Bärlauch

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552612

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

lombo, das doch eher zur Verschlimmerung ihres Zustandes hätte beitragen können, beeinflusste indes ihren Zustand so gut, dass sie von ihrem Leiden überhaupt nichts mehr verspürte. Das steht nun in völligem Widerspruch zu den sonstigen üblichen Erfahrungen auf diesem Gebiete, denn normalerweise haben trockene, warme Verhältnisse, vor allem das Berg- oder Wüstenklima, die beste Heilwirkung oder sind mindestens eine Hilfe für Asthmakranke. Wenn nun aber die erwähnte Krankenschwester ausnahmsweise ihren Bruder, der in der herrlich trockenen, kühleren Bergluft dieser Insel wohnt, besuchen geht, dann treten auch unmittelbar die früheren Störungen wieder bei ihr auf. Zurückgekehrt ins feuchtheisse Tiefland, verschwinden sie jedoch immer wieder. Die Krankenschwester weilt nun schon einige Jahre in dieser Gegend und muss sich dort nicht mehr über Asthmabeschwerden beklagen.

Keine Regel ohne Ausnahme

Solcherlei Erfahrungen beweisen tatsächlich, dass Regeln, die man an Hand von Erfahrungen und Beobachtungen aufgestellt hat, durch Ausnahmen unterbrochen werden können, denn es gibt immer wieder Menschen, die gerade auf das Gegenteil ansprechen. Während die meisten Menschen bei Föhn, Chamsin, Monsun und anderen Winden leiden und oft starke Störungen verspüren, können sich wieder andere dabei wohl fühlen. Jemandem mag die Meerluft nicht bekömmlich sein, dagegen aber der Aufenthalt in den Bergen, womöglich sogar bei Wintersport.
Trotz guten, ärztlichen Ratschlägen wäre es angebracht, sich selbst etwas besser kennenzulernen, damit man feststellen kann, was der eigene Körper beansprucht, um sich wohl zu fühlen. Nicht immer kann man auf das Urteil anderer gehen, weshalb es gut ist, selbst zu beobachten, was der eigenen Gesundheit förderlich ist, um je nach der Auswirkung den günstigsten Ferien- oder Arbeitsplatz zu wählen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es Menschen gibt, die in Europa unter Leberstörungen zu leiden haben, während ein Wechsel des Aufenthaltortes nach den Vereinigten Staaten eine völlige Befreiung der Schwierigkeiten herbeiführte. Ich kenne auch Patienten, die sich in Basel nicht wohl fühlen konnten, während sie im föhnreichen Appenzellerland beschwerdefrei waren. Umgekehrte Erfahrungen sind mir jedoch auch bekannt, denn manche werden in föhnreichen Gegenden krank, sind aber im Jura, wo kein Föhn herrscht oder am Genfersee, selbst wenn sich dort die Bise bemerkbar macht, wohlauf.

Leider gibt es noch wenige Veröffentlichungen über die bioklimatischen Einflüsse auf das Allgemeinbefinden, wie auch auf die verschiedenen Krankheitsgeschehen. Das einzige führende Standardwerk, das bis jetzt erschienen ist, stammt von einem amerikanischen Arzt namens Dr. Manfred Curry. Es ist ein umfassendes Werk, das dem Arzt, der Krankenschwester und anderen interessierten Personen einen Einblick in die tieferen Zusammenhänge des Krankheitsgeschehens übermittelt, weshalb es eine unschätzbare Fundgrube ist. Leider ist das Werk in deutscher Sprache demnächst vergriffen, da bei der Verlagsanstalt Merk & Co in Konstanz nur noch einige wenige Exemplare vorhanden sind.

