

# **Martina Fischer / Dorothea Steinbacher**

## **Meine Wildkräuter**

Leseprobe

[Meine Wildkräuter](#)

von [Martina Fischer / Dorothea Steinbacher](#)

Herausgeber: Kailash - Random House Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer





MARTINA FISCHER  
DOROTHEA STEINBACHER

*Meine*  
**WILDKRÄUTER**

Aus dem Wald,  
von der Wiese und  
der Alm



Die Informationen in diesem Buch sind von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig

erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für

Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Fotos stammen von Martina Fischer außer die folgenden:

Frank Bauer: Seite 9, 10, 15, 18, 38, 56, 63, 121, 184, 206, 211, 232, 314

Lisa Janßen: Seite 13, 63, 262

Dorothea Steinbacher: Seite 6, 22, 29 (unten), 52, 60, 71, 72, 76, 107, 108, 112,

115, 116, 144, 149, 150, 152, 154, 159, 171, 182, 212, 214, 216, 224,

270, 271, 273, 277, 279, 280, 286, 291, 304, 308

S. 29: Adobe Stock/orestligetka (Aronstab)

Adobe Stock/EvaRuth (Herbstzeitlose)

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe und wie wirken sie? Das  
Wichtigste von Antioxidantien über Bitterstoffe bis zu Terpe-  
nen finden Sie, wenn Sie den nebenstehenden QR-Code scan-  
nen oder diesem Link folgen:  
[www.penguinrandomhouse.de/fischer-wildkraeuter](http://www.penguinrandomhouse.de/fischer-wildkraeuter)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2023 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Birthe Vogelmann

Bildredaktion: Angelika Holdau

Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-424-63239-2

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

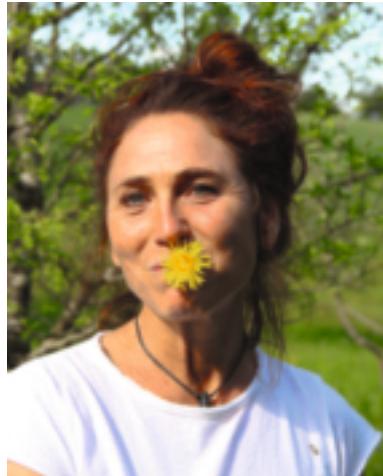
# INHALT

---

Einführung . . . . .	6
Ackerschachtelhalm . . . . .	11
Bärlauch . . . . .	23
Brennnessel . . . . .	39
Dost und Thymian (Echter Dost, Feldthymian) . . . . .	53
Feldthymian . . . . .	61
Franzosenkraut . . . . .	65
Gemeiner Frauenmantel . . . . .	73
Giersch . . . . .	85
Gundermann, Gundelrebe . . . . .	97
Schwarzer Holunder . . . . .	109
Echtes Johanniskraut . . . . .	117
Laubbäume (Spitzahorn, Birke, Buche, Linde) . . . . .	130
<i>Baumknospen</i> . . . . .	152
<i>Gemmotherapie mit Knospenmazerat</i> . . . . .	158
Gemeiner Löwenzahn . . . . .	167
Nadelbäume (Fichte, Lärche, Latschenkiefer) . . . . .	181
<i>Wäldbaden</i> . . . . .	207
<i>Propolis (Bienenkittharz)</i> . . . . .	212
Rotklee . . . . .	217
Gewöhnliche Schafgarbe . . . . .	227
Taubnessel . . . . .	239
Gewöhnliche Vogelmiere . . . . .	249
Gemeiner Wacholder . . . . .	259
Wegeriche . . . . .	269
Wildbeeren (Heidelbeere, Preiselbeere, Schlehe, Vogelbeere) . . . . .	281
<i>Fuchsbandwurm</i> . . . . .	314
So wird's gemacht – Sammeln und verarbeiten . . . . .	316
Quellen . . . . .	318
Verzeichnis der Rezepte . . . . .	319

# EINFÜHRUNG

---



Mit Wildpflanzen bin ich aufgewachsen, sie begleiten mich, seit ich denken kann.

