

Vorwort Ursel Maichle-Schmitt

Die natürlichen Kräfte der Kräuter und anderer Heilpflanzen faszinieren mich seit vielen Jahren. Immer wieder bin ich heilkundigen Menschen begegnet, die mir Anwendungsmöglichkeiten und ihre Erfahrungen mit Heilpflanzen weitergegeben haben. So füllte sich mit der Zeit ein „Medizinbüchle“ mit vielen Geschichten und ihren Anwendungsmöglichkeiten.

Meine Kinder und mein Mann waren natürlich nicht immer begeistert, wenn Sie Thymiantee und Zwiebelsäckchen „erdulden“ mussten, aber ich fand immer einen Weg oder eine Geschichte, um den eigenartigen Geruch und Geschmack „angenehm“ zu verpacken. Im Lauf der Jahre wurde dann vieles selbstverständlich für meine Kinder und ich bin mir ziemlich sicher, dass sie manches Hausmittel auch bei ihren Kindern anwenden können.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen, liebe Leser und liebe Leserinnen eine Auswahl meiner persönlichen Kräutelerlebnisse erzählen und hoffe, dass Sie vielleicht auch das eine oder andere „Kraut“ neu entdecken. Mit Frau Dr. Höflinger habe ich eine Koautorin gefunden, die aus medizinischer Sicht die Wirkungsweise der Heilpflanzen betrachtet und den einen oder anderen wunderbaren Tipp ergänzt hat. An dieser Stelle herzlichen Dank für die fruchtbare Zusammenarbeit.

Zu den Geschichten

Manche „Kräutergeschichte“ liegt schon viele Jahre zurück. Oft handelt es sich um meine ersten Begegnungen und Erfahrungen mit diesem Thema. Mir war es wichtig, nicht nur das Wissen um die Anwendung von Kräutern zu beschreiben, sondern auch den Weg dorthin. Viele meiner Bekannten und Freunde haben dicke Kräuterbücher mit geballtem Wissen im Regal stehen, aber wenden Sie diese Bücher auch an? Mein Kräuterwissen entstand durch konkrete Erfahrungen im Alltag, aber auch durch die Nachfrage bei einer Ärztin, die bereit war, wenn möglich, den sanften Weg der Heilung zu gehen. Oft höre ich vor allem von Männern, „ich habe keine Zeit, gesund zu werden, mit dem Kräuterzeugs dauert alles viel zu lang“. Ich habe erfahren, dass

Krankheit immer die Zeit braucht, die notwendig ist, um gesund zu werden, egal welche Mittel ich nehme. Unser Körper wehrt sich vielfältig, wenn wir immernurmöglichst schnell gesunden wollen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Zeit finden und sich diese auch zugehen, die Sie brauchen, um die Heilungskräfte der Natur zu erfahren.



Ursel Maichle-Schmitt

Zu meiner Person

Als Mutter, Stiefmutter und Pflegemutter von sechs Kindern, mit einer Ausbildung als Schreinerin und nach Jahren der Arbeit mit psychisch kranken Menschen kam ich erst spät zum Schreiben und Fotografieren. Meine Themen sind seit vielen Jahren das Leben, das Land und die Menschen in der Region. Die Berührungspunkte ergaben sich im Privatleben und auch im Berufsleben als Inhaberin einer Werbe- und Konzeptagentur auf der Alb.

Den Titel „Die Kraft der Kräuter“ zu schreiben, trug ich schon lange mit mir herum. Ohne medizinische Vorbildung erfuhr ich von den Heilpflanzen auf der Schwäbischen Alb und im Albvorland durch Erlebnisse und andere Menschen, die dieses Wissen erlernt hatten. Nach vielen Jahren, in denen es genügend Gelegenheit gab, in meiner „Hausapotheke“ Kräuter anzuwenden, fiel mir auf, dass ich mir die Wirkung und Anwendung am besten durch die Geschichten und Menschen merken konnte. So entstand dieses Buch, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit, aber mit dem Wunsch, dass sich manche Leserin und mancher Leser vielleicht selbst an seine Erlebnisse mit altem Kräuterwissen erinnert oder angeregt wird, diesen Schatz der Natur zu entdecken.

