



## Bärlauchkraut

### Drogenbezeichnung:

Allii ursini herba

### Volkstüml. Namen:

Hexenzwiebel, Judenzwiebel, Waldknoblauch, Wurmlauch, Zigeunerlauch, Ramsel

### Stammpflanze:

Allium ursinum L.

### Botan. Pflanzenfamilie:

Lauchgewächse - Alliaceae  
Liliengewächse - Liliaceae

### Verwend. Pflanzenteile:

Junge Blätter, ev. Zwiebel

### Herkunftsländer:

ganz Europa

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl mit S-hältigen Verbindungen ("Lauchöl"), Flavonoide, Glutamylpeptide, Vitamin C



### Anwendungsbereiche:

**innerlich:** bei Arteriosklerose, Bluthochdruck und Magen-Darmbeschwerden (volksmedizinisch sehr populär; als Arzneidroge verwendet man aber den artverwandten Knoblauch)

Die Blätter und die Zwiebel des Bärlauchs werden als **Gewürz** verwendet.

### Teezubereitung:

1 Teelöffel Bärlauchkraut mit einem  $\frac{1}{4}$  lt. kochendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2-3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

### Achtung Verwechslungsgefahr von Bärlauch, Herbstzeitlose und Maiglöckchen:

Die **Blätter** des Bärlauchs sind gestielt und riechen intensiv nach Knoblauch. Die Blätter der giftigen Herbstzeitlose hingegen sind ungestielt, schmal und geruchlos. Die ebenfalls giftigen Maiglöckchenblätter sind zwar wie der Bärlauch gestielt, es fehlt ihnen aber der typische Knoblauchgeruch (Vorsicht: Nach kurzer Zeit riecht beim Bärlauchpflücken alles nach Knoblauch! Nur für erfahrene Sammler!).