Für uns Kinder auf dem Bauernhof waren die Wiesen und Wälder ums Haus herum unser Spielplatz, und selbstverständlich lernten wir viele der Pflanzen kennen, die uns umgaben. Wir schmückten uns mit Gänseblümchenketten und kauten Sauerampferblätter, machten nicht selten die Erfahrung, wie sich Brennnesseln auf nackter Haut anfühlen, und bliesen kräftig auf die Pusteblumen – mit den davonschwebenden Schirmchen träumten wir uns ins Himmelsblau.

Gleichzeitig erlebte ich, wie meine Mutter die Pflanzen zum Heilen verwendete: Alltägliche Beschwerden versuchte sie zuerst mit Mitteln aus der Natur zu kurieren, bevor man »den Doktor« aufsuchte. In vielen Fällen hatte sie damit Erfolg. Später, als gelehrte Krankenschwester, ging auch ich parallel zur Schulmedizin den alternativen Weg. Es folgten Ausbildungen zur Ernährungsberaterin, eine Heilkräuterausbildung und schließlich jene zur »Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen« – für mich auch ein kleiner Befreiungsschlag! Die dort erlernte Theorie und Praxis verhalfen mir letztlich zu meiner wichtigsten Erkenntnis.

Denn viele Jahre lang hatte ich den großen Gemüsegarten vor unserem Bauernhof gepflegt. Den Hof hatte mir meine Großtante vererbt, und der Garten war vor Generationen angelegt worden. »Zu einem großen Hof gehört ein großer Garten« – das spukte über Jahrzehnte hinweg in meinem Kopf herum. Es kam mir auch dann nicht in den Sinn, den Garten zu verkleinern, als ich vor über zehn Jahren damit begann, jeden Sommer als Sennerin auf der Alm zu verbringen. Ich liebte es, im Frühling und im Herbst frisches Gemüse, Salate und Kräuter aus dem Garten in die

Küche zu holen. Dass es mich gleichzeitig stresste, die Beete in Ordnung zu halten, stundenlang gebückt zu arbeiten – Gift für meinen Rücken! – und mich von gefräßigen Schnecken frustrieren zu lassen, das machte ich mir nicht bewusst. Bis – ja, bis mir während meiner Wildkräterausbildung ein Licht aufging.

Warum mühte ich mich ab, wenn auf den Wiesen ums Haus herum doch die schönsten Wildpflanzen wuchsen – gesund, kräftig, ganz von selbst, schneckenfrei, ohne Gießen, Düngen, Säen und Pflanzen? Warum nicht diese Pflanzen nützen als Salat und Gemüse? Regional, biologisch gewachsen – und völlig kostenlos!

Wildpflanzen enthalten im Vergleich zu Salaten und Gemüsen aus dem Supermarkt ein Vielfaches der so wichtigen sekundären Pflanzenstoffe. Denn in die Wildkräuter hat noch niemand züchterisch eingegriffen, ganz im Gegensatz zu unseren sogenannten Kulturpflanzen. Denen wurden die unerwünschten Stoffe im Lauf der Jahrhunderte weitgehend herausgezüchtet: vor allem Bitterstoffe und Gerbstoffe und damit auch die Substanzen, die so wertvoll für unsere Gesundheit sind! Bitter – das war für unsere Vorfahren, die sich durch die Pflanzenwelt probierten, ein untrüglicher Hinweis auf: »Achtung, nicht verträglich!«. Denn Gewächse schützen sich durch die Produktion von Bitterstoffen gegen ihre Fressfeinde.

Und so begannen die modernen Gemüsezüchter, die bitteren Sorten milder zu züchten. Dabei war man sich lange nicht bewusst, dass Bitterstoffe in unserem Körper wichtige Funktionen erfüllen. Heute kaufen wir Chicorée und Artischocken, Auberginen und Endiviensalat, die geschmacklich nur noch wenig an ihre Ahnen erinnern. Dabei hätten wir die Bitterstoffe so dringend nötig: Sie regen unsere Verdauung an, wirken positiv auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse und helfen beim Entgiften.

