

Als Frühblüher hat Bärlauch, der leicht mit dem Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen verwechselt werden kann, nur eine kurze Vegetationsperiode: Der Austrieb der Zwiebeln beginnt im März, bereits Ende Juni schliesst er seinen Lebenszyklus wieder ab und legt bis zum nächsten Frühjahr eine Ruheperiode ein. Mag er auch von aussen nicht sonderlich spektakulär aussehen, so sind seine inneren Werte umso bemerkenswerter. Vor allem auf das Herz hat die eher unscheinbare Heilpflanze eine segensreiche Wirkung. **„Bärlauch reguliert die Herzaktivität und hilft bei der Aufrechterhaltung der gesunden Funktion von Herz und Blutgefässen“** - mit dieser Aussage dürfen Präparate auf Bärlauch-Basis in der EU beworben werden.

Damit ist zum Bärlauch aber noch nicht alles gesagt. Ebenso wie alle anderen Arten der Gattung Allium (zum Beispiel Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebel oder Porree) ist auch er reich an schwefelhaltigen Substanzen [1]. Der Anteil schwefelaktiver Verbindungen beträgt beim Bärlauch 7,8 Gramm pro 100 Gramm Trockensubstanz - in der Familie der Knoblauchgewächse ist das ein Spitzenwert. Schwefelaktive Verbindungen des Bärlauchs haben eine natürliche ACE-hemmende Wirkung (Blutdruckregulation) ohne Nebenwirkungen [2]. Das im Bärlauch enthaltene Schwefelderivat Thiosulfinat wirkt antibiotisch und antimykotisch und ist von grosser Bedeutung für eine gesunde Darmflora [3][4]. Ausserdem wird dem Knoblauchgewächs eine entgiftende Wirkung zugeschrieben, die auf die enthaltenen Thiole zurückzuführen ist. Thiole helfen dabei, Entgiftungs-Enzyme wie Glutathion-S-Transferasen aufzubauen. Darüber hinaus schützt Bärlauch auch vor oxidativer Belastung und neutralisiert Schwermetalle und Giftstoffe [5] - die wir dank unserer bisherigen Wachstumskultur aus dem Feinstaub der Landwirtschaft, aus den Abgasen der Autos und unzähligen weiteren Giftquellen einatmen. Mindestens genauso unbekannt ist die Tatsache, dass die Bärlauch-Pflanze auch bei Thrombosen(-Gefahr) sehr gute Dienste leisten kann. Denn Allium ursinum enthält neben Schwefelverbindungen auch jede Menge Adenosin [6]. Das für den Energiestoffwechsel unabdingbare Nukleosid wirkt durch seine antiarrhythmische Wirkung und, indem es die Verklumpung von roten Blutkörperchen hemmt, der Thrombose-Bildung entgegen [7]. Ausserdem ist Adenosin ein Gegenspieler zu belebenden Substanzen wie Koffein [8] und kann

daher eine beruhigende Wirkung entfalten.

Bleibt festzuhalten: Bärlauch ist ein wahres Multitalent und ein effektiver Schadstoffkiller. Allerdings gibt es auch einen Haken: Die wertvollen Schwefelverbindungen zersetzen sich nach der Ernte sehr schnell. Wird Bärlauch beispielsweise als wässrige oder alkoholische Lösung zubereitet oder in Essig beziehungsweise Öl eingelegt, gehen die wertvollen Schwefelverbindungen verloren. Essen Sie deshalb Bärlauch frisch, in einem Salat, als Beilage zu Kartoffeln oder in einem Smoothie.

Ist die Bärlauchszeit vorbei, denken Sie daran Knoblauch, Ziebeln, Schnittlauch... als normale ACE-Hemmer zu geniessen.

[1] Sobolewska, D. et al. (2015). *Allium ursinum: botanical, phytochemical and pharmacological overview. Phytochemistry reviews, 14(1), 81-97.*

[2] Wagner, H. et al. (1990). *Bärlauch und Knoblauch - vergleichende chemische und pharmakologische Untersuchungen. Deutsche Apotheker Zeitung Nr. 33, 1809-1815.*

[3] Kyung, K. H. (2012). *Antimicrobial properties of allium species. Current opinion in biotechnology, 23(2), 142-147.*

[4] Pavlovic, D. R. et al. (2017). *Influence of different wildgarlic (Allium ursinum) extracts on the gastrointestinal system: spasmolytic, antimicrobial and antioxidant properties. Journal of Pharmacy and Pharmacology, 69(9), 1208-1218.*

[5] Klinghardt, D. (2007). *A Comprehensive Review of Heavy Metal Detoxification and Clinical Pearls from 30 Years of Medical Practice.*

[6] Ivanova, A. et al. (2009). *Chemical composition and antimicrobial activity of wild garlic Allium ursinum of Bulgarian origin. Natural product communications, 4(8), 1934578X0900400808.*

[7] Freilich, A. et al. (1992). *Adenosine and its cardiovascular effects. American heart journal, 123(5), 1324-1328.*

[8] Smits, P. et al. (1986). *Evidence for an antagonism between caffeine and adenosine in*

*the human cardiovascular system. PDF hosted at the Radboud Repository of the Radboud University Nijmegen, 57.*

Quelle: [pandalis.de](http://pandalis.de)