

Maria Treben Meine Heilpflanzen

Leseprobe

[Meine Heilpflanzen](#)

von [Maria Treben](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.unimedica.de/b7541>

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>



VOLKSMUND

*Hexenzwiebel, Latschenknoffel,
Ränsel, Waldknoblauch,
Wilder Knobfel, Zigeunerlauch*

AUSSEHEN

Die frischgrünen, lanzettartigen, glänzenden Blätter kommen aus einer länglichen Zwiebel, die von weißen, durchsichtigen Hauten umgeben ist. Der glatte, hellgrüne Stängel mit der weißen Blütenkugel wird bis 30 cm hoch.

Die Blätter ähneln dem giftigen Maiglöckchen und der giftigen Herbstzeitlose. Letztere bringt im Frühjahr ihre Blätter und ihre Blüten erst im Herbst hervor. Aber durch seinen feinen Knoblauchgeruch ist der Bärlauch nicht zu verwechseln.

STANDORT

Bärlauch wächst nur auf humusreichen, feuchten Wiesen, schattigen und feuchten Auen, an Bachufern, unter Gebüsch, in Laub- und Gebirgswäldern.

BLÜTEZEIT

Die Blätter kommen im April und Mai, manchmal auch schon früher aus dem Boden. Die Blüten, hübsche, hochstängelige, weiße Dolden, ähnlich runden Blütenquasten, werden jedoch erst Mitte Mai und Juni sichtbar.

Bärlauch

Allium ursinum

HEILWIRKUNG

Die Blätter haben eine blutreinigende Wirkung und eignen sich deshalb bestens für eine Entschlackungskur im Frühjahr und zur Besserung bei chronischen Hautkrankheiten. Als Essenz wirkt Bärlauch bei Gedächtnisschwäche und Bronchitis. Auch gegen hohen Blutdruck, Arteriosklerose und Blähungen setzt man ihn erfolgreich ein. Bärlauch wirkt sehr günstig auf das Magen- und Darmsystem. 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 innerer 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 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 Lauchsaff bestrichen, heilen rasch ab. Selbst Erkrankungen der Herzkranzgefäße finden Besserung. Bärlauchgeist, durch den man das ganze Jahr über die Heilkraft des Bärlauchs im Hause hat, hilft zu einem ausgezeichneten Gedächtnis und beugt Arterienverkalkung vor.



Anwendungsarten

BLÄTTER

Im Frühjahr sammelt man die frischen Bärlauchblätter, die gewaschen und klein geschnitten verzehrt werden. Ähnlich wie Petersilie streut man Bärlauch auf alle Speisen, die üblicherweise mit Petersilie oder Schnittlauch verfeinert und dekoriert werden. Mit Bärlauchblättern kann man auch einen Salat zubereiten oder Spinat kochen.

BÄRLAUCH-ESSENZ

Um sich die Heilkraft des Bärlauchs das ganze Jahr über zu sichern, setzt man Bärlauch-Essenz an. Man füllt eine Flasche mit klein geschnittenen Bärlauchblättern oder Bärlauchzwiebeln, übergießt die Kräuter mit 38-40%igem Kornbranntwein und lässt die Flasche mindestens zwei Wochen in der Wärme stehen. Von dieser Essenz nimmt man täglich viermal zehn bis fünfzehn Tropfen, mit etwas Wasser verdünnt oder einem Tee beigemischt, ein.

BÄRLAUCH-SAFT

Die frischen Blätter werden gewaschen und entsaftet.

BÄRLAUCH -WEIN

Eine Handvoll klein geschnittener Bärlauchblätter wird in $\frac{1}{4}$ Liter Weißwein kurz aufgekocht, abgeseiht, mit Honig oder Sirup nach Geschmack gesüßt und tagsüber schluckweise getrunken.

BESONDERES

Vorsicht, nicht mit dem giftigen Maiglöckchen und der giftigen Herbstzeitlose verwechseln! -Es geht die Mär, dass die Bären nach ihrem Winterschlaf ihr Blut und den Stoffwechsel mit Bärlauch reinigen.

ERNTE

Die Blätter werden im April bis Mai geerntet, sie sollten allerdings nur in frischem Zustand verwendet werden, getrocknet verlieren sie ihre Heilkraft. Die Zwiebel sollte man im Herbst ausgraben.

Anwendung bei folgenden Krankheiten

Arteriosklerose (Arterienverkalkung): Viermal täglich zehn bis zwölf Tropfen Bärlauch-Essenz, mit etwas Wasser verdünnt, beugen der Arterienverkalkung vor.

