



# Bärlauch

## Waldknoblauch

Auf feuchten, humusreichen Böden von Laub- und Auenwäldern bildet der Bärlauch grosse Kolonien. Zeitig im Frühjahr erscheinen aus der mehrteiligen Zwiebel 2 bis 3 elliptische, lanzettförmige

Grundblätter, die durch ihr saftiges grün und den würzigen Knoblauchgeruch auffallen.

Sie werden für Frühjahrssalate und milde Knoblauchwürze gesammelt und vor allem frisch verwendet.

Erst später wächst der Blühstengel der am Ende einen doldigen Blütenstand mit zahlreichen, schneeweissen sechszipfligen Blütensternen trägt.

Die Ameisen tragen die kleinen schwarzen Samen fort und sichern so die Weiterverbreitung der wertvollen Heilpflanze.

Sie ist im frischen Zustand am wirksamsten, also im Frühling oder das Jahr über in Form von Presssäften. Die getrockneten Blätter verlieren schnell an Wirksamkeit und vor allem Geschmack.



### **Merkmale:**

Staupe (Zwiebelpflanze). Riecht stark nach Knoblauch, bildet oft Teppiche. Meist 2 Blätter mit deutlichem Stiel aus der Zwiebel wachsend, knicken leicht ab, elliptisch, lanzettlich. Blüten weiss, 1 bis 2 cm Durchmesser, sternförmig, in flacher oder etwas rundlicher Scheindolde.

### **Vorkommen:**

Schattige Laubwälder, liebt tiefgründige, feuchte Kalkböden.



## Verwechslungen!!!

*Herbstzeitlosen* Deren Blätter sind jedoch dunkler, fester, grösser, kräftiger und wachsen meist zu dritt ineinandergedreht aus einer Basis, umhüllen grundständige Fruchtkapsel.

*Maiglöckchen* Seine 2 Blätter wachsen an einem Stängel und umfassen ihn.

**Beide Pflanzen sind sehr giftig.**

## Eigenschaften:

Viel Vitamin C, die Vitamine B1 und B2, Mineralien und Spurenelemente wie Eisen Mangan und Magnesium machen den Bärlauch ideal für eine Frühjahrskur. Er entschlackt den Körper und versorgt ihn mit neuen Lebenskräften, aktiviert die Lymphe und vertreibt Pilze aus dem Darm. Bärlauch regt die Ausscheidung von Schwermetallen und anderen Umweltgiften an. Gleichzeitig erhöht er die Zahl der Killerzellen und stärkt so das Immunsystem. Ebenso wie der Knoblauch unterstützt er Herz und Kreislauf, senkt den Blutdruck, hält die Gefässe flexibel und beugt der Verkalkung der Gefässe flexibel und beugt der Verkalkung der Arterien vor. Bärlauch hilft auch, bei Husten und Bronchitis die Verkrampfungen in den Bronchien zu lösen und die Erreger abzutöten.

