

Bärlauch – mehr als nur eine Gewürzpflanze



Bärlauch (*Allium ursinum*), im Volksmund auch Bärenlauch, Waldknoblauch oder Wilder Knoblauch genannt, zählt zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen in Europa. Als ein Vertreter der Amaryllidaceae (Amaryllidaceae) gehört Bärlauch zur Gattung der Lauchgewächse (*Allium*). Weitere bekannte Vertreter dieser Gattung sind Lauch, Zwiebel und Knoblauch. Im Gegensatz zu Knoblauch und Zwiebel ist der Bärlauch jedoch in Europa heimisch. Frischer Bärlauch wird gerne zum Würzen, für Wildkräutersalate oder als Bärlauchpesto verwendet. In der Naturheilkunde wird der Bärlauch insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Merkmale des Bärlauchs

Bärlauch ist in weiten Teilen Europas und Asiens heimisch und fühlt sich vor allem in schattig-feuchten Laub- und Mischwäldern sehr wohl. Aufgrund seiner Ausbreitungsfreude ist er mittlerweile auch wild in vielen Gärten und Parks anzutreffen. Kultiviert wird der mehrjährige Bärlauch vor allem in Osteuropa, z.B. in Tschechien und der Slowakei.

Der Bärlauch ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von etwa 20 cm bis zu einem halben Meter erreicht. Zwischen Ende Februar und Ende März treiben die länglichen Knollen im Boden die ersten Blätter aus. Oft flächenartig ausgebreitet verströmt der Bärlauch sein intensives knoblauchartiges Aroma. Ab Ende März beginnt der Bärlauch zu blühen. Nach der weißen Blüte verlieren die dunkelgrünen, lanzettförmigen Blätter fast völlig ihren Geschmack und werden bitter.

Bärlauch – Achtung Verwechslungsgefahr!

Bärlauch selbst zu sammeln ist möglich, aber nur für sehr erfahrene Sammler empfehlenswert, denn es muss auf giftige "Doppelgänger" geachtet werden. Besonders das Maiglöckchen und die Herbstzeitlose können mit dem Bärlauch verwechselt werden.

Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal ist der unverkennbare Duft des Bärlauchs. Zerreibt man Bärlauchblätter zwischen den Händen, kann man sofort den charakteristischen Knoblauchduft riechen. Den Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlose fehlt dieser Duft. Wurden jedoch bereits ein paar Bärlauchblätter geerntet, haftet der Knoblauchgeruch an den Händen und stellt somit kein sicheres Unterscheidungskriterium mehr dar. Daher sollten immer mehrere Unterscheidungsmerkmale betrachtet werden. (s. Tabelle 1)



	Bärlauch	Maiglöckchen	Herbstzeitlose
Duft	Starker Knoblauchduft	Kein Knoblauchduft	Kein Knoblauchduft
Blattunterseite	Matt	Glänzend	Glänzend
Wuchsform	Immer nur ein Blatt pro Stiel	Immer mindestens zwei Blätter pro Stiel	Kein Stiel
Blätter	Weiche Blätter	Festere Blätter	Festere Blätter

Tabelle 1

Inhaltsstoffe des Bärlauchs

Wie für Blattgemüse und Kräuter üblich, zeichnet sich der Bärlauch durch wenige Kalorien (ca. 19 kcal pro 100 g), einen hohen Wasseranteil, sowie eine hohe Nährstoffdichte aus. Als Mitglied der Familie der Lauchgewächse hat Bärlauch ähnliche Inhaltsstoffe und gesundheitliche Vorzüge wie Lauch, Zwiebel oder Knoblauch. Auch der Bärlauch enthält schwefelhaltige Verbindungen als charakteristische Inhaltsstoffe. Der Schwefelgehalt im Bärlauch ist vor der Blüte am höchsten.

Die bekannteste schwefelhaltige Verbindung ist das Alliin, das zu einem prozentualen Anteil von rund 0,5 % in frischem Bärlauch vorkommt. Werden die Pflanzenzellen des Bärlauchs durch pflücken oder schneiden zerstört tritt das Alliin in Kontakt mit dem ebenfalls im Bärlauch enthaltenen Enzym Allinase. Dieses wandelt das Alliin in Allicin um. Frische Blätter enthalten ca. 0,005 % Allicin, getrocknete ca. 0,07 %. Allicin ist für den typischen Bärlauch- bzw. Knoblauchduft verantwortlich. Allicin ist vor allem für seine keimtötende und antibakterielle Wirkung bekannt. Es gilt als natürliches Antibiotikum. Darüber hinaus reguliert es zu hohe Cholesterinwerte und ist ein bewährtes Mittel gegen Arteriosklerose.