Atemnot (Asthma): Atembeschwerden und Atemnot werden sehr häufig durch Brustverschleimung hervorgerufen, die durch die Einnahme von Bärlauch-Wein gelöst werden kann.

Beklemmungen: Einnahme von Bärlauch-Essenz.

Blutreinigung: Verzehr frischer Bärlauchblätter oder Einnahme von Bärlauch-Essenz.

Brustverschleimung: Bärlauch-Wein einnehmen.

Durchfall: Frische Bärlauchblätter oder Bärlauch-Essenz wirken äußerst günstig auf die Erkrankungen des Magen- und Darmbereiches.

Entschlackungskur: Verzehr frischer Bärlauchblätter.

Flechte: Verzehr frischer Bärlauchblätter oder Einnahme von Bärlauch-Essenz.



HEILERFOLGE MIT BÄRLAUCH

Frau Helga F. aus G./DDR

schreibt am 12. Dezember 1983:

»Durch Ihr wunderbares Buch sind Sie in meinem Leben eine sehr gute Bekannte geworden. Ich danke Ihnen für Ihre vielen guten Ratschläge. Am Grabe eines alten Bekannten sprach mich eine Frau an, mit der ich mich anfreundete und durch sie lernte ich Ihr Buch kennen. Das Allerbeste im Frühjahr ist ja der Bärlauch. 10 km von hier stehen am Waldrand bei dem Bach ganze Kolonien. Davon hole ich mit dem Moped sooft und soviel es nur geht. Jetzt gebe ich morgens zu meinem Frauenmantel-, Schafgarben- und Hirtentäscheltee einen Teelöffel vom Bärlauchgeist. - Vielleicht macht es Ihnen Freude, zu hören, wie gut Ihre Ratschläge ankommen. Sie haben den Menschen auf eine ganz klare, einfache Weise die Heilkraft der Kräuter, die wir selbst sammeln können, erklärt. Es ist wohl die größte Kunst, ein Buch zu schreiben, wie man dieses und jenes macht, ohne dass man noch Fragen hat. Dafür gebührt Ihnen allergrößte!

Dank!«

- Gedächtnisschwäche:** Täglich zehn bis zwölf Tropfen Bärlauch-Essenz, mit etwas Wasser eingenommen, fördern das Gedächtnis.
- Haut, unrein:** Einnahme von Bärlauch-Essenz.
- Hautkrankheiten, chronisch:** Verzehr frischer Bärlauchblätter.
- Herzkranzgefäßerweiterung:** Bei Erkrankungen der Herzkranzgefäße streicht man die Herzgegend mit frischem Bärlauch-Saft ein.
- Kolik:** Bei Magen- und Darmkoliken frische Bärlauchblätter.
- Leberentzündung:** Frische Bärlauchblätter oder Bärlauch-Essenz heilen Leberentzündungen aus.
- Lungensucht:** Ideales Hausmittel ist der sogenannte Bärlauch-Wein.
- Schlafstörungen:** Der Bärlauch beeinflusst unser Magen- und Darmsystem positiv. Und da Schlafstörungen in manchen Fällen auf eine Magenstörung zurückzuführen sind, hilft der Verzehr frischer Bärlauchblätter oder die Einnahme von Bärlauch-Essenz auch bei Schlaflosigkeit.
- Schwindel:** Schwindelgefühl oder Druck im Kopfbereich ist oft auf zu hohen Blutdruck oder Arterienverkalkung zurückzuführen. Verzehr frischer Bärlauchblätter oder Einnahme von Bärlauch-Essenz ist zu empfehlen.
- Skrofulöse:** Unter Skrofulöse versteht man eine tuberkulöse Haut- und Lymphknotenerkrankung bei Kindern. Verzehr frischer Bärlauchblätter oder Einnahme von Bärlauch-Essenz hilft.
- Stuhlverstopfung:** Verzehr frischer Bärlauchblätter oder Einnahme von Bärlauch-Essenz.
- Wassersucht:** Bärlauch-Wein ist ein probates Mittel.
- Wundbehandlung:** Der frische Saft der Bärlauchblätter, vorsichtig auf die betroffene Stelle gestrichen, schließt selbst schlecht heilende Wunden.
- Wurmbefall:** Frische Bärlauchblätter oder Bärlauch-Essenz kurieren auch den von Würmern befallenen Darm aus.



Maria Treben

[Meine Heilpflanzen](#)

Vorwort von Storl, Wolf-Dieter

288 Seiten, geb.

erschienen 2008



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