



## Bärlauch

Gehört wie einige andere bekannte Vertreter zu der Gattung „Lauch“ (Allium)

- Knoblauch (Allium sativum)
- Schnittlauch (Allium schoenoprasum)
- Bärlauch (Allium ursinum)
- Zwiebel (Allium cepa)

Bärlauch ist ein *geschätztes Wildgemüse* und wird schon seit Generationen gesammelt. Bärlauch wird auch *Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsen oder Waldherre* genannt.

### Interessantes:

Im Mittelhochdeutschen hieß der Bärlauch **Hramusa**. Daraus entwickelte sich die Ortsbezeichnung **Ramsau**. Das sind oder waren Orte wo es sehr viel Bärlauch gibt oder gab.

### Vorkommen:

Bärlauch wächst bevorzugt in *Auenwäldern und Laubmischwäldern*. Man findet ihn aber auch in *Hecken oder Baumgärten*. Oft bildet er große Bestände, die ganze Flächen dicht bedecken.



**Beschreibung:** Bärlauch blüht im Frühling (ca. April bis Mai) Er bildet *kugelige Blütenstände* mit bis zu 20 weißen Blüten. Die Pflanze erreicht eine Größe von 20 – 50cm und hat *breite lanzettliche Blätter*, welche bis zu 20cm lang werden.

## Wissenswertes über die Inhaltsstoffe

Der **tränenreizende Inhaltsstoff** der Lauchgewächse heißt **Allicin** Dieser Inhaltsstoff ist für die **antibakterielle Wirkung im Magen** verantwortlich. Noch in 100.000-facher Verdünnung tötet er Bakterien ab. Aufgrund seiner **Lipid-senkenden Wirkung** (siehe unten) wird dem **Allicin** - und damit auch dem *Bärlauch, Knoblauch, Schnittlauch und Zwiebel* eine *positive therapeutische Wirkung bei Arteriosklerose* zugesprochen.

### Lipidsenkende Wirkung heißt:

- der Wirkstoff fängt die Gallensäuren im Darm ab und bindet sie
- die Gallensäuren werden ausgeschieden und das Cholesterin im Blut wird dazu benutzt, neue Gallensäuren zu bilden
- außerdem wird vermehrt Cholesterin vom Körper abgebaut
- **LDL- Cholesterin** („schlechtes“ Cholesterin) sinkt um 10 – 20%
- **HDL- Cholesterin** („gutes“ Cholesterin) steigt um 5-8%



*Genau jetzt im Frühjahr* soll er über kurze Zeit in größerer Menge gegessen werden, damit die *Verdauung und Entschlackung ordentlich angekurbelt* wird.

### **Bärlauch ist eine EISEN-EINSCHLEUSER-PFLANZE**

#### Erste Anzeichen von Eisenmangel:

- Blasse Haut , sehr trockene Haut
- Kurzatmigkeit
- Ständig müde oder Schwindel
- Kopfschmerzen und Vergesslichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Nervosität, innere Unruhe
- Magen-Darm-Beschwerden
- Kältegefühl (kalte Füße)
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Brennende Zunge, Rissige Lippen
- Sodbrennen
- Starker Haarausfall, stumpfes, gespaltenes Haar, brüchige Nägel

### Einschleuser-Pflanze heißt:

Bärlauch hat selbst **viel Eisen** und unterstützt zusätzlich den Körper noch, das Eisen besser aufnehmen und verwerten zu können. **Bärlauch macht uns „bärenstark“**