Neben den schwefelhaltigen Verbindungen enthält der Bärlauch ätherisches Öl, Flavonoide, Chlorophyll, sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.

Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll ähnelt dem rotem Blutfarbstoff Hämoglobin, der für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist. Anstelle des Eisenmoleküls im Zentrum des Hämoglobins enthält Chlorophyll ein Magnesiummolekül. Chlorophyll verbessert die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung. Zudem unterstützt es die Entgiftung. Bärlauch weist einen hohen Gehalt an Chlorophyll auf.

100 g Bärlauch liefert 422 mg Chlorophyll. Zum Vergleich: die Brennnessel enthält 360 mg Chlorophyll, Petersilie 210 mg und Spinat 115 mg.

Bärlauch – Vitamine und Mineralstoffe

Frischer Bärlauch enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Besonders hoch ist die Konzentration an Vitamin A, C und den Mineralstoffen Eisen und Kalium. Bärlauch liefert pro 100 g Frischgewicht 150 mg Vitamin C (150 % RDA), 200 µg Vitamin A (25 % RDA) in Form von 1200 µg Beta-Carotin, 2,9 mg Eisen (20,5 % RDA) und 336 mg Kalium (16,8 % RDA).



Vitamin C fungiert als starkes Antioxidans. Es fängt freie Radikale ab und bietet so vielfachen Schutz vor zahlreichen Krankheiten. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Vitamin C ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt gesunder Knochen, Zähne, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems und ist für die Energiegewinnung aus der Nahrung erforderlich. Vitamin A wird für ein funktionsfähiges Immunsystem benötigt und ist für die Zellfunktion unentbehrlich. Vitamin A hilft, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten und ist für den Sehvorgang notwendig. Außerdem trägt es zu ei-

nem normalen Eisenstoffwechsel bei. Als Bestandteil des Hämoglobins im Blut ist Eisen für den Transport und die Speicherung von Sauerstoff zuständig. Eisen ist wichtig für den Energietransport und das Immunsystem. Eine unzureichende Versorgung mit Eisen kann zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Haarausfall, Konzentrationsstörungen bis hin zu einer ausgeprägten Eisenmangelanämie (Blutarmut) führen. Kalium ist für den Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers notwendig. Der Körper braucht Kalium für die Muskeltätigkeit, einschließlich des Herzens. Kalium ist zudem an der Blutdruckregulation beteiligt.

Die medizinische Nutzung von Bärlauch

Bärlauch ist den meisten als Gemüse- und Gewürzpflanze ein Begriff. Die zahlreichen Inhaltsstoffe ermöglichen jedoch auch eine naturheilkundliche Anwendung. In der Antike und im Mittelalter war der Bärlauch eine häufig verwendete Heilpflanze. Hildegard von Bingen empfahl das Kraut bei Verdauungsstörungen sowie als gutes Mittel zur Blutreinigung.

Die in den Blättern und Wurzeln enthaltenen Schwefelverbindungen aktivieren die Tätigkeit von Galle und Leber und fördern so die Verdauung. Gleichzeitig sind die schwefelhaltigen Verbindungen und Flavonoide förderlich bei Bluthochdruck und wirken senkend auf den Cholesterinspiegel. Das schwefelhaltige Allicin wirkt keimtötend und antibakteriell. Es gilt als natürliches Antibiotikum und unterstützt die Schleimlösung bei Erkältungen und Bronchitis. In der Volksmedizin werden sowohl die Zwiebel als auch die Blätter verwendet. Die Bärlauchzwiebel findet Anwendung u.a. bei Bluthochdruck und Arterienverkalkung. Die Blätter hingegen werden hauptsächlich bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts (Blähungen, Krämpfe) verwendet.

Bärlauch ist häufig Bestandteil von Entgiftungskuren. Therapeuten empfehlen den Bärlauch im Rahmen der Amalgam-Sanierung und zur Ausleitung von anderen Schadstoffen. Insbesondere der Schwefel, aber auch viele weitere bärlauchtypische Inhaltsstoffe, unterstützen die Ausleitung von Giftstoffen und Schwermetallen. Die Entgiftung von Schwermetallen (insbesondere von Quecksilber) nach Dr. Klinghardt zählt zu den bekanntesten Kuren. Zum Einsatz kommen Bärlauch, Chlorella-Alge und Koriander, wobei Bärlauch und Chlorella-Algen die Basis der Therapie bilden. Bärlauch kann laut Dr. Klinghardt Schwermetalle aus dem Bindegewebe lösen, so dass diese über die Niere ausgeschieden werden können. Chlorella-Algen lösen und binden Giftstoffe im Darm. Erst nach erfolgreicher Entgiftung des Bindegewebes wird Koriander ergänzt. Koriander dient der Entgiftung des zentralen Nervensystems. Als Nahrungsergänzungsmittel sind Bärlauchkapseln erhältlich, die meist das getrocknete und pulverisierte Bärlauchkraut enthalten. Möglich ist auch die Verwendung einer Bärlauchtinktur. Diese besteht aus Bärlauchextrakt in einer ca. 30 %igen alkoholischen Lösung.

Die Verwendung von Bärlauch in der Küche

Als Gemüse- und Gewürzpflanze erfreut sich Bärlauch zunehmender Beliebtheit, so dass er mittlerweile im Frühjahr in vielen Supermärkten und Wochenmärkten angeboten wird. Die Bärlauchpflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die frischen Blätter. Durch das Aroma des Bärlauchs erhalten



Frühlingsgerichte eine dezente Knoblauchnote. Der unangenehme Mundgeruch, wie nach dem Knoblauchverzehr, bleibt jedoch aus bzw. ist wesentlich geringer. Wie bei allen frischen Kräutern gilt auch bei Bärlauch, durch Hitzeeinwirkung gehen charakteristische Inhalts- und Geschmacksstoffe verloren. Daher wird Bärlauch meist roh für Dips, Kräuterbutter und Pesto oder als Würz- oder Salatzutut verwendet.

Einkaufs- und Küchentipps für Bärlauch

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Bärlauchblätter saftig grün und fest sind. Schlaffe oder angegilbte Blätter sind weniger aromatisch. Da mit dem Einsetzen der Bärlauchblüte das Aroma nachlässt, sollten in einem Bund keine oder nur sehr wenige Blüten vorhanden sein. Die Verarbeitung von Bärlauch geht schnell und unkompliziert: Einfach abspülen, trockenschütteln, in feine Streifen schneiden oder hacken. Bärlauch sollte möglichst am Tag des Einkaufs verzehrt werden. Der gewaschene Bärlauch kann in einer Plastiktüte im Gemüsefach des Kühlschranks maximal zwei bis drei Tage gelagert werden. Bärlauch lässt sich jedoch gut einfrieren und so im Gefrierschrank mehrere Monate aufbewahren. Auch das Verarbeiten zu Pesto oder Bärlauch-Öl ist eine Möglichkeit der Konservierung.

Die Verträglichkeit von Bärlauch

Bärlauch ist sehr gut verträglich. Zu hohe Dosen können, wie auch beim Knoblauch, zu Magenbeschwerden führen. Hilfreich könnte es dann sein, die gehackten Blätter einige Stunden in warmer Milch ziehen zu lassen. Sie sind dann milder und bekömmlicher. Allgemein gilt: Wer Knoblauch nicht verträgt, reagiert meist auch auf Bärlauch. In sehr seltenen Fällen kann Bärlauch Allergien auslösen. «

Fotos: von Wolkenegg – Fotolia (S. 59), emuck – Fotolia (S. 59), oxie99 – Fotolia (S. 60), unpict – Fotolia (S. 62)



Mit freundlicher Genehmigung der Redaktion des www.vitalstoffjournal.de



Vitamin D Hype or Hope?

Ein Positionspapier der Akademie
für menschliche Medizin

Anfang 2018 habe ich vor Laien einen Vortrag mit eben diesem Titel gehalten, der anschließend auf YouTube veröffentlicht und zwischenzeitlich mehr als 200.000 Mal angeschaut wurde. In meinen Augen ein klares Zeichen, dass Vitamin D in der Bevölkerung mit „Hope“ verbunden wird. Ganz anders dagegen die Darstellung in zahlreichen Medienberichten, die im Zusammenhang mit Vitamin D den Begriff „Hype“ vermitteln. Wie kann das sein, dass ein und dieselbe Substanz solch unterschiedliche Reaktionen hervorruft?