**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 62 (2005)
**Heft:** 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

**Artikel:** Immer der Nase nach
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-551671

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Immer der Nase nach

## Bärlauch: eigentlich ein eher unscheinbares Pflänzchen – hellgrün-glänzende, lanzettförmige Blätter, später niedliche weisse Blütensternchen, nichts Spektakuläres – wäre da nicht der Geruch.

Spaziert man im März durch einen Buchenwald, halbschattig und mit feuchtem Boden, fangen die Nasenflügel an zu zucken: was riecht denn da so? Lange bevor man die oft ausgedehnten Blätter-Teppiche erspäht, hat man sie schon mit der Nase entdeckt: Waldknoblauch, Bärlauch. Zuhause in ganz Europa und Teilen Asiens, wächst Bärlauch (Allium ursinum) gerne gesellig auf feuchten, humusreichen, kalkhaltigen Böden unter Laubbäumen oder in der Nähe von Quellen. Im zeitigen Frühjahr erscheinen die Blätter, in der Regel zwei, manchmal drei pro Pflanze. Der kleine Stinker ist ein Tausendsassa. Obwohl er nur wenige Frühjahrsmonate lang erscheint und spätestens im Frühsommer wieder schlafen geht, ist er überaus beliebt: schon lange als erstes Frühjahrsgemüse und Volksmedizin, seit noch recht kurzer Zeit als raffinierter Gaumenkitzel in hochkarätigen Restaurants.

### Knoblauchs kleiner Bruder

Der Bärlauch gehört zur Familie der Lauchgewächse, wie Knoblauch, Schnittlauch und Zwiebel. Im Gegensatz zu den Geschwistern wurde er kaum kultiviert, sondern meist frisch aus dem Wald

geholt. Im Mittelalter wuchs er zwar in Klostergärten, war jedoch wegen des Geruchs mehr geduldet als geliebt. Besonders zur Zeit der Blüte ist der Duft grösserer Bärlauchfelder so intensiv, dass Menschen (und Tiere) mit empfindlicher Nase schnell Reissaus nehmen. Knoblauch ist im Gartenbeet geruchlich unauffälliger; dafür schmeckt Bärlauch wesentlich milder und feiner. Daher holen sich immer mehr Gärtner und Feinschmecker Bärlauch nach Hause (Samen und Zwiebeln sind inzwischen in guten Fachgeschäften erhältlich). Allerdings braucht er ein (im frühen Frühjahr) eher feuchtes und etwas schattiges Plätzchen, darf niemals gedüngt werden und neigt zum Wandern. Mit einem Beet, das man ihm zuweist, wird er sich nicht begnügen, sondern ausbrechen und sich eifrig vermehren. Hübsch dagegen ist eine «Waldinsel» im Garten: unter Laubbäumen kann man Bärlauchzwiebeln gemeinsam mit Buschwindröschen und Schlüsselblumen pflanzen. Die Laubschicht im Herbst darf man dann auch liegen lassen, da Bärlauch gerne in humusreichem Boden wurzelt. Vermehren sich die Pflanzen zu stark, kann man sie von August bis Oktober auslichten – und die gerodeten Zwiebelchen kulinarisch verwerten. Blüten und Zwiebeln sind nämlich ebenso essbar wie die Blätter und finden auch in der Naturheilkunde Verwendung.

## Wohlschmeckend und wirksam

Bärlauch war schon bei den Germanen, Kelten und Römern beliebt – daher stammt wohl auch der Schweizer Name «Rämschelen» für «Römischen Salat». Zu den prominenten Gegnern gehörten Kaiser Marc Aurel und William Shakespeare, die ihn für «schauderhaft übelriechend» hielten. Shakespeare glaubte auch, Bärlauch sei giftig – ebenso wie die Bauern in einigen Gegenden der Schweiz. Vielleicht entstand diese Meinung durch Verwechslungen mit der Herbstzeitlosen oder dem Maiglöckchen. Dass dies falsch sei, demonstrierte der unvergessene «Kräuterpfarrer» Johannes Künzle, der sehr viel vom Bärlauch hielt, indem er öffentlich einige Blätter verspeiste und gelassen versicherte: «Nur kei Angst, es putzt mi nöd.»

Sieht eini us grad wie ne Lich
Und isch an alle Schmerze rich
Und voller Gift und Grind und Mose
De Bärlauch macht sie zonere Rose.

Pfarrer Johannes Künzle

In der traditionellen Volksmedizin wurde Bärlauch bei der Behandlung von Hieb- und Stichwunden eingesetzt, vor allem aber bei Magen- und Darmbeschwerden aller Art. Auch Pfarrer Künzle schrieb in seinem Kräuterbuch: «Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.» In der modernen Kräuterheilkunde ist Bärlauch noch nicht so gut untersucht wie sein Verwandter Knoblauch. Wissenschaftlich belegt ist jedoch seine positive Wirkung bei Hautausschlägen, Ekzemen und Akne – für manchen Teenager vielleicht eine Alternative zu den teuren Wässerchen und Cremes. Eine Studie bestätigte auch signifikante Verbesserungen bei Infektionen mit Candida albicans, einem Hefepilz, der im Darm und im Harntrakt, in den Atmungsorganen, an Haut, Nägeln und Zähnen, im Genitalbereich und an den Mundschleimhäuten auftreten kann. Münchner Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Bärlauchextrakte ein für den Blutdruck verantwortliches Schlüsselen-

Im Frühjahr bedeckt Bärlauch oft als dichter Teppich den Waldboden.

zym hemmen – dadurch kommt wohl die blutdrucksenkende Wirkung des Bärlauchs zustande. Auch bei Arteriosklerose ist er hilfreich, da er Verfettungen in den Gefässwänden entgegenwirkt. Die «blutreinigende» Wirkung sowie der positive Einfluss auf Magen, Darm, Leber und Galle, die man dem Kraut von alters her zuschrieb, sind also auch in der neuzeitlichen Medizin belegt. Zu guter Letzt wirkt Bärlauch auch bei Erkrankungen der Luftwege, zum Beispiel bei Bronchial- und Lungenkatarrhen sowie Lungenerweiterung (Emphysem). Ein Mediziner soll auch den Spruch geprägt haben: Bärlauch zu essen ist unter 40 freiwillig, über 40 Pflicht.

## Tierisch beliebt

Nicht nur Menschen mögen den wilden Knoblauch. Benannt ist die Pflanze tatsächlich nach den Braunbären, die zur gleichen Zeit wie er aus dem Winterschlaf erwachten und sich gerne den Bauch mit dem Kraut vollschlugen. Aber auch viele andere Wildtiere naschen gern von dem frischen Grün, ebenso wie Pferde, Schafe und Kühe. Die Blüten mit den leicht zugänglichen Nektarpfützen sind bei Bienen, Hummeln, Fliegen und Tagfaltern beliebt. Auch selten gewordene Arten wie Tagpfauenauge und Distelfalter statten den weissen Kugeln gerne einen Besuch ab. Selbst im Verblühen tut der Bärlauch den Tieren noch einen Gefallen: neigt sich die Blüte zu Boden, fallen die Samen aus und duften höchst verführerisch – für die Ameisen, die sie einsammeln und in ihr Nest schleppen.

## Verwechslungsgefahr

Wer Bärlauch sammelt, sollte aufpassen: seine Blätter sind mit denen der Herbstzeitlose und des Maiglöckchens zu verwechseln. Beide sind giftig. Durch die Verwechslung mit der Herbstzeitlosen, die oft in Bärlauchbeständen wächst, gab es schon Todesfälle. Wer gut hinschaut (und riecht), hat jedoch nichts zu befürchten.

Das deutlichste Merkmal ist der Geruch. Spätestens wenn man ein Blatt zerreibt, sollte ein deutlicher Geruch nach Knoblauch oder Zwiebel aufsteigen – sonst ist es kein Bärlauch.

Bärlauchblätter kommen zudem einzeln aus dem Boden, während die Herbstzeitlose mehrere Blätter an einem Stängel hat und ein wenig tulpenähnlich aussieht. Das Maiglöckchen besitzt meist nur zwei kurzstielige Grundblätter. Das Blatt des Bärlauchs hat auf der Rückseite eine deutliche Rippe, die Herbstzeitlose dagegen nur leichte Rillen.

## Frühjahrskur mit starkem Team

Ob die Bären früher wirklich Bärlauch frassen, um Magen und Darm zu reinigen und nach dem Winterschlaf die Verdauung in Gang zu bringen oder ob sie einfach nur einen Bärenhunger auf das erste frische Grün hatten, wird wohl ungeklärt bleiben. Für Menschen ist Bärlauch auf jeden Fall eine köstliche und wirksame Ergänzung bei der klassischen Frühjahrskur. Er wirkt durch den Inhaltsstoff Allicin antibakteriell, ist harntrei-

bend, regt die Verdauung, den Gallenfluss und den Stoffwechsel an und hilft bei Blähungen. Zudem senkt er – ähnlich wie der Knoblauch - bei längerer Anwendung den Blutdruck und die Cholesterinwerte, wirkt gefässerweiternd und fördert damit die Durchblutung. Selten allerdings hat Medizin so gut geschmeckt! Daher bietet sich der Bärlauch mit seinem frühen Erscheinen zur Kombination mit dem «klassischen Fitmacher» für den Darm, der Molke, an. Sie fördert den Stoffwechsel, regt die Leberfunktion an, verbessert die Darmflora und hilft beim Abbau von Depotfetten. Bärlauch und Molke sind wohltuende Helfer für eine Kur zur gesundheitlichen Auffrischung und Reinigung. Eine Mitarbeiterin des A. Vogel-Gesundheitsforums formulierte es salopp, aber treffend, so: «Was die Molke ausputzt, befördert der Bärlauch vor die Tür.» • CR

## Lieblingsrezepte

Bärlauch muss frisch verzehrt werden. Er lässt sich nicht trocknen und kaum konservieren. Bärlauch-Pesto hält sich etwa zwei Monate in der Tiefkühltruhe. Wenn Sie Bärlauchbutter (auch portionsweise) einfrieren, lässt sich der köstliche Geschmack bis in den Herbst aufbewahren.

### Bärlauch-Butterbrot

Pro Person: 1 Ei, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL Butter, eine Handvoll junge Bärlauchblätter, Salz, Pfeffer, Gänseblümchen

Das Ei anpieksen, nicht ganz hart kochen, abschrecken und würfeln. Die Brotscheibe dick buttern. Die Bärlauchblätter erst längs, dann quer in feine Streifen schneiden. Mit dem gewürfelten Ei und den Gewürzen mischen. Auf die Brotscheibe häufen und nach Belieben mit Gänseblümchenblüten dekorieren.

### Bärlauch-Kartoffel-Gratin

Rezept: Eberbacher Bärlauchtage

Für 4 Personen: 1 kg Kartoffeln, 300 g Bärlauch, 1/2 l Rahm, Herbamare Spicy, Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Den gewaschenen und abgetropften Bärlauch in kleine Stücke schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Die Sahne in einem Topf erhitzen und würzen. Bärlauch-Kartoffel-Masse in eine gefettete Auflaufform geben, mit der Sahne übergiessen. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten garen.

Mit 500 g Blattspinat, Ei, Sahne und Parmesan zum Überbacken lässt sich auf ähnliche Art auch ein wunderbarer Bärlauch-Spinat-Gratin herstellen, der nur etwa 15 Minuten im 200 Grad heissen Ofen braucht.

### Bärlauch-Butter

125 g Butter, Herbamare oder Trocomare, weisser Pfeffer, 12 Bärlauchblätter

Butter in kleinen Stücken weich werden lassen. Kräutersalz und wenig weissen Pfeffer dazugeben. Bärlauch sehr fein hacken (oder mit dem Mixstab pürieren). Unter die Butter mischen. Die weiche Butter in Klarsichtfolie zu einer Rolle formen, im Kühlschrank fest werden lassen. Schmeckt hervorragend z. B. zu gegrilltem Gemüse.

Probieren Sie Bärlauch auch mit grünem Salat gemischt, zu Nudeln oder im Risotto.

Im badischen Städtchen Eberbach am Neckar finden seit einigen Jahren im März und April die Eberbacher Bärlauchtage statt. Dann dreht sich vier Wochen lang alles um den Bärlauch: von der geführten Wanderung ins Naturschutzgebiet bis zu den verschiedensten Bärlauch-Menus in den Restaurants.

Tourist Information:
Tel. (0049) (0)6271 48 99
Fax (0049) (0)6271 13 19
E-Mail: tourismus@eberbach.de