Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 5

Artikel: Bärlauch, Allium Ursinum
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552572

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: 09.08.2025

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

Bärlauch, Allium Ursinum

Schon früh im Frühling beginnt der Bärlauch in lichten Laubwäldern und bewaldeten Bachufern entlang seine Blätter zu entfalten. Grosse Flächen Waldbodens bedeckt er mit seinem Grün. Der durchdringende Knoblauchgeruch, der ihm zu eigen ist, verrät jeweils seinen Standort und auch seine Pflanzengattung, denn der Bau und die Anordnung der Blätter könnten sonst irreführen, gleichen sie doch auffallend dem Blattwerk der Maiglöckchen. Doch auch die weissen, sternartigen Blüten unterscheiden sich so wesentlich von der zierlichen Maiglöckchenblüte, dass wunderbarerweise keine Verwechslung stattfinden sollte.

Während der verwöhnte Städter dem Bärlauch wenig nachfragen mag, steht er doch auf dem Lande sehr hoch im Kurs. Die Wissenschaft hat sich allerdings noch keine Mühe genommen, die Wirkstoffe dieser Pflanze näher zu erforschen. Wir finden daher auch sehr wenig über sie in wissenschaftlichen Werken geschrieben. Bei den Bauern jedoch herrscht die Ansicht, und zwar nicht zu Unrecht, dass der Bärlauch gegen arteriosklerotische Zustände und hohen Blutdruck günstig wirkt, ja sie schreiben ihm womöglich eine noch stärkere Wirksamkeit zu als dem Knoblauch, während die Phytotherapie feststellt, dass der Einfluss auf die Gefässe demjenigen des Knoblauchs nachstehe. Aber vielleicht bevorzugen ihn gerade deshalb ältere Leute. Mit Freude begrüssen sie nämlich jeweils im Frühling das Erscheinen des Bärlauchs, denn sie bereiten sich daraus feingeschnittene Salate oder verwenden ihn auch zur Beimengung unter andere Salate. Sehr schmackhaft und beliebt sind die Blätter auch, wenn man sie wie den Spinat als Gemüse dämpft. Es braucht dazu nur ein wenig Öl und kaum etwas Gewürze, da die Pflanze selbst genügend Würzstoffe enthält. Man kann die Blätter auch mit dem Spinat zusammen dämpfen, was ebenfalls ein schmackhaftes Gemüse ergibt. Als Beigabe zu diesem Gemüse sind Pellkartoffeln nebst Quark mit Meerrettich und Frühlingssalate als gesundes, heilwirkendes Essen vorzüglich.

Was den Knoblauch als wertvoll kennzeichnet, gilt gewissermassen auch für den Bärlauch, wenn vielleicht auch nur in etwas bescheidenerem Masse. Als Heilmedizin wird die Pflanze in Form von Bärlauchmedizin bevorzugt. Zu diesem Zweck bereitet man ihn aus dem rohen Saft der frischen Blätter zu, und zwar in einem Pflanzenauszug mit Süsswein. Dieser Bärlauchwein schmeckt sehr gut und ist daher angenehm zum Einnehmen. Sehr vorteilhaft ist es, dass er keinerlei Geruch hinterlässt, nicht wie der Knoblauch und dessen Präparate. Als Normaldosis genügt die Einnahme von dreimal täglich einem Esslöffel voll dieses geschätzten Naturmittels.

Aus dem Leserkreis

Kartoffelsaft und natürliche Heilmittel

Im Schreiben von Frau P. aus Wien erhalten nicht nur die biologischen Heilmittel, sondern auch der rohe Kartoffelsaft ein gebührendes Lob. Der Bericht ging am 13. März dieses Jahres bei uns ein und lautet: «Gegen meine Arthrose habe ich fleissig jeden Tag Kartoffelsaft mit Imperarthritica eingenommen; auch trinke ich öfters für die Nieren den Hagebuttentee. Ich muss gestehen, dass meine Rükkenschmerzen in der linken Hüftenhöhe bedeutend nachgelassen haben, obwohl die Erkrankung sehr langwierig ist. Nur Wetterwechsel sowie verschiedene Bewegungen wirken sich noch schmerzhaft aus, aber kein Vergleich zu früher. Wenn ich mich damals bückte, konnte ich mich ohne grosse Schmerzen nicht mehr aufrichten. All die vom Hausarzt verschriebenen und angewandten Therapien, wie Kurzwellen und Galvano, haben mir nur