

Bärwurz

Meum athamanticum

Apiaceae · Meum · Apiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine faszinierende Heilpflanze mit einer Vielzahl von gesundheitsfördernden Eigenschaften.

WIRKUNG

- verdauungsfördernd
- immunstärkend
- atemwegsfördernd
- frauenheilkundlich
- entspannend und schlaffördernd

ANWENDUNG

- Teesatz
- Extrakt
- Teil von Heilmitteln

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Magen, Verdauung,

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Entblähend und krampflösend
- Fördert die Verdauung
- Appetitfördernd
- Antimikrobielle Eigenschaften
- Entgiftend
- Hustenlindernd
- Entzündungshemmend
- Regulierend bei Menstruation und Gebärmutterbeschwerden

KULTURELLE BEDEUTUNG

- Baldmoney (Schottland) – möglicherweise vom nordischen Gott Baldr abgeleitet
- Deutscher Name: Bärwurz (Bavaria), auch als Schnaps (Bärwurzschnaps) genutzt

ERKENNUNGSMERKMALE

Kornevierschößling mit starkem, aromatischem Duft; Stängel aufrecht, schwach verzweigt, gerillt, mit

faserigen Resten der Blattstiele; Rosettenförmig am Grund, dreifach bis vierfach fiederschnittig

WUCHS

Ausdauernde, glatthaarige Pflanze

STANDORT

Lichtungen, Waldränder, Gebüsche

HERKUNFT

Alpenregion

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Wurzeln

ZUBEREITUNG

- Abkochung
- Teezubereitung
- Schnaps oder Kräuterlikör
- Kräuterbutter
- Kräuteröl
- Kräuterbutter für Backen
- Kräuterbutter für Kuchen
- Kräuterbutter für Füllungen
- Kräuterbutter für Salate

ERNTENZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [5, 6, 7] · Hinweis: Mai bis Juli (frisch, fein und aromatisch)
- Teil: Wurzeln · Monate: [9, 10] · Hinweis: Herbst (nach der Blüte, ca. September-Oktober) · Mondphase: abnehmend
- Teil: Blütenstände|Samen · Monate: [6, 7] · Hinweis: Juni-Juli (vor der Samenreife)

SAMMELN

- Monate: [5, 6] · Hinweis: Nur frisch verwenden oder schnell trocknen (verliert sonst Aroma). · Bedingungen: Trockene, sonnige Standorte in alpinen Graslandschaften. · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor Reife
- Monate: [10, 11] · Hinweis: Vorsichtig ausgraben. · Bedingungen: Herbst oder Frühjahr (nach dem ersten Frost für bessere Haltbarkeit). · Pflanzenteil: Wurzeln · Reifezustand: überreif
- Monate: [7, 8] · Bedingungen: Reife Früchte (braune Schalen). · Pflanzenteil: Samen · Reifezustand: reif

INHALTSSTOFFE

- Flavonoide
- Terpene

ÄTHERISCHE ÖLE

- (1s,2s,8r)-1,2,7,7-tetramethyltricyclo[6.2.1.0^{2,6}]undec-5-ene
- (+)-α-barbatene
- 1,2,6,8-tetramethyltricyclo[5.3.1.0^{2,6}]undec-8-ene
- 1,2,6-trimethyl-8-methylidenetricyclo[5.3.1.0^{2,6}]undecane
- 4-(5,5-dimethylcyclopent-1-en-1-yl)-1,4-dimethylcyclohex-1-ene
- 1,2,7,7-tetramethyltricyclo[6.2.1.0^{2,6}]undec-5-ene
- (4r)-4-(5,5-dimethylcyclopent-1-en-1-yl)-1,4-dimethylcyclohex-1-ene
- (1r,2r,6s,7r)-1,2,6-trimethyl-8-methylidenetricyclo[5.3.1.0^{2,6}]undecane

