



Der Bio-Gärtner

Öko schmeckt besser!

(entnommen von www.bio-gaertner.de - dem umfassenden Online-Öko-Nachschlagewerk)

[STARTSEITE](#) > [V. GESUNDE ERNÄHRUNG - GESUNDES LEBEN](#) > [HEILKRÄUTER](#) > BÄRLAUCH

BÄRLAUCH

Allium Ursinum.

S: Kraut 4 - 5, Zwiebeln im Herbst.

Inhalte: Äther. Öle mit gebundenem Schwefel (Sulfide), der den Geruch hervorruft. Ihr Anteil ist doppelt so hoch wie bei Knoblauch. Bärlauch ist die schwefelreichste Pflanze Europas, der Schwefel verhindert indirekt die Bildung von Nitrosaminen. Die Inhaltsstoffe sind Mi 4 - Mi 5 am höchsten. Allicin (hemmt Bakterienwachstum), Eisen (zwanzigmal soviel wie Knoblauch), Flavonoide, Carotinoide, Fructosane, Kobalt, Magnesium, Mangan, viel Vitamin C, B-Vitamine, das Hormon Melantonin, Mineralstoffe, Biokatalysatoren, pflanzliche Östrogene.

ACE-Hemmer (senkt Blutdruck), bei hohem Cholesterin und Arteriosklerose, möglicherweise in diesem Bereich wirksamer als Knoblauch. Er leitet Schwermetalle aus dem Körper. Bereich Magen/Verdauung/Darm/Appetitanregung, bei Befindlichkeitsstörungen im Verdauungssystem. Durch Milchzusatz wird der Geschmack gelindert. Kräftigungsmittel für ständig kränkelnde Personen mit Gesichtsblassheit, Flechten und/oder Rheuma. - Frühjahrs- und Herbstkuren mit Bärlauch verleihen dem Körper Frische und positive Veränderungen. Herzrhythmusstörungen, Tinnitus und Wechseljahrsbeschwerden werden gebessert. - Prof. Dr. Robenek, Münster, hat entdeckt, dass Cholesterin nur dann in den Gefäßen abgelagert wird, wenn es durch freie Radikale oxidiert wird. Bärlauch verhindert das und darüberhinaus die Aufnahme von bereits oxidiertem Cholesterin durch die Fresszellen.

Bärlauch mit Kornschnaps übergießen (1 : 5), davon täglich hin und wieder 10 Tropfen in Wasser trinken hilft gegen Ausschläge, dient der 'Blutreinigung'.

Die Wirkung geht bei Trocknung und durch Kochen weitgehend verloren. Immer schnell verwerten, er verliert sonst an Geschmack und Wirkung.

Beim Fasten notwendig, um die fettlöslichen Schlacken nierengängig zu machen. Dazu sind die hohen Anteile an Schwefelverbindungen, in reduzierter Form, notwendig.

Siehe auch [Kräuter,Gewürze](#) und Einführungstext des Kapitels [Heilkräuter, Heilpflanzen](#).