Mein besonderer Dank gilt Frau Dr. med. Höflinger, die als fachliche Beraterin wertvolle Hinweise auf weitere Anwendungsgebiete der beschriebenen Heilpflanzen gab und damit auch mein Wissen um Vieles bereicherte.

Vorwort Dr. med. Yvonne Höflinger

Als die Idee an mich herangetragen wurde, an diesem Buch mitzuschreiben, rief das spontan meine Begeisterung wach! So viele unserer lokalen Traditionen werden nicht mehr oder nur unvollständig an die nächsten Generationen weitergegeben und gehen zum Teil sogar verloren. Durch die Geschichten, die Frau Maichle-Schmitt schreibt, kann man sich die Anwendungsgebiete für die Heilpflanzen sehr gut merken. Sie hinterlassen eine viel bessere Erinnerung als sachliche Darstellungen, rufen unsere Fantasie wach und lassen lebendige Bilder in unserem Gedächtnis entstehen.

Heilpflanzen und -kräuter sind ein großartiges Geschenk der Natur und sie wachsen direkt vor unserer Haustür. Sie prägen seit langer Zeit unsere Kultur und unsere traditionelle Heilkunst. Nicht nur in fernen Ländern gibt es hochwirksame Kräuter und Heilpflanzen!

Die Heilpflanzen, die in unserer Heimat wachsen, passen zu den Erkrankungen, die wir uns durch die uns umgebenden klimatischen Verhältnisse zuziehen können. Es ist spannend, einmal einen Blick in die Vergangenheit zu werfen – wie haben Menschen früher diese Pflanzen benutzt und wofür. Staunend begegnen wir in diesem Buch Informationen, wie Heilpflanzen nicht nur zu medizinischen Zwecken, sondern auch in der Kosmetik oder gar Industrie genutzt wurden.

Heilpflanzen unserer Umgebung werden am häufigsten in der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) verwendet, wo sie zumeist als Tee zubereitet werden. Diese Form der Anwendung ist den meisten Menschen bekannt und wird in der Regel durch unsere Großeltern und Eltern überliefert. Weniger bekannt ist, dass traditionelle Heilpflanzen sehr häufig auch in homöopathischer Aufbereitung verwendet werden und in dieser Form der Verarbeitung zum Teil ein anderes Wirkungsspektrum entfalten. Der Übergang der Phytotherapie zur niederpotenten Homöopathie ist jedoch fließend.

In Europa nimmt das Interesse an der chinesischen Medizin rasant zu. Dankentsprechender Ausrichtung der Forschung sind wir jedoch

nicht mehr ausschließlich darauf angewiesen, asiatische Kräuter zu importieren. Sehr viele europäische Heilkräuter sind inzwischen nach Kriterien der chinesischen Medizin klassifiziert worden und nach Gesichtspunkten der traditionellen chinesischen Medizin anwendbar. So haben wir die Gelegenheit, unsere heimischen Kräuter durch den Blickwinkel eines ganz anderen Medizinsystems zu betrachten und sie entsprechend einsetzen zu können. Dies stellt eine enorme Bereicherung der therapeutischen Möglichkeiten dar.



Dr. med. Yvonne Höflinger

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der herrlichen Geschichten aus unserer schönen Heimat und viele neue Erkenntnisse über die Heilpflanzen sowie ein Auffrischen Ihres bereits vorhandenen Wissens. Es wäre eine große Freude für mich, wenn Sie dieses Buch dazu inspirieren würde, mit Ihren Kindern und Enkeln durch die Landschaft zu spazieren, um die Pflanzen zu suchen. Vielleicht lesen Sie sogar die Geschichten vor Ort vor und sammeln einige der Pflanzen (es versteht sich von selbst, dass wir diejenigen, die unter Naturschutz stehen, nur betrachten), um zu Hause Tees oder anderes (das Sie jeweils unter dem Stichwort „Der besondere Tipp“ finden) selbst herzustellen.

