



APOTHEKE WYSS

Heilpflanzen:

B Ä R L A U C H

Wer im Frühling am Waldrand oder einem Flussufer spazieren geht, wird sicher irgendwo Bärlauch sehen und riechen. Der deutliche Knoblauch-Geruch kommt vor allem von den attraktiven weissen Blüten. Als gesundes Gewürz werden die Blätter verwendet.

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Der auch als „Waldknoblauch“ oder „Bärenlauch“ bezeichnete Bärlauch kommt in Europa und Nordasien vor. Er wächst in feuchten, humusreichen Wäldern und kann den ganzen Waldboden bedecken. Die Inhaltsstoffe sind mit jenen des Knoblauch verwandt. Man kann davon ausgehen, dass auch hier vor allem das frische Kraut eine medizinische Wirkung erzielt. Durch Trocknen geht der Geruch verloren, auch die Inhaltsstoffe werden stark verändert und zum Teil abgebaut.



Medizinische Anwendungen

In der Volksmedizin wird Bärlauch vor allem bei Magen-Darm-Störungen empfohlen, aber auch als Herz-Kreislaufmittel. Die Pflanze wird vor allem frisch und in Form von Extrakten und Kapseln verwendet.

Achtung Verwechslungsgefahr !

Leider kommt es beim Sammeln von Wildpflanzen oft zu Verwechslungen. Beim Bärlauch kam es in den vergangenen Jahren sogar zu tödlichen Zwischenfällen. Es sind vor allem zwei Pflanzen, welche zu Problemen führen können: das Maiglöckchen und die Herbstzeitlose. Diese möchten wir hier ebenfalls kurz vorstellen:

Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*)

Die hochgiftige Herbstzeitlose ist ein Kraut, welches im Herbst blüht. Die ca. 20 cm grossen Blätter sind grösser als Bärlauchblätter, haben keinen Stiel und sind bereits am Boden relativ breit. Verwechslungen kommen offenbar trotzdem oft vor, vielleicht weil die beiden Pflanzen an ähnlichen Standorten wachsen und die Herbstzeitlose zu dieser Zeit nicht blüht.

Eine Vergiftung mit Herbstzeitlosen äussert sich durch Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle. Eine allfällige Therapie muss möglichst schnell durchgeführt werden, da *Colchicum* tödliche Vergiftungen hervorrufen kann.

Im Zweifelsfall gibt das Schweizerische Toxikologische Informationszentrum Auskunft:
Tel: 145 oder 01 251 51 51 oder Informationen im Internet unter www.toxi.ch

Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)

Maiglöckchen haben ähnliche Blätter wie Bärlauch. Die Pflanzen wachsen zur selben Zeit an ähnlichen Standorten, deshalb kann es beim nicht blühenden Kraut zu Verwechslungen kommen. Vergiftungen mit Maiglöckchen führen zu Durchfällen und Erbrechen, es können auch Herzrhythmusstörungen auftreten.

Unterscheidung verschiedener Blätter

- Blätter der Herbstzeitlosen sind nicht gestielt und riechen auch nicht nach Knoblauch
- Maiglöckchenblätter sehen zwar ähnlich aus, wie Bärlauch, aber es fehlt ihnen der typische Geruch
- Bärlauchblätter haben einen Stiel und riechen deutlich nach Knoblauch, wenn man sie zerreibt



Quelle: www.ukl.uni-freiburg.de

Wenn man sich beim Sammeln von Wildpflanzen oder Pilzen nicht sicher ist, sollte man diese lieber stehen lassen ... Eine klare Entscheidungsgrundlage beim Bärlauch ist der Geruch: Blätter, welche keinen knoblauchartigen Geruch aufweisen, sind ziemlich sicher KEIN Bärlauch. Und noch etwas: denken Sie daran, die Blätter vor dem Verzehr gründlich zu waschen!

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich über Ihre Medikamente. Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Versuchen Sie das gesunde Frühlingsgrün doch einmal als Pesto – oder im Salat – oder in Rühreiern – in Suppen – in Würsten - oder geniessen Sie Ihre eigenen Kreationen. Guten Appetit !

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Roland und Philipp Wyss
Barbara Göring