Bärlauch

Eigentlich wäre es im schönen Monat Mai an der Zeit, über das Maiglöckchen, das liebliche Maieriesli, wie es bei uns genannt wird, zu berichten. Da es aber nur dem Fachmann möglich ist, aus ihm ein vorzügliches Herzmittel herzustellen, wie dies im Convascillan verwirklicht worden ist, wollen wir uns lieber mit dem Bärlauch befassen, steht er doch gerade jetzt für jeden zur Benützung bereit. Allium ursinum ist sein lateinischer Name. Wir nehmen an, dass heute jedermann den

Bärlauch kennt, weshalb Verwechslungen mit dem Maiglöckchen kaum mehr vorkommen mögen, wiewohl sich die Blätter der beiden Pflanzen auf den ersten Blick sehr ähnlich sind. Es wäre allerdings gefährlich, würde man infolgedessen aus Maiglöckchenblättern Salat und gedämpftes Gemüse zubereiten, statt aus Bärlauch, darf man doch das Maiglöckchen nur in homöopathischer Form verwenden, sonst wird es sich vergiftend auswirken.

Nun hat aber die Natur wunderbar dafür gesorgt, dass wir die beiden Pflanzen nie miteinander verwechseln, denn wer den Bärlauch einmal kennt, weiss, dass er einen durchdringenden Knoblauchgeruch verbreitet. Wenn wir diesen in einem lichten Frühlingswäldchen zu riechen bekommen, können wir sicher sein, dass wir Bärlauch gefunden haben. Mit Vorliebe setzt er sich auch an kleinen Bächlein nieder, die sich durch ein waldiges Bachtobel hindurchschlängeln. Oft bedeckt er ganze Abhänge des Waldbodens, aber auch in ebenen Waldgebieten können wir ihn finden.

Schon im April beginnt die Pflanze zu blühen und ihre Blütezeit dauert bis in den Juni hinein. Am Ende des Blütenstengels stehen in einem kugelförmigen Büschelchen strahlenmässig voneinander getrennt, etwa 15—25 Blüten mit 6 weissen Blütenblättchen. Obwohl die Blüte gesamthaft hübsch ist, begehrt sie doch ihres Geruches wegen niemand zu pflücken, um sie als Frühlingssträusschen mit nach Hause zu nehmen.

Wer den Bärlauch jedoch kennt, schätzt ihn gleichwohl, da er der Gesundheit vielseitig zugute kommt. Er wirkt blutreinigend und gallentreibend, weshalb man ihn gerne als Blutreinigungsmittel verwendet. Auch den Husten vermag er zu lösen und günstig auf die Darmbakterien einzuwirken. Bei Durchfall und Blähungen bedient man sich ebenfalls gerne seiner Hilfeleistung. Auflagen der zerquetschten Blätter fördern das Reifwerden von Eiterungen und Furunkeln. Wer unter hohem Blutdruck leidet, geniesst mit Vorliebe Bärlauchsalat und gedämpftes Bärlauchgemüse. Auf alle Fälle ist er darauf bedacht, dem Salat möglichst täglich eine kleine Menge feingeschnittener Bärlauchblätter beizugeben. Auch dem Spinatgemüse können Bärlauchblätter beigefügt werden.

Der Bärlauch hilft die Adern elastisch erhalten, weshalb es gut ist, ihm jedes Frühjahr ausgiebig zuzusprechen, nicht übertrieben, aber doch regelmässig. Auch für die übrige Zeit des Jahres kann man sich vorsehen, indem man während der Erntezeit eine gewisse Menge von Blättern durch eine Maschine dreht und den entstandenen Brei in altem Malaga ansetzt. Man erhält dadurch einen Bärlauchwein, der besonders älteren Leuten bei Arterienverkalkung und hohem Blutdruck sehr dienlich ist. Wer keine Möglichkeit hat, sich solch ein Getränk selbst zuzubereiten, kann sich auch im Fachgeschäft A. Vogels Bärlauchwein beschaffen, so dass ihm die Pflanze weiterhin nützlich sein kann.

Bärlauch ist nicht sehr beliebt,
Doch sein Wirken kann sich zeigen !
So ist manchem, der da gibt,
Nicht noch Blütenduft zu eigen. —

Wer in seiner Schönheit schwelgt,
Nur geniessen will sein Leben,
Hat, wenn sterbend er verwelkt,
Andern weiter nichts zu geben.

Ist jedoch der Bärlauch hin,
Wird die Güte sein nicht enden,
Wenn damit erfüllt der Sinn,
Kann sie immer weiter spenden.