Dr. med. Yvonne Höflinger ist Ärztin für Allgemeinmedizin in Pfullingen, mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie und Akupunktur. Ihre eigene ärztliche Praxis wurde 1997 eröffnet. Weiterhin ist Frau Dr. Höflinger Dozentin für Ernährungslehre und Homöopathie und sie hat zusätzlich die Qualifikation Ernährungsmedizin. 2006 erlangte sie das Homöopathie-Diplom des Zentralvereins homöopathischer Ärzte. 2007 erhielt Frau Dr. Höflinger das Diplom für „Chinesische Diätetik“ von der Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin, schloss mit Zertifikat die Weiterbildung „Diätetik in der chinesischen Medizin“ an der Universität Witten/Herdecke ab und erlangte die Zusatzbezeichnung Akupunktur.

Der richtige Umgang mit Kräutern

Beim Sammeln von Heilpflanzen und Kräutern sollte man darauf achten, dass man bestellte Äcker, Wiesen und Waldkulturen ohne Erlaubnis der Besitzer nicht betritt. Ferner sollte man bedacht sein, nicht an Wiesen- oder Ackerrändern zu pflücken, die zuvor mit Kunstdünger behandelt wurden, auch staubige Straßenränder sollte man meiden. Es sollte nur an Orten gesammelt werden, an denen das Sammelgut in größerer Menge vorkommt und keine Ausrottung der Pflanzen zu befürchten ist.



Beim Sammeln ist einiges zu beachten

Bedenken Sie, nicht alle Blätter und Blüten einer Pflanze zu pflücken, damit sie in ihrem Wachstum nicht zerstört wird. Achten Sie bitte auch darauf, dass sie von gesunden Pflanzen sammeln. Ein Pilz- oder Insektenbefall sollte ausgeschlossen sein, bevor Sie Bestandteile abnehmen.



Dekorativ, aber ungeeignet!

Bestandteile nicht zu lange in Sammelbehältern auf, sondern bringen Sie Ihre Ernte so rasch wie möglich zum Trocknen nach Hause. Zarte

Wenn Sie mehrere verschiedene Kräuterpflanzen an einem Tag sammeln, empfiehlt es sich dieselben in unterschiedliche Behälter zu legen, da sich die Duftstoffe gegenseitig beeinträchtigen können. Meiden Sie feuchte Pflanzenteile wegen möglicher Schimmelbildungsfahr. Bewahren Sie die gesammelten

Blätter und Blüten dürfen beim Sammeln nicht gepresst werden. Die Druckstellen zeigen beim Trocknen eine dunkle oder schwarz werdende Verfärbung. Sie müssen dann aussortiert werden.

Die meistengebräuchlichen Heilpflanzen lassen sich gefahrlos nutzen. Einige können jedoch Nebenwirkungen zeigen. Die Empfindsamkeit des Individuums auf Arzneien ist bekanntlich ebenfalls individuell. Im Zweifelsfall fragen sie vor der Anwendung einer Heilpflanze besser ihre/n Apotheker/in oder Arzt/Ärztin. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sollten ebenfalls vorher ausgeschlossen werden.

Sicher schadstofffreie und überprüfte, korrekt getrocknete Kräuter und Heilpflanzen können Sie in jeder Apotheke kaufen. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, die Pflanzen wiederzuerkennen, wenden Sie sich sicherheitshalber gleich an eine Apotheke, um dort die fertigen Tees zu kaufen.



Tee mit frischen Kräutern zubereitet

Sammlung und Ernte richten sich nach den Besonderheiten der jeweiligen Pflanzen. Oberirdische Teile von wild wachsenden Pflanzen werden nur an trockenen und sonnigen Tagen gesammelt, das sie sonst verderben. Wurzeln und Wurzelstöcke sammelt man im Frühjahr oder Herbst, da sie zu diesen Jahreszeiten am meisten Wirkstoffgehalt haben. Wiederum andere Pflanzen werden kurz vor oder während der Blütezeit eingebracht, Samenpflanzen oder Körnerpflanzen bei beginnender oder schon erfolgter Reife der Körner.

