

## BÄRLAUCH



BOTANISCHER NAME:	Allium ursinum
FAMILIE:	Amaryllidaceae (Amaryllisgewächse)
SYNONYME:	-
BLÜTEZEIT:	April - Mai
BLÜTENFARBE:	Weiss
STANDORTE:	Auengebiet, halbschattige Laubwälder, wächst bevor der Wald sein Blätterdach schliesst!

### ERKENNUNGSMERKMALE

Elliptisch, lanzettliche Blätter, Blattoberseite glänzt, matte Blattunterseite. Meist zwei deutliche, gestielte Blätter. Blattnerv knackt – Bärlauchsoud  
Längliche Zwiebel wird aus den Laubblättern gebildet und ist 2 – 6 cm lang.  
Stängel kantig und ohne Blätter, Blüten bis 2 cm breit und sternförmig,  
grüne Früchte – drei- oder vierteilig

## WISSENSWERTES

Einschleuserpflanze für Eisen – bei Eisenmangel, zur Stärkung des Immunsystems

### INHALTSSTOFFE UND HEILWIRKUNG

Ätherisches Öl, Allicin, Glycoside, Fructosane, Vitamin C, Eisen

Blutdruck- und Cholestrinsenkend, ausgleichend, verdauungsfördernd, harntreibend, krampflösend, antiseptisch, entzündungswidrig, regt den Stoffwechsel an, erweitert die Gefäße und fördert die Durchblutung

### VERWECHSLUNG MIT ANDEREN PFLANZEN

Verwechslung möglich mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder Aronstab – Giftig!  
Am besten jedes Blatt einzeln am Stiel pflücken!

### VERWENDETE TEILE UND FÜR DIE WILDKRÄUTERKÜCHE

Blätter, Stängel, Blütenknospen, Blüten, Samen, Zwiebeln

### ERWÄHNENSWERTES - ZUM SCHLUSS

Bärlauch eignet sich nicht zum Trocknen, denn er verliert dadurch heilsame Wirkstoffe und schmeckt nicht mehr.

WOHL KEIN KRAUT DER ERDE IST SO WIRKSAM ZUR REINIGUNG VON  
MAGEN, GEDÄRMEN UND BLUT WIE DER BÄRLAUCH

*Kräuterpfarrer Johann Künzle, 1857 – 1945*