



Bärlauchzeit hat begonnen

## Beitrag

**Für alle Naturliebhaber und Gesundernährer: die Bärlauchzeit hat wieder begonnen. Zum Bärlauch heißt es bei Wikipedia:**

Der Bärlauch ist eine [ausdauernde krautige Pflanze](#), die eine Wuchshöhe von etwa 20 bis 30 Zentimetern erreicht. Die sehr schlanke, längliche [Zwiebel](#) wird aus den Ansätzen der beiden Laubblätter gebildet und ist 2 bis 4, selten bis 6 Zentimeter lang. Sie ist umgeben von durchsichtigen, weißlichen oder gelblichen Häuten, die sich später bis auf einige Borsten reduzieren. Nebenzwiebeln werden nur vereinzelt gebildet oder sie fehlen ganz. Der aufrechte, kompakte Blütenstandsstiel ist dreikantig bis annähernd rund und nur am Ansatz beblättert.<sup>[3]</sup> Die meist zwei, selten ein oder drei grundständigen [Laubblätter](#) haben einen 5 bis 20 Millimeter langen Stiel und verbreitern sich abrupt in die 2 bis 5 Zentimeter breite<sup>[4]</sup> flache, elliptisch-lanzettliche [Blattspreite](#). Die Blattoberseite glänzt und ist von dunklerem Grün als die matte Unterseite. Sein Geruch ist typisch lauchartig. Die Blütezeit reicht von April bis Mai. Der [Blütenstand](#) wird umschlossen von einer zwei- oder dreiklappigen, zugespitzten eiförmig-länglichen Hülle, die ebenso lang oder länger ist wie die Blütenstiele und bald abfällt. Die duftenden, <sup>[1]</sup>wenigen bis mehr als zwanzig Blüten stehen in einer flachen Scheindolde, Brutzwiebeln fehlen stets. Die geraden Blütenstiele sind bis 2 Zentimeter lang. Die zwittrigen Blüten sind radiärsymmetrisch und dreizählig. Das reinweiße [Perigon](#) besteht aus sechs linealisch-lanzettlichen, 8 bis 10 Millimeter langen [Blütenhüllblättern](#), die spitz oder abgestumpft sein können und aufrecht abstehen. Die pfriemlichen [Staubblätter](#) sind etwa halb so lang wie die Blütenhüllblätter und am Ansatz verwachsen. Der Griffel endet mit einer einfachen Narbe. Die Fruchtsiele sind direkt unter dem Perigon leicht geschwollen, der Fruchtknoten ist tief dreifach gefurcht.

**Medizinische Nutzung – Im Mittelalter wurde Bärlauch als *Herba Salutaris* bezeichnet und als Arznei- und Nahrungspflanze genutzt. Ihm wurden unheilabwehrende Eigenschaften zugeschrieben. Wegen der nützlichen Eigenschaften ist er in der Landgüterverordnung [Capitulare de villis](#) Karls des Großen unter den anzupflanzenden Nutzpflanzen und Heilkräutern aufgeführt. Auch im Werk *De materia medica* des [Pedanios Dioskurides](#) wird er, als eine der**

Arten der Zwiebeln, als entgiftend beschrieben. In der [Volksmedizin](#) wird der Bärlauch heute bei Magen-Darm-Störungen eingesetzt, aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung gegen Gärungs[dyspepsien](#) sowie als [Karminativum](#). Weitere Einsatzbereiche sind als [Antihypertonikum](#) und [Antiarteriosklerotikum](#). Ihm wird eine verdauungsfördernde, entgiftende, antimikrobielle und kreislauffördernde Wirkung zugesprochen, die teilweise in pharmakologischen Tests auch bestätigt werden konnte. Alkoholische Extrakte zeigten eine hemmende Wirkung auf die [Thrombozytenaggregation](#). Auch eine Wirksamkeit als [ACE-Hemmer](#) und antibakterielle Wirkung wurde nachgewiesen. Wesentliche Inhaltsstoffe des Bärlauch mit pharmakologischer Wirkung sind verschiedene schwefelhaltige Verbindungen wie [Alliin](#) und [Methiin](#), die beim Abbau niedermolekulare organische [Disulfide](#) bilden, die für den charakteristischen Geruch verantwortlich sind. Außerdem ist der hohe Gehalt an Phenolen und [Saponinen](#) erwähnenswert.

Foto: Hötzelsperger



Kategorie



1. Natur & Umwelt

**Schlagworte**

1. Bärlauch
2. Chiemgau
3. München-Oberbayern