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

NEBENWIRKUNGEN

- Mögliche Kopfschmerzen bei hohen Dosen

GEGENANZEIGEN

Sollte bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern sowie bei bestehenden chronischen Erkrankungen vermieden werden.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: verstärkt · Hinweis: Beide wirken krampflösend und entzündungshemmend → ideal bei Magen-Darm-Beschwerden. · Pflanze latein: *Matricaria chamomilla* · Pflanze deutsch: Kamille
- Typ: verstärkt · Hinweis: Fördert die Verdauung und lindert Blähungen → kombiniert bei Verdauungsproblemen. · Pflanze latein: *Foeniculum vulgare* · Pflanze deutsch: Fenchel
- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt die harntreibende Wirkung → gut bei Entgiftung und Harnwegsinfekten. · Pflanze latein: *Urtica dioica* · Pflanze deutsch: Brennnessel
- Typ: verstärkt · Hinweis: Unterstützt das Immunsystem → sinnvoll bei Erkältungen. · Pflanze latein: Vitamin C · Pflanze deutsch: z. B. aus Zitrusfrüchten oder Nahrungsergänzungsmitteln
- Typ: verstärkt · Hinweis: Fördert eine gesunde Darmflora → hilfreich bei chronischen Verdauungsbeschwerden. · Pflanze latein: Probiotika · Pflanze deutsch: z. B. Joghurt, Sauerkraut
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Bärwurz wirkt leicht sedierend → kann die Wirkung verstärken (Risiko von Übermüdung). · Pflanze latein: Schlafmittel (Benzodiazepine, Barbiturate)
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Harntreibende Wirkung kann den Blutdruck zusätzlich senken → Blutdruckkontrolle nötig. · Pflanze latein: Blutdrucksenker (z. B. ACE-Hemmer, Betablocker)
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Doppelte harntreibende Wirkung → Risiko von Elektrolytstörungen (Natrium-, Kaliummangel). · Pflanze latein: Diuretika (z. B. Furosemid)
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Beide können die Magenschleimhaut reizen → erhöhtes Risiko für Magenblutungen. · Pflanze latein: Schmerzmittel (NSAR wie Ibuprofen, Aspirin)
- Typ: NIE kombinieren · Hinweis: Harntreibende Wirkung kann die Ausscheidung von Digitalis erhöhen → Risiko von Überdosierung. · Pflanze latein: Digitalis (Herzwirkstoffe)

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Bärwurz_\(Pflanze\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Bärwurz_(Pflanze)) · Titel: Bärwurz (Pflanze)
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Meum_athamanticum · Titel: PFAF — Meum athamanticum
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Meum%20athamanticum> · Titel: LOTUS — Meum athamanticum
- Typ: web · Url: <https://heilkraeuterwelt.com/baerwurz-heilwirkung/> · Titel: Bärwurz Heilwirkung: Natürliche Medizin aus den Alpen
- Typ: web · Url: <https://houlihealth.de/2024/06/26/die-wunderpflanze-baerwurz-entdeckung-verwendung-und-wirkung/> · Titel: Bärwurz: Wirkung, Anwendung und Dosierung der Wunderpflanze
- Typ: web · Url: <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/baerwurz/> · Titel: Bärwurz - Inhaltsstoffe, Wirkung und Anwendung - Heilpraxis
- Typ: web · Url: <https://antropocene.it/en/2023/02/22/meum-athamanticum-2/> · Titel: Meumathamanticum: Systematics, Etymology, Habitat, Cultivation
- Typ: web · Url: <https://www.healthyhildegard.com/spignel-meum-athamanticum/> · Titel: Spignel (Meumathamanticum), a Forgotten Medicinal Plant
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Meum+athamanticum> · Titel: Meumathamanticum Spignel PFAF Plant Database

-
- Typ: web · Url: <https://www.phytodoc.de/naturheilkunde/hildegard-medizin/hildegard-von-bingen-kraeuterlexikon-der-baerwurz> · Titel: Hildegard von Bingen Kräuterlexikon - der Bärwurz - PhytoDoc
 - Typ: web · Url: <https://herbapolonica.pl/article/547647/en> · Titel: Meum athamanticum - an interesting plant with multifunctional effects
 - Typ: web · Url: <https://www.healthyhildegard.com/spignel-meum-athamanticum/> · Titel: Spignel (Meum athamanticum), a Forgotten Medicinal Plant
 - Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Meum athamanticum](https://www.gbif.org/species/search?q=Meum+athamanticum) · Titel: GBIF — Meum athamanticum
 - Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/baerwurz/baerwurz> · Titel: Bärwurz pflanzen, pflegen und ernten - Mein schöner Garten
 - Typ: web · Url: <https://mitfreudeselbermachen.info/baerwurz/> · Titel: Bärwurz - Mit Freude selber machen
 - Typ: web · Url: https://utopia.de/ratgeber/wuerziger-baerwurz-wie-du-ihn-pflanzen-und-verwenden-kannst_528634/ · Titel: Würziger Bärwurz: Wie du ihn pflanzen und verwenden kannst
 - Typ: web · Url: https://plantiary.com/plant/meum-athamanticum_8649.html · Titel: Bald-Money (Meum Athamanticum) Care Guide: Water, Soil ...
 - Typ: web · Url: <https://antropocene.it/en/2023/02/22/meum-athamanticum-2/> · Titel: Meum athamanticum: Systematics, Etymology, Habitat, Cultivation
 - Typ: web · Url: <https://www.botanikks.com/plants/meum-athamanticum/590826/1> · Titel: Meum Athamanticum - Spignel | Plants, Gardening, Landscaping ...
 - Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Meum%20athamanticum · Titel: EMA — Meum athamanticum
 - Typ: web · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Baerwurz_\(Pflanze\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Baerwurz_(Pflanze)) · Titel: Bärwurz(Pflanze) - Wikipedia