Unsere Wildkräuter weisen mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf als jedes Kulturgemüse. Darüber hinaus enthalten sie noch weitere wertvolle Energielieferanten – auch wenn die Wissenschaft oft noch nicht in der Lage ist, die Wirkung der Pflanzen als Ganzes zu erklären. Es ist wichtig, das Gesamtpaket der



## *Einführung*

in Wildkräutern enthaltenen Vitalstoffe zu sich zu nehmen und nicht nur auf einzelne, inzwischen analysierte Inhaltsstoffe zu schielen. Natürlich können wir uns Vitamin C oder E oder was auch immer synthetisch hergestellt in Nahrungsergänzungsmitteln zuführen, und in manchen Fällen ist das auch sinnvoll. Doch Wildkräuter enthalten viel mehr Wirkstoffe, als wir kennen, und erst in ihrem ganz eigenen Zusammenspiel haben sie einen so positiven Einfluss auf unseren Körper.

Meine Devise lautet deshalb: Wildkräuter baue ich täglich in meine Ernährung ein. Das erhält mich gesund und vital, lebendig und kraftvoll. Den Gemüsegarten habe ich verkleinert, denn Salat und Gemüse hole ich mir inzwischen täglich frisch aus der Natur.

Natürlich sind Wildkräuter auch Heilkräuter. Wenn wir wild wachsende Pflanzen in unseren täglichen Speiseplan integrieren, werden wir seltener krank. In der Alltagsnahrung wirken sie als starker Immunbooster, sodass der Körper mit den Viren und Bakterien, die gerade in der Erkältungszeit um uns herumfliegen, leichter fertig wird. Wir fühlen uns täglich fitter, sind weniger müde und schlafen nachts besser. Die Verdauung funktioniert, Haut und Haare bekommen einen Glow, und die Stimmung steigt – vermutlich nicht zuletzt, weil wir beim Ernten unserer wilden Kräuter in die Natur eintauchen. Bei Regen und Wind streife ich über die Wiesen und durch den Wald, atme tief ein und aus und nehme so auch noch ein Waldbad, entspanne mich, tanke Sauerstoff – auch das trägt zur Gesunderhaltung oder -werdung bei.

Seit meiner Erkenntnis, der intensiven Hinwendung zu den Wildpflanzen, »grase« ich mich regelrecht durch die Natur. Das habe ich von meinen Ziegen abgeschaut, und Ethnologen berichten Ähnliches von indigenen, naturnah lebenden Völkern: Sie zupfen mal hier, mal da ein Blatt, eine Blüte, eine Frucht. Nicht zu viel von einer Pflanze, sondern eine breite Palette an Kräutern und damit eine riesige Flut von Nährstoffen. Dafür muss man die essbaren Wildpflanzen in seiner Umgebung ebenso wie ihre Wirkung auf den Körper natürlich kennen, und deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Auf den folgenden Seiten sind Porträts meiner Lieblingskräuter aufgeführt, Pflanzen, die in großen Mengen verfügbar sind, die man eigentlich überall finden kann, die nicht unter Schutz stehen und deshalb bedenkenlos gesammelt werden können. Ich rate dazu, nicht – wie ich – vor lauter Begeisterung anfangs riesige Schüsseln Löwenzahn- oder Bärlauchsalat zu verspeisen, sondern sich langsam an die zunächst noch ungewohnten natürlichen Lebensmittel heranzutasten. Zu schmecken, wie angenehm die neue Bitterkeit mundet, vielleicht anfangs nur als Beigabe in einem »nor-

malen« Salat. Bald, dessen bin ich sicher, empfindet man konventionelle Salate nur noch als fade und ohne Geschmack. Die eigene Energie nimmt zu, die gute Laune und das Wohlbefinden steigen.

Mein Ziel ist erreicht, wenn wir uns wieder bewusst werden, welche Schätze da draußen auf uns warten. Dass uns die Natur kostenlos mit wertvollsten Lebensmitteln beschenkt, die wir nur wieder entdecken und ernten müssen. Denn wir sind untrennbar mit der Natur verbunden, wir sind Teil von ihr – das ist in der »modernen« Welt leider vielfach in Vergessenheit geraten. Ich möchte dazu anregen, diese Verbundenheit wieder zu leben. Denn durch Wildpflanzen in der täglichen Ernährung können wir unsere Vitalität erhalten und die Selbstheilungskräfte anregen, durch den Aufenthalt in der Natur finden wir unsere Wurzeln wieder, und wir werden an Leib und Seele gesunden!



Das wünsche ich allen Leserinnen und Lesern

*Martina Fischer*



# ACKERSCHACHTELHALM

(*Equisetum arvