

Bärlauch

Allium ursinum

Amaryllidaceae · Allium · Asparagales · Liliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Mehrfährige krautige Pflanze (20–50 cm hoch) mit langgestreckten, lanzettlichen Blättern und weißen, sternförmigen Blüten in doldenartigen Blütenständen. Der Geruch ist knoblauchartig.

WIRKUNG

antiseptisch, entzündungshemmend, blutdrucksenkend, antioxidativ

ANWENDUNG

- Tee
- Salben
- Frischpflanzen (Gewürz)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Arteriosklerose, Frühjahrskur,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Antibakteriell und antiviral
- Entzündungshemmend
- Blutdrucksenkend
- Cholesterinsenkend
- Antioxidativ
- Verdauungsfördernd

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Im Mittelalter als Heilpflanze für den Bären verwendet. Nach dem Winterschlaf soll der Bär den Bärlauch zu sich nehmen, um seine Lebenskräfte wiederzubeleben und Ablagerungen aus dem Darm abzutreiben.

SIGNATURENLEHRE

Glänzende Blattoberseite und dunkle Unterseite, Lauchartige Form der Zwiebel, weißer Blütendolch mit symmetrischen Blütenblättern

ERKENNUNGSMERKMALE

Knoblauchartiger Geruch beim Zerreiben der Blätter — das ist das entscheidende Erkennungsmerkmal. Blätter einzeln aus dem Boden kommend, gestielt, weich, mit deutlicher Mittelrippe und matter

Unterseite. Blüten weiß, sternförmig, in lockerer Dolde. VERWECHSLUNGSGEFAHR MIT TÖDLICH GIFTIGEN ARTEN — die häufigste tödliche Pflanzenverwechslung Mitteleuropas. Zu unterscheiden von: HERBSTZEITLOSE (*Colchicum autumnale*) — Blätter geruchlos, ungestielt, dicker und steifer, kommen zu mehreren aus einem Trieb; enthält Colchicin, Todesfälle nach Verwechslung sind regelmäßig dokumentiert. MAIGLÖCKCHEN (*Convallaria majalis*) — geruchlos, zwei Blätter aus einem Stiel, glänzende Unterseite; herzwirksame Glykoside. WEISSER GERMER (*Veratrum album*) — geruchlos, Blätter längsgefaltet und wechselständig; Steroidalkaloide. FAUSTREGEL: jedes Blatt EINZELN zerreiben und riechen — nicht die ganze Handvoll, denn der Knoblauchgeruch an den Fingern überdeckt die geruchlose Beimischung.

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Mai-Juni

STANDORT

Beckenlagen, Auenbereiche größerer Flüsse, feuchte Laubwälder

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter (jung), Zwiebeln, Blüten

ZUBEREITUNG

- Tee
- Salbe
- Frischpflanze

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [5, 6] · Hinweis: Ernte am Vollmond oder Neumond bei trockenem Wetter und früh morgens. · Mondphase: Vollmond, Neumond
- Teil: Wurzel
- Teil: Samen · Monate: [8, 9] · Hinweis: Ernte nach der Blüte, wenn die Schoten braun werden. · Mondphase: Neumond

SAMMELN

- Monate: [3, 4] · Hinweis: Nur junge, zarte Blätter sammeln. Vermeiden Sie die Ernte in geschützten Gebieten. · Tageszeit: morgens|abends · Bedingungen: Feuchte Standorte wie Auen oder Laubwälder bevorzugen. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|Knospe|reif
- Monate: [3, 4] · Hinweis: Nur junge Sprossen sammeln, die Blütenstände vermeiden. · Tageszeit: morgens|abends · Bedingungen: Feuchte Standorte wie Auen oder Laubwälder bevorzugen. · Pflanzenteil: Sprosse · Reifezustand: vor Reife|Knospe|reif

INHALTSSTOFFE

- Allicin, Alliin, Flavonoide (Quercetin, Kaempferol), Vitamin C, Cholesterinsenkend

IN DER KÜCHE

Als Wildgemüse genossen.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

VERGIFTUNGSZEICHEN

Übelkeit, Durchfall

NEBENWIRKUNGEN

Übelkeit, Durchfall bei Überdosis

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft (theoretisch blutverdünnend), Blutgerinnungsstörungen

