

Maria Treben

Gesundheit aus der Apotheke Gottes

Leseprobe

[Gesundheit aus der Apotheke Gottes](#)

von [Maria Treben](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.unimedica.de/b7538>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Bärlauch, Bärenlauch

Allium ursinum

Jedes Frühjahr bringt neue Hoffnung auf Sonne und Wärme. Innerlich sind wir wieder froh und beschwingt, wir freuen uns über das erste Grün und das Jubilieren der Vogelwelt und empfinden das alles mit ganzem Herzen als gütiges Geschenk unseres Schöpfers. Angesichts dieser neuen, grünen Pracht sollten wir zu einer Frühjahrskur schreiten, einer Entschlackung und Reinigung, die uns eine gesundheitliche, gewiß nicht zu verachtende Auffrischung bringt.

Vor allem ist es der Bärlauch, auch Wilder Knobel, Ränsel, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch oder Latschenknobel genannt, der mit zu den ersten Frühlingsboten gehört. Die frisch grünen, lanzettartigen, glänzenden, dem Maiglöckchen ähnlichen Blätter kommen aus einer länglichen Zwiebel, die von weißen, durchsichtigen Häuten umgeben ist. Der glatte, hellgrüne Stängel mit der weißen Blütenkugel wird bis 30 cm hoch. Bärlauch wächst nur auf humusreichen, feuchten Wiesen, schattigen und feuchten Auen, unter Gebüsch, in Laub- und Gebirgswäldern. Seinen starken Knoblauchgeruch spürt man, noch ehe man die Pflanze mit den Augen wahrnimmt. Dieser Geruch hat ihm auch den Namen »Wilder Knoblauch« eingebracht und schließt Verwechslungen mit den Blättern der Maiglöckchen oder der giftigen Herbstzeitlosen mit Sicherheit aus.

Zeitig im Frühjahr sind viele Auwälder mit den frischen, grünen Blättern des Bärlauchs bedeckt. Sie kommen im April und Mai, manchmal auch schon früher aus dem Boden. Die Blüten werden jedoch erst Mitte Mai und Juni sichtbar. Gewaltige Heilkräfte schlummern in ihm und es wird erzählt, dass auch Bären nach ihrem Winterschlaf nach ihm suchen, um sich damit Magen, Darm und Blut zu reinigen. Bärlauch teilt im Wesentlichen die Eigenschaften unseres Knoblauchs, nur ist er bedeutend heilkräftiger. Er eignet sich deshalb besonders gut zu Entschlackungskuren im Frühjahr und hilft zur Besserung chronischer Hautkrankheiten.

Da die Blätter im getrockneten Zustand ihre Heilkräfte einbüßen, werden sie zur Frühjahrsreinigungs- und Entschlackungskur frisch verwendet. Sie werden klein geschnitten aufs Butterbrot gelegt, fein gehackt als Würze (ungekocht) in die tägliche Suppe, auf Kartoffeln, in Knödel und sonstige Speisen gegeben, deren Geschmack man ansonsten mit Petersilie verbessert. Auch als Spinat oder Salat kann man die Blätter zubereiten. Da sie in größeren Mengen verwendet einen beißenden Geschmack hervorrufen, sollten sie zur Spinatbereitung mit Brennnesselblättern vermischt genommen werden.

Man sammelt die jungen Blätter im April und Mai, also noch vor der Blüte, die Zwiebeln im Spätsommer und Herbst. Bärlauchzwiebeln können genauso verwendet werden wie Knoblauch. Magenempfindliche Personen sollen Blätter und Zwiebeln, klein geschnitten, mit warmer Milch übergießen, zwei bis drei Stunden ziehen lassen und dann diese Flüssigkeit schluckweise trinken.

