



## Bärlauch

Die Pflanzen des Bären sollten die Kraft der Erneuerung und Reinigung haben, sie brechen das Verhärtete und erwärmen den Körper.

### Kräftige Bärenpflanzen

Pfarrer Künzle sagte über den Bärlauch: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärm und Blut wie der Bärlauch. Ewig kränkelnde Leute, mit Flechten....und Ausschlägen versehen ... und die Bleichsüchtigen sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Die jungen Leute würden aufblühen wie ein Rosenspalier und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne.“

### Die Inhaltsstoffe und Heil-Wirkung

Bärlauch hat den höchsten Gehalt an einem ätherischen Öl mit schwefelhaltigen Verbindungen (bis 8 mg Schwefel pro 100 g Trockensubstanz, im Vergleich dazu hat Knoblauch 1,7 mg/100 g), dazu Eisen, Magnesium und Mangan. Durch das Enzym Alliinase werden die Schwefelverbindungen nach dem Abschneiden zu Oligosulfiden und Ajoen gespalten. Er ist leicht blutdrucksenkend vermutlich durch das Ajoen. Außerdem wirkt er Verklumpung der Blutplättchen entgegen Darüber hinaus hat er auch eine antiarteriosklerotische Wirkung – beugt daher Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Der Schwefel im Bärlauch entgiftet und unterstützt bei Hauterkrankungen. Im Darmbereich wird die Überbesiedelung mit Candida-Pilzen verhindert. Eingelagertes Quecksilber wird über Nieren und Darm ausgeschieden. Speziell nach einem Zahnarztbesuch, bei dem Amalgam verwendet wird, ist Bärlauch daher zu empfehlen.

### Schwefelhaltiger Bärlauch

Schwefelhaltige Verbindungen sind in der Geschichte der Arzneimittelverwendung schon immer sehr geschätzt worden. Sie haben eine stark entgiftende Wirkung auf den gesamten Organismus. Innerlich angewendet bindet Schwefel Schadstoffe, wirkt dadurch reinigend auf das Bindegewebe und lindernd bei Hauterkrankungen.

Die keimtötende Wirkung des Schwefels wirkt sich vor allem im Darmbereich positiv aus. Bärlauch hilft, den Darm zu „sanieren“, indem er eine keimhemmende Wirkung auf die Darmflora hat, ohne die „nützlichen“ Darmbakterien, die der Körper zur Verdauung und für das Immunsystem braucht, zu zerstören. Besonders wirksam ist er daher nach einer Behandlung mit Antibiotika oder bei einer Candida – Überbesiedlung. Bärlauch hilft das zerstörte Gleichgewicht im Darm wieder aufzubauen. Darüber hinaus haben die Wirkstoffe des Bärlauchs eine anregende Wirkung auf die Verdauungsdrüsen. Die Nahrung kann besser verdaut und Gärungsprozesse somit verhindert werden. Bärlauch wirkt daher auch gegen Blähungen.

### Bärlauch richtig anwenden

Natürlich bringt auch das Essen von Bärlauch seine Heilkräfte zur Wirkung. Wenn man Bärlauch aber therapeutisch einsetzen will, sollte man entweder einen Frischpflanzenpresssaft machen oder eine **Tinktur** ansetzen. Durch das Trocknen der Blätter gehen erhebliche Teile der Wirkstoffe verloren, auch Einfrieren ist nicht zu empfehlen. Frischpflanzenpresssäfte gibt es in ausgezeichneter Qualität in Drogerien und Apotheken. Die Tinktur kann man leicht selber herstellen.

### **Bärlauch – Tinktur selber herstellen:**

Frische saubere Blätter (noch vor der Blüte ernten) klein schneiden, in ein Schraubglas bis zum oberen Rand einfüllen und mit 40% Alkohol (z.B. Ansatzkorn) auffüllen. Drei Wochen lang in einem gleichmäßig temperierten Raum stehen lassen, gelegentlich schütteln. Danach abfiltrieren und in dunkle Tropffläschchen abfüllen.

**Dosierung: 3 mal täglich 10 – 20 Tropfen**

### **Bärlauch selber ernten**

Fast jedes Jahr gibt es **tödliche Verwechslungen** beim Sammeln von Bärlauch. Die Verwechslung mit Maiglöckchen ist dabei eher selten, denn in Wäldern, in denen Bärlauch wächst, finden sich Maiglöckchen eher selten. Viel häufiger ist die Verwechslung mit Herbstzeitlose und die ist sehr gefährlich (120 g sind tödlich). Bärlauch erkennt man daran, dass die Blätter zu zweien stehen und einen langen deutlichen Blattstiel haben. Die Blätter sind unterseits matt und haben eine ausgeprägte Mittelrippe und deutlich parallele Blattadern. Der knoblauchartige Geruch ist ein unverlässliches Erkennungsmerkmal, da schon bei einmaligem Abzupfen des Bärlauchs die Finger riechen.