HÖCHSTMENGE

1–2 g getrocknete Blätter/Tag

WECHSELWIRKUNGEN

- Kann die Wirkung von Blutverdünnern verstärken
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Erhöhtes Blutungsrisiko · Pflanze latein: Marcumar, Phenprocoumon oder Heparin · Pflanze deutsch: Blutgerinnungsmittel
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Hypoglykämie · Pflanze latein: Metformin, Sulfonylharnstoffen oder Insulin · Pflanze deutsch: Diabetes-Medikamente
- Typ: verstärkt · Hinweis: Reizungen mildern · Pflanze latein: Kamillen-Tee, Marshmallow-Wurzel oder Aloe Vera · Pflanze deutsch: Beruhigende Pflanzen für den Magen-Darm-Trakt
- Typ: verstärkt · Hinweis: Blutdrucksenkend · Pflanze latein: Hawthorn (Heckenrose), Knoblauch oder Magnesium · Pflanze deutsch: Herz-Kreislauf-Pflanzen
- Typ: verstärkt · Hinweis: Entgiftung · Pflanze latein: Mariendistel, Artischocke oder Löwenzahn · Pflanze deutsch: Leber-Pflanzen
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Harntreibend, antibakteriell · Pflanze latein: Thymian, Holunderblüten · Pflanze deutsch: Erkältungs- und Infektions-Pflanzen
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Immunstimulierend · Pflanze latein: Knoblauch, Ingwer · Pflanze deutsch: Immuno-Pflanzen
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Gefäßstärkend · Pflanze latein: Hawthorn (Heckenrose), Weißdorn · Pflanze deutsch: Herz-Kreislauf-Pflanzen
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Antireizend · Pflanze latein: Kurkuma, Schwarzkümmel · Pflanze deutsch: Entzündungshemmende Pflanzen
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Krampflösend · Pflanze latein: Fenchel, Anis, Kümmel · Pflanze deutsch: Karminative Pflanzen

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bärlauch> · Titel: Bärlauch
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bärlauch-Erzschwebfliege> · Titel: Bärlauch-Erzschwebfliege
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium agreste](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium+agreste) · Titel: PFAF — Allium agreste
- Typ: web · Url: <http://www.welterbe-klostermedizin.de/index.php/blog/305-zur-geschichte-von-baerlauch-als-heilpflanze> · Titel: Zur Geschichte von Bärlauch als Heilpflanze - Welterbe Klostermedizin
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/394459489_Ethnobotany_phytochemistry_and_biological_activities_of_the_genus_Allium_L · Titel: Ethnobotany, phytochemistry and biological activities of the genus ...
- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/9314276/Traditional_Uses_of_Allium_L_Species_from_North_East_India_with_Special_Reference_to_their_Pharmacological_Activities · Titel: Traditional Uses of Allium L. Species from North East India with ...
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9650110/> · Titel: Traditional uses, phytochemistry, pharmacology and toxicology of garlic (Allium sativum), a storehouse of diverse phytochemicals: A review of research from the last decade focusing on health and nutritional implications - PMC

-
- Typ: web · Url: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.929554/full> · Titel: Frontiers | Traditional uses, phytochemistry, pharmacology and toxicology of garlic (*Allium sativum*), a storehouse of diverse phytochemicals: A review of research from the last decade focusing on health and nutritional implications
 - Typ: web · Url: https://link.springer.com/10.1007/978-3-031-43105-0_22 · Titel: *Allium cepa* L.*Allium ampeloprasum* L.*Allium sativum* L.*Amaryllidaceae* | SpringerLink
 - Typ: web · Url: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11010-021-04213-2> · Titel: Chemical constituents and medicinal properties of *Allium* species ...
 - Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/317031104_Medicinal_Importance_of_Allium_Species_A_Current_Review · Titel: Medicinal Importance of *Allium* Species: A Current Review
 - Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Allium agreste](https://www.gbif.org/species/search?q=Allium+agreste) · Titel: GBIF — *Allium agreste*
 - Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/378910002_A_comprehensive_review_on_recent_advances_in_postharvest_treatment_storage_and_quality_evaluation_of_onion_Allium_cepa_Current_status_and_challenges · Titel: (PDF) A comprehensive review on recent advances in postharvest ...
 - Typ: web · Url: <https://www.plantura.garden/kraeuter/baerlauch/baerlauch-pflanzen> · Titel: Bärlauchpflanzen: Standort, Aussaat & Co - Plantura
 - Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Baerlauch.html> · Titel: Bärlauch- bestimmen, pflanzen und verwenden
 - Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Allium%20agreste · Titel: EMA — *Allium agreste*
 - Typ: web · Url: <https://www.bfr.bund.de/presseinformation/baerlauch-vorsicht-vor-verwechslungen/> · Titel: Bärlauch: Vorsicht vor Verwechslungen - BfR