Sehr wichtig ist das sachgemäße Trocknen. Blüten und Blätter werden entweder auf großen Sieben oder auf Papier an luftigen, schattigen Orten in dünner Schicht ausgebreitet. Wurzeln und Wurzelstöcke werden der Länge nach aufgeschnitten und an Schnüren an schattigen Orten aufgehängt. Wenn die Trocknung durch einen Wetter-

wechseln nicht gelungen ist, kann mit künstlicher Wärme nachgetrocknet werden, z. B. auf Küchenherden, auf Heizkörpern oder im Backofen. Es können auch elektrische Dörrapparate, wie man sie zum Trocknen von Obst, Gemüse und Pilzen verwendet, gebraucht werden. Das Trocknungswird am schönsten, wenn die Trocknung durch allseitige Luftzufuhr unter Abschirmung direkter Sonneneinstrahlung und bei nicht allzu großer Wärme möglichst rasch vor sich geht. Bei direkter Sonnenbestrahlung während des Trocknungsvorgangs verflüchtigen sich die ätherischen Öle, die Farbe geht verloren und es können sich Wirkstoffe verändern. Stark riechende Kräuter werden wertlos, wenn man sie überhitzt.



Nicht jedes Gefäß eignet sich für die Aufbewahrung von Kräutern

Im Allgemeinen soll die Trocknungstemperatur möglichst 35°C nicht übersteigen. Nach erfolgter Trocknung zerkleinert man das Trockengut und bewahrt es möglichst luftdicht auf.

Die Lagerungsbehälter sollten nicht durchsichtig sein und nicht an warmen Orten abgestellt werden. Getrocknete Kräuter sollten generell nicht zu lange gelagert werden, da sie sonst ihre Heilkraft verlieren. Wenn Sie den Behälter öffnen, überprüfen Sie, ob Schimmelbildung vorhanden ist. Gute Färbung der getrockneten Blüten und ein intensiver Geruch zeigen an, dass die Kräuter noch nicht zu lange gelagert wurden.

Bei der Zubereitung verwendet man am besten Ton-, Email- oder Aluminiumgefäße, da Eisen, Messing oder Kupfer von den Pflanzensäuren angegriffen werden können. Man bereitet einen Aufguss, indem

mandievorgeschriebene Menge der getrockneten oder auch frischen Heilpflanzen in einem Gefäß mit kochendem Wasser übergießt. Man lässt alles die vorgegebene Zeit ziehen und seiht den Aufguss anschließend ab. Manche Kräuter verlangen eine andere Zubereitung: Man setzt sie mit kaltem Wasser an und bringt das Ganze zum Sieden, lässt alles ziehen und seiht dann ab. Kräutertees aus Blüten und Blättern werden mittels eines Aufgusses zubereitet.

Andere Pflanzen wiederum benötigen zur Entfaltung ihrer Heilwirkung einen Kaltauszug. Die Pflanzenteile werden in kaltem Wasser angesetzt und ca. 12 Stunden (meist über Nacht) stehengelassen. Den abgeseihten Tee trinkt man dann in angewärmter Form.

Rinden, Samen und die Wurzel benötigen eine Abkochung. Diese wird durch Mischung der Kräuter mit kaltem Wasser und anschließendes Erhitzen bis zum Sieden bewirkt. Das Sieden soll 15 Minuten andauern, und dann lässt man anschließend nochmals etwa 15 Minuten ziehen.

Müssen harte und zarte Bestandteile einer Pflanze vereinigt werden, so bereitet man zuerst die Abkochung aus den harten Bestandteilen und übergießt damit die Blätter und Blüten.

Ob man einem Kräutertee Zucker hinzufügen sollte, darüber gehen die Meinungen stark auseinander. Eine Beeinträchtigung der Wirkstoffe entsteht nicht. Diabetiker sollten selbstverständlich auf eine Süßung mittels Zucker oder Honig verzichten.

Bei Hustentees fördert eine Zugabe von Honig oder Zucker die Schleimverflüssigung und -lösung. Bei Verdauungsstörungen oder Durchfall sollte Zucker vermieden werden, da eine Verschlechterung der Symptomatik mit sich bringen könnte.



Kräuter in anderer „Form“

Bärlauch – Kräuterkraft im Frühling



Bärlauchpflanzen-Teppich im Wald

Endlich Frühling, der letzte Schnee auf der Alb ist geschmolzen. Unten im Tal blühen schon längst die ersten Frühlingsblumen und die Bäume treiben mit aller Kraft aus. Auf der Albhochfläche kann man jetzt zusehen, wie die Wiesen täglich ihr schmutziges Braun verlieren und sie saftig grün werden. Als Erstes ist meist das kleine Gänseblümchen zu sehen. Die Vögel jubilieren lautstark auf den Fliederbäumen vor meinem Fenster. Es ist eine wunderbare Zeit für Spaziergänge – endlich wieder Sonne tanken und neue Kräfte spüren.

Manchmal erwischt einen aber auch die Frühjahrsmüdigkeit, man fühlt sich schlapp, Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen werden zur Plage. An einem solchen „schlappen Tag“ rief mich einmal ein Freund an, den ich schon viele Jahre kenne und der immer wieder zur richtigen Zeit bei mir anruft oder plötzlich vor der Tür steht. Wir plauderten eine Weile am Telefon, als er mich fragte, wie es mir denn gehe. „Ich glaub', mich hat die Frühjahrsmüdigkeit erwischt, ich komme gar nicht in die Gänge dieses Jahr.“ „Zieh dir warme Sachen an, ich hol dich in einer Stunde ab“. Bevor ich widersprechen konnte, legte er einfach auf und ich war einigermmaßen überrumpelt, ange-

sichts seiner etwas dynamischen Art an diesem Morgen. Trotzdem war ich fertig angezogen als er pünktlich nach einer Stunde an meiner Haustür klingelte.

„Super siehst du aus, komm wir packen's gleich, bevor wir in deiner gemütlichen Wohnzimmercke verhooken.“ Die Fahrt ging Richtung Sonnenbühl-Willmandingen und dort weiter zu einem Wanderparkplatz am Bolberg. Ich ahnte bereits, dass mich etliche Kilometer Frühjahrswanderung erwarten würden. Mein Freund bemerkte meine sinkende Laune, die sich in Erwartung der langen Wanderung noch weiter verdüstert hatte. „Es wird schon nicht so schlimm werden, du wirst sehen, um diese Jahreszeit ist es hier wunderschön und wir werden ein Krautsuchen, das selbst bei den Bären die Frühjahrsmüdigkeit vertreibt und ordentlich ihren Stoffwechsel ankurbelt.“

Also ergab ich mich in mein Schicksal. Wir erreichten den Wanderparkplatz und wanderten von dort in einem strammen Tempo durch die offene Landschaft Richtung Bolberg. Bereits nach knapp zwei Kilometern war ich etwas außer Atem, genoss aber die strahlende Frühjahrs Sonne und „das Lüftle“, welches durch das breite Trockental wehte, das wir durchquerten, um auf der anderen Seite in den Wald zu gelangen, der sich erst wieder bei der Lichtung am Bolberghaus und Aussichtspunkt öffnet. Ein atemberaubender Ausblick erwartete uns. Nach einer kurzen Rast ging es aber bereits weiter in Richtung Riedernberg. In einer Biegung, nicht weit von einem Brünnele entfernt, blieben wir beide plötzlich stehen. Ein intensiver, würziger Knoblauchgeruch schlug uns entgegen. „Hier sind wir richtig. Du weißt bestimmt, welche Pflanze diesen würzigen Geruch verströmt?“

Zur damaligen Zeit war Bärlauch keine „Modepflanze“, sondern wurde nur von wenigen Landfrauen und Kräuterkundigen genutzt. „Ich glaub, ich hab mal gelesen, dass der Bärlauch so riecht.“ „Jetzt folgen wir diesem Geruch und sammle eine paar Blätter für eine besondere Frühjahrskur, die sich die Menschen vermutlich von den Bären abgeschaut haben. Die fressen nämlich nach ihrem Winterschlaf meistens als Erstes vom Bärlauch. Nicht umsonst heißt es, dass diese Pflanze „bärenstark“ macht.“

Wir gingen ein Stück die Hangböschung hinauf und erreichten nach wenigen Metern die ersten Bärlauchpflanzen. Sie wuchsen in einem dichten Teppich fast den gesamten Hang hinauf. In der Mitte konnte man eine Schneise erkennen, die vermutlich von einem Wildwechsel herrührte.

Mein Freund betrachtete ebenfalls den Pflanzenteppich und gab mir dann einige Anweisungen. „Dort, wo der Wildwechsel zu sehen ist, ernten wir keine Pflanzen. Es gibt in diesem Bereich mit Sicherheit etwas unappetitliche Markierungen von Wildtieren. Oben an der Hangkuppe sollten wir ebenfalls nicht sammeln, weil an solchen privilegierten Plätzen der Fuchs gerne markiert und wir damit unter Umständen den gefährlichen Fuchsbandwurm mit einsammeln. Außerdem sollten wir darauf achten, nicht so viele Pflanzen zu zertrampeln und die Blätter nicht abzureißen oder gar die gesamten Pflanzen herauszuziehen. Sonst hat es hier im nächsten Jahr deutlich weniger Bärlauch. Hier hast du ein Messer, mit dem kannst du die Blätter abschneiden, und hier hast du eine Tüte, in die kannst du die Blätter hineinlegen. Du solltest an den Schnittstellen der Blätter riechen, um sicher zu gehen, dass du auch wirklich Bärlauch und keine Maiglöckchenblätter oder Herbstzeitlose sammelst, dann war es nämlich unsere letzte Frühjahrskur. Und wenn du dir nicht 100-prozentig sicher bist, dann zerreibe das Blatt in der Hand und rieche daran. Nur der Bärlauch duftet so fantastisch.“

Nach einer halben Stunde hatten wir genug zusammen. Wir gingen mit unserer Ausbeute zum nahegelegenen Brünnele und gaben etwas Wasser in unsere Plastiktüten, dann bliesen wir Luft in die Tüten und knoteten sie zu. Dadurch hielt sich der Bärlauch hervorragend frisch und überstand den Transport nach Hause unbeschadet. Wir hatten unterdessen noch ein paar Kilometer über den Riedernberg und zurück zum Bolbergparkplatz vor uns. Ich spürte, wie gut mir die frische Luft und die Bewegung taten, und wurde zunehmend besser gelaunt.

Zu Hause angekommen, ging mein Freund in die Küche und setzte einen Pastatopf auf. Den Bärlauch begann er zu hacken. Mit Pini-

enkernen, reichlich Olivenöl, Parmesankäse sowie einem Teil des gehackten Bärlauchs und noch einigen anderen Gewürzen zauberte er ein wunderbar duftendes Bärlauch-Pesto. Aus dem anderen Teil des gehackten Bärlauchs, etwas Schlagrahm, Frischkäse und Gewürzen machte er eine leckere, cremige Sahne-Bärlauch-Soße für die Pasta, die bereits im Topf kochte.



Bärlauchpflanze mit Blüte

„In den nächsten Wochen solltest du mal öfters leckere Pasta mit Bärlauch-Pesto essen und damit deinen Stoffwechsel ankurbeln. Außerdem täte dir bestimmt der eine oder andere längere Spaziergang in der Frühlingssonne gut. Du wirst sehen, bald fühlst Du dich wie neugeboren.“ Ein paar Wochen später saß ich mit einem großen Teller Spaghetti auf meiner Terrasse und erinnerte mich an den gemeinsamen Bärlauch-Tag im Wald. Das „Bären-Kraut“ hatte mir in den letzten Wochen tatsächlich über die schlimmste Müdigkeit geholfen und noch dazu hervorragend geschmeckt.

Ein paar Jahre später ist der Bärlauch bereits in einigen Regionen eine bedrohte Pflanze, weil plötzlich jeder diese Pflanze mit dem wunderbaren Aroma genießen möchte. Es hat ein regelrechter Bärlauch-Boomeingesetzt. Um die Verwechslungsgefahr mit anderen Pflanzen, den Befall durch den Fuchsbandwurm und eine weitere Schädigung der Bestände durch verantwortungslose Sammler auszuschließen, würde ich empfehlen, den Bärlauch aus Zuchtbeständen auf dem Markt zu kaufen, oder selbst Bärlauch anzubauen. Das gelingt selbst in einem Blumenkasten auf dem Balkon recht gut.

