

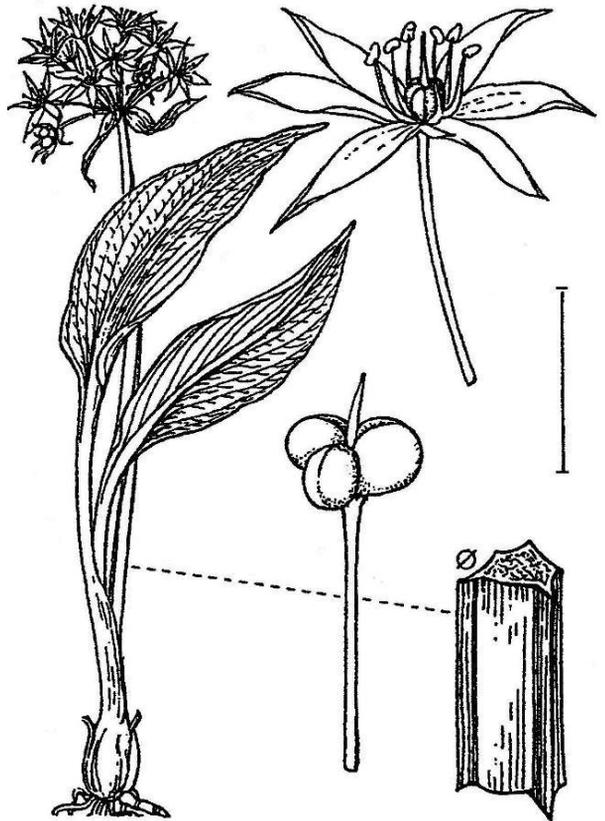
## Bärlauch hat Saison.

**Verwechslungen möglich  
- besser nicht auf die Nase verlassen.**

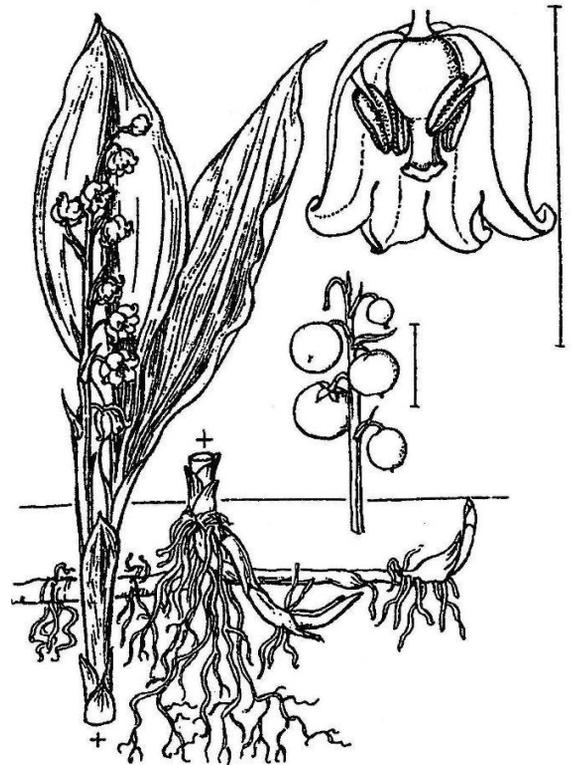
Im Mittelalter waren frische Bärlauchblätter besonders zur Kräftigung des Körpers hoch geschätzt. Heutzutage ist bekannt, dass die schwefelhaltigen Verbindungen für eine anti-bakterielle und antimykotische Wirkung verantwortlich sind. Ferner fördert Bärlauch die Durchblutung und verhindert die Verklumpung von Thrombozyten, sodass das Blut fließfähiger bleibt. Der „Knoblauchersatz“ wächst auch wild.

Bärlauch (*Allium ursinum*), gehört zu den ersten Frühlingsboten. Die frisch-grünen, glänzenden, dem Maiglöckchen ähnlichen Blätter kommen aus einer länglichen Zwiebel, die von weißlichen Häuten umgeben ist. Der glatte, hellgrüne Stängel mit der weißen Blütenkugel wird bis zu 30 cm hoch. Bärlauch wächst nur auf humusreichen, feuchten Wiesen, schattigen und feuchten Auen, unter Gebüsch, in Laub- und Gebirgswäldern.

Oft wird die wild wachsende Pflanze von Sammlern mit giftigen „Doppelgängern“ wie Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder jüngeren Pflanzen des Gefleckten Aronstabs verwechselt. Solche Verwechslungen führen regelmäßig zu Vergiftungen. Eine Vergiftung mit den Glykosiden der Maiglöckchen führt zu Durchfällen, Erbrechen und gelegentlich Herzrhythmusstörungen. Die in den Herbstzeitlosen enthaltene Substanz Colchicin ist ein starkes Zellgift, das bei schweren Vergiftungen zum gleichzeitigen Versagen verschiedener Organe und nach 30 bis 48 Stunden zum Tod führen kann. Die Wirkstoffe des Gefleckten Aronstabes sind noch nicht sehr genau untersucht. Mögliche Folgen: Reizungen im Mund und Rachen, später auch im Magen-Darm-System, Erregungs- und Lähmungserscheinungen, Speichelfluss, Erbrechen und Stimmverlust bis hin zu lebensgefährlichen Herzrhythmusstörungen.



