



*„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen  
gern behilflich dazu.“*  
Sebastian Kneipp

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Bärlauch – das gesunde Wildgemüse: In hellen Laubwäldern bildet Bärlauch im März mitunter ausgedehnte grüne Flächen, wobei dann im Mai die weißen sternförmigen Blüten das dunkle Grün auflockern. Dann allerdings nimmt der Gehalt an Wirkstoffen in den Blättern bereits ab. Zerreibt man eine Blattspitze fällt der durchdringende lauchartige Geruch auf – so kann kaum eine Verwechslung mit den ebenfalls früh austreibenden Blättern des äußerst giftigen Maiglöckchens vorkommen.

*„Für unser Klima passen am besten Gewürze, die in unseren Gegenden wachsen.“ Sebastian Kneipp*

Bärlauch ist mit dem Knoblauch verwandt und seine frischen Blätter enthalten dieselben schwefelhaften Wirkstoffe, die für fettstoffwechsel-fördernden und Arteriosklerose-vorbeugenden sowie antibakteriellen und pilzhemmenden Wirkungen verantwortlich sind – aber auch für den Knoblauch-typischen Geruch bei hochdosierter Einnahme. Neben diesen schwefelhaltigen Verbindungen kommen noch weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle, sowie allerhand Mineralien sowie Vitamin C vor.

Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, oft auch mit den Stängeln, am besten frisch als Gewürz, Salat oder als Gemüse in der Frühjahrsküche. Das Gerücht ist falsch, dass Bärlauch während und nach der Blüte giftig sei.

Oft wird dem Bärlauch zugeschrieben, er sei mindestens so gesund wie Knoblauch, ohne allerdings den Körpergeruch zu beeinflussen. Dies könnte allerdings auch mit einer zu niedrigen Dosierung sowie einer kurzfristigen oder unregelmäßigen Einnahme erklärt werden, bei der eine medizinische Wirkung dann unwahrscheinlich wird. Auch die Verarbeitung der Blätter durch Kleinschneiden, Kochen, Backen oder Mischung mit Ölen oder wässrig-alkoholischen Lösungen führt dazu, dass nur noch Abbauprodukte der schwefelhaltigen Wirkstoffe enthalten sind, deren Wirksamkeit am Menschen nicht gezeigt werden konnte. Im Gegensatz zu bestimmten Knoblauch-Präparaten ist der klinische Wirksamkeitsnachweis für Bärlauch noch nicht erbracht worden.

Dennoch ist Bärlauch ein gesunder Beitrag für die Frühjahrsküche und passt auch zu den von Kneipp geschätzten Frühjahrskuren, bei denen Nahrungsreduktion oder Fasten mit „entschlackenden“ Maßnahmen kombiniert wird. „Entschlackung“ wäre beim Bärlauch durch eine milde Anregung von Galle und Leber sowie Magen und Darm gegeben, die schon durch die Gewürz- und Bitterstoffe des frischen Bärlauchs zustande kommt.

Bärlauch-Blätter kann man im Wald nach entsprechendem Ausschluss von Verwechslungen ernten, jedoch nicht in Naturschutz- oder Flächenschutzgebieten! Bärlauch lässt sich aber auch relativ leicht im Garten an schattigen Plätzen anbauen. Frische Bärlauch-Blätter wickelt man nach dem Ernten in ein feuchtes Tuch und kann sie so im Kühlschrank einige Tage frisch halten.