend auf Eingeweidewürmer, Pilzkrankungen. Wirkt desinfizierend, bakterienhemmend, entgiftend, durchblutungsfördernd, keimtötend, bleientgiftend.**

Kontraindikationen und Nebenwirkungen sind bei gängigen Dosierungen keine bekannt.