Um auch das Jahr über die Heilkraft des Bärlauchs im Haus zu haben, bereitet man einen Bärlauchgeist (siehe »Anwendungsarten«). Von diesem Geist nimmt man täglich 10 bis 12 Tropfen in etwas Wasser. Diese Tropfen verhelfen zu einem ausgezeichneten Gedächtnis, beugen der Arterienverkalkung vor und vertreiben viele andere Beschwerden.

Bärlauch wirkt sehr günstig auf das Magen- und Darmsystem ein. Er ist sowohl bei akuten und chronischen Durchfällen, auch wenn diese mit Gasbildung und Koliken einhergehen, bestens geeignet, als auch bei Verstopfung, wenn diese auf innere Verkrampfung oder Erschlaffung des Darms beruht. Würmer, selbst Spulwürmer, gehen einige Zeit nach dem Genuss von Bärlauch ab. Mit der Verbesserung der Darmleistung schwinden auch jene Beschwerden, die gern bei alten Leuten oder übermäßigen Essern durch untätigen oder übervollen Darm auftreten. Die vom Magen her verursachten Herzstörungen, Schlaflosigkeit, aber auch jene Beschwerden, die von Arterienverkalkung oder hohem Blutdruck herrühren, wie Schwindel, Druck im Kopf und Beklemmungen, lassen nach. Der Überdruck sinkt langsam ab. Bärlauchwein (siehe Anwendungsarten) ist für alle alten Leute mit dauernder Brustverschleimung und den damit verbundenen Atembeschwerden ein wunderbares Heilmittel. Selbst bei veraltetem Husten löst sich die Brustverschleimung und nimmt damit auch die Atemnot. Auch bei Lungen- und Wassersucht, an denen oft alte Leute leiden, ist dieses Heilmittel nur bestens zu empfehlen. Frisch verwendete Blätter reinigen auch Nieren und Blase und fördern den Harnabgang. Schlecht heilende Wunden, mit frischem Lauchsafte bestrichen, heilen rasch ab. Selbst Erkrankungen der Herzkranzgefäße finden Besserung.

Bärlauch ist ein nicht hoch genug einzuschätzendes Blutreinigungsmittel, das sich vor allem bei chronisch unreiner Haut bewährt. Der Schweizer Naturarzt und Kräuterpfarrer Künzle lobte besonders diese Pflanze: »Sie reinigt den ganzen Leib, treibt kranke, verstockte Stoffe aus, macht gesundes Blut, vertreibt und tötet giftige Stoffe. Ewig kränkelnde Leute, solche mit Flechten und Aïßen, Mehlgesichter, Skrofulöse und Rheumatische sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut. Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspalier und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne!« Künzle gibt ferner an, er kenne Familien, die früher »das ganze Jahr kränkelten, herumdokterten, voller Ausschläge und Flechten waren, skrofulös am ganzen Leib, bleich aussahen, als wenn sie schon im Grabe gelegen und von den Hennen hervorgeschartt wären, die vollständig gesund und frisch nach längerem Gebrauch dieser herrlichen Gottesgabe wurden«.

Anwendungsarten — Bärlauch, Bärenlauch

Als Würze: Frische Bärlauchblätter werden wie Schnittlauch oder Petersilie klein geschnitten und auf Brote, Suppen, Saucen, Salate und Fleischspeisen gestreut.

Bärlauchgeist: Klein geschnittene Blätter oder Zwiebeln werden locker bis zum Hals in eine Flasche gefüllt, mit 38-40%igem Korn oder sonstigem hausgebranntem Schnaps übergossen und 14 Tage in die Sonne oder in Herdnähe gestellt. Täglich viermal je 10 bis 15 Tropfen in etwas Wasser nehmen.

Bärlauchwein: Man nimmt eine Handvoll klein geschnittene Blätter, koche sie kurz in etwa ¹A Liter Weißwein auf, süße nach Geschmack mit Honig oder Sirup und trinke von diesem Wein tagsüber langsam, schluckweise.



Maria Treben

[Gesundheit aus der Apotheke Gottes](#)

Ratschläge und Erfahrungen mit
Heilkräutern

120 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de