Frau Dr. med. Höflinger

Bärlauch (*Allium ursinum*); „alium“ (lat.) = Knoblauch;
„ursus“ (lat.) = Bär
Familie: Lauchgewächse (Alliaceae)

Vorkommen: In Wäldern ist der Bärlauch (wild) auf humusreichen Böden in ganz Europa zu finden. Seine Blätter erscheinen ab Februar/März und er blüht im Mai und Juni.

Ernte/Aufbereitung: Mit der Blüte des Bärlauchs endet die Erntezeit, da dann die Blätter einen bitteren Geschmack annehmen und nicht mehr genießbar sind. Man sammelt die frischen Blätter, indem man sie mit einer Schere abschneidet, damit die Zwiebeln keinen Schaden nehmen und so die Bestände geschont werden. Durch Erhitzen verliert Bärlauch viel von seinem hohen Vitamin C-Gehalt sowie von seinen Geschmackstoffen – deshalb sollte der Bärlauch unbedingt möglichst frisch verwendet werden.

Vorsicht: Bärlauch kann mit den Blättern der Herbstzeitlosen, des Maiglöckchens oder den Blättern des gefleckten Aronstabs verwechselt werden. Diese Pflanzen sind giftig und ihr Verzehr kann tödlich sein. Aber nur Bärlauchblätter riechen beim Zerreiben nach Knoblauch!

Um in dieser Hinsicht jedoch sicher gehen zu können, empfiehlt es sich gezüchteten Bärlauch im Gemüsegeschäft einzukaufen oder ihn selbst im Garten anzubauen.

Pflanzentherapeutische Verwendung: Bärlauch wirkt, ganz ähnlich wie Knoblauch, heilend auf Blutgefäße und wirkt der Entstehung von Arteriosklerose und all ihren Folgeerkrankungen wie z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall und hohem Blutdruck entgegen. Die frischen Bärlauchblätter werden in der Küche zum Würzen von Salaten, Suppen, Quark und Gemüse verwendet. Die Inhaltsstoffe regen die Verdauung an und können gut in eine Frühjahrskur mit einbezogen werden.

Homöopathische Verwendung: *Allium ursinum* D 1 Globuli oder Tropfen, 1- bis 3-mal täglich 5 Globuli oder 5 Tropfen, wird homöopathisch aufbereitet in niedrigster Potenz, bei denselben Beschwerden wie in der Pflanzentherapie angewendet.

Verwendung in der chinesischen Medizin: Bärlauch ist bisher für die chinesische Medizin nicht klassifiziert.

Bemerkenswertes: Für Bären war diese Pflanze die erste Nahrung nach dem Winterschlaf. Daher rührt auch ihr Name. Bärlauch ist eine alte Heilpflanze und war bei den Kelten und Germanen bekannt.

Die frühere Verwendung des Bärlauchs: Man fand Bärlauch-Überreste in jungsteinzeitlichen Siedlungen des Alpenvorlandes, woraus man schließen kann, dass es wahrscheinlich ist, dass Menschen schon seit langer Zeit Bärlauch in der Küche als Gemüse sowie Heil- und Gewürzpflanze verwenden und schätzen.

Der besondere Tipp: Bärlauch-Öl kann man leicht selbst herstellen und hat dann noch längere Zeit die Möglichkeit die Inhaltsstoffe und den feinen Geschmack des Bärlauchs für die Salatzubereitung nutzen zu können. Man schneidet drei Handvoll gewaschene, abgetupfte, junge Bärlauchblätter in breite Streifen, gibt sie in eine Flasche und füllt mit ca. 500 ml kaltgepresstem Olivenöl auf. Das Öl lässt man einen Monat an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen und gießt es dann ab. Die Menge der Blätter entscheidet über die Intensität des Ölgeschmacks.



Vorsicht Verwechslungsgefahr:
Herbstzeitlose!