Auch beim Maiglöckchen stehen die Blätter zu zweien, doch es hat eine lange, oberirdische Blattscheide, die einen einzigen Blattstiel vortäuscht, aus dem zwei Blattspreiten hervorkommen.

Die Herbstzeitlose ist eine Wiesenpflanze (!!!), daher sollte man auf Wiesen niemals Bärlauch sammeln. Die Herbstzeitlose hat zwar wie der Bärlauch eine Blattrosette, aber die glänzenden Blätter haben keinen Blattstiel, sondern sind stängelumfassend, das heißt, die Blätter sind umeinandergewickelt und nicht freistehend wie beim Bärlauch.

### **Bärlauchkur zur Schwermetallausleitung**

Schwermetalle wie Blei, Cadmium oder Quecksilber können durch die zunehmende Belastung in unserer hochindustrialisierten Zeit zu einer echten Belastung werden. Manche sind in Lebensmitteln oder der Atemluft vorhanden, Quecksilber kann vor allem als Amalgam für Zahnfüllungen bei manchen Menschen sich gesundheitsschädigend auswirken. Raucher sind besonders gefährdet durch Cadmiumbelastungen. Blei schadet Nerven und Muskulatur, Cadmium geht an die Nieren und Quecksilber attackiert auch unsere Nerven. Es kann also nicht schaden, von Zeit zu Zeit eine Kur mit Heilpflanzen zu machen, die uns helfen, diese **Schwermetalle auszuleiten**.

### **Heilpflanzen zur Schwermetallausleitung**

Schwefelhaltige Verbindungen in **Bärlauch, Knoblauch und Zwiebel** können als Chelatbildner für toxische Metalle fungieren. Sie **lösen** Schwermetalle wie zum Beispiel Quecksilber aus den Depots im Körper **und binden** sie, wodurch sie dann anschließend zur Ausscheidung gebracht werden können. Auch Gerbstoffe verbinden sich mit Metallen zu unlöslichen Komplexen, die über den Stuhl ausgeschieden werden. Daher sollte man nach Zahnarztbehandlungen, bei denen Amalganfüllungen entfernt werden, sofort mit **Gerbstoffdrogen** gurgeln und die folgenden Tage täglich 1 Tasse Tee, zum Beispiel Salbei oder Gundelrebe, trinken.

### Heilpflanzen mit Gerbstoffen zum Binden

Schon in früheren Zeiten erkannte man die positive Wirkung von Pflanzen wie **Gundelrebe** oder Stinkender Storchschnabel zum Schutz vor **Bleivergiftungen**. Vor allem Maler nutzten dies, um sich vor Vergiftungen durch Bleiweiß zu schützen und auch Büchsenmacher. Auch die **Wegwartenwurzel** wurde traditionell gegen Bleivergiftungen eingesetzt. Für eine Frühjahrskur zur Schwermetallausleitung wären Gundelrebe und Stinkender Storchschnabel, die jetzt schon im Garten wachsen, zu empfehlen. Beide sollte man in Form von **Tee** oder die Gundelrebe auch als würzende Zutat zu Wildkräutersuppen nutzen. Noch **besser** wäre es, jetzt Tinkturen aus den beiden Pflanzen herzustellen. Zubereitung wie bei Bärlauch.

### Kur zur Ausleitung

- **Bevor** die eigentliche **Ausleitung** beginnt, die Ausscheidungsorgane aktivieren: **Brennnesselblätterttee** mobilisiert die Flüssigkeit im Gewebe, **Löwenzahnwurzeltee** wirkt stark harntreibend und aktiviert den Stoffwechsel, **Goldruten**tee stärkt die Nieren, **Mariendistel**präparate stärken das Entgiftungsorgan Leber und der **Flohsamen** (eine exotische Verwandte unseres Spitzwegerichs) wirkt stuhlregulierend und hilft somit, die Ausscheidung über den Darm anzuregen.
- Zum Binden der Schwermetalle nimmt man dann täglich 3 mal 20 Tropfen Bärlauchtinktur und trinkt täglich 2 Tassen Gundelrebetee (oder 2mal tgl. 10 Tr.) und 1 Tasse Tee vom Stinkenden Storchschnabel (oder einmal tgl. 20 Tr.).

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*