**Bären-Lauch – *A. ursinum***  
0,20–0,50 2 5–6 (reinweiß)



**Maiglöckchen – *Convallaria majalis***  
0,10–0,20 2 5–6 (weiß. Beere rot)

Um Bärlauch von ähnlich aussehenden Pflanzen zu unterscheiden, wird meist der Riechtest empfohlen. Der charakteristische Knoblauchduft der Bärlauch-Blätter ist so intensiv, dass er sich beim Pflücken der Blätter sofort auf die Finger überträgt. Tritt beim Zerreiben des Blattes zwischen den Fingern nicht der typische Geruch auf, sollte das Kraut lieber stehen gelassen werden. Und die Hände müssen sofort gründlich gereinigt werden. Aber auch die Geruchsprobe hat Tücken: Wenn zum Beispiel der Lauchgeruch von einem vorangegangenen Test noch an den Händen haftet.

Äußerlich gelten folgende Unterscheidungsmerkmale: Bärlauch-Blätter treiben einzeln aus dem Boden und sind deutlich in eine Blattfläche und einen dünnen Blattstiel gegliedert. Bei der Herbstzeitlosen sehen die Blätter ganz anders aus: Sie sind schmal, länglich und sitzen ohne Blattstiel am im Boden bleibenden Stängel. Die Blätter treiben in Büscheln aus dem Erdboden aus, wobei die jüngeren von den älteren umgriffen werden. Das Maiglöckchen treibt seine Blätter etwas später aus und diese meist paarweise, wobei das ältere das jüngere Blatt umgreift. Es können aber auch nur einzeln stehende Blätter zu sehen sein.

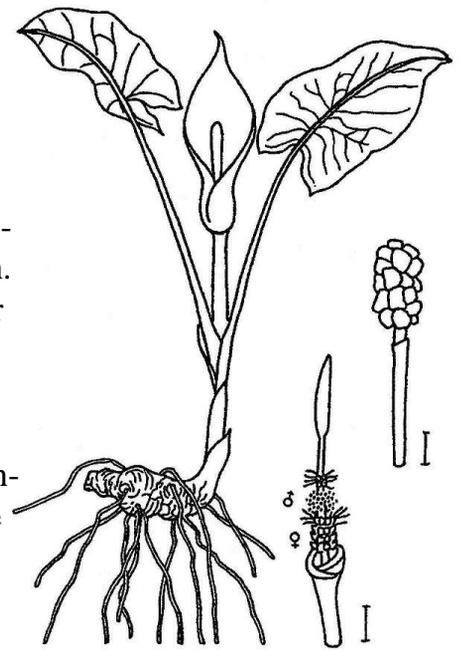
Wer Bärlauch nicht kaufen möchte, kann die Pflanzen auf dem Balkon oder im Garten auch selbst anbauen. Bärlauch bevorzugt einen einfachen, lehm- und leicht kalkhaltigen Boden. Am liebsten hat er es schattig - unter Bäumen, an Hecken, hinter Mauern - mit nur wenig Sonne, die durch Blattwerk gefiltert wird. Wichtig ist eine gewisse Grundfeuchte im Frühjahr.

Text: Kneipp-Journal 04/2011

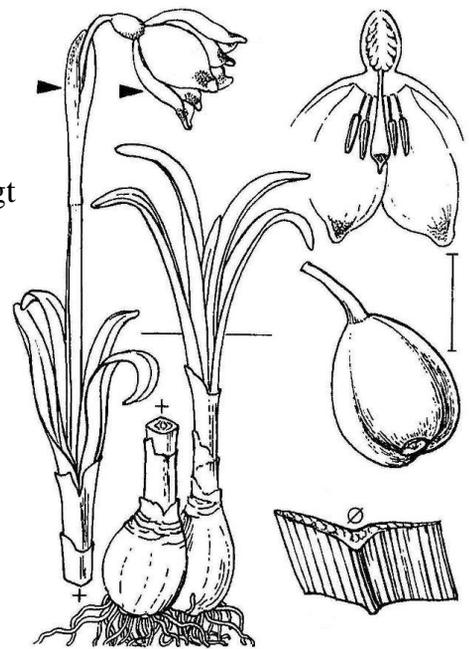
Bilder: Rothmaler, Exkursionsflora von Deutschland, Bd. 3



Herbst-Zeitlose – *Cōlchicum autumnāle* 0,05–0,40 2l 8–11 (violettrosa. Zur BZeit ohne Bl, Bl u. Fr im Frühjahr erscheinend)



Aronstab – *Ārum maculātum* 0,15–0,40 2l 4–6 (HochBl grünlich-weiß bis rötlichweiß. Beeren rot)



\*\*Märzbecher – *Leucōjum vērnum* 0,10–0,30 2l 2–4 ▽ (weiß mit gelbem Spitzenfleck. Bl reingrün)

**Für besonders gefährlich halte ich die Tatsache, dass Bärlauch und Frühlingsknotenblumen oft den gleichen Biotop besiedeln. Die Bärlauchblätter erscheinen etwa gleichzeitig mit dem Verblühen der „Schneeglöckchen“, die dann nicht mehr beachtet werden.**

**Wenn man dann den Bärlauch großzügig, etwa mit einem Küchenmesser, schneidet, ist die Gefahr groß, dass man Blätter der giftigen Frühlingsknotenblume miterntet. Deren Wirkung ist mit der des deutlich später erscheinenden Maiglöckchens vergleichbar, das trockenere, hellere Standorte bevorzugt und deshalb nie mit dem Bärlauch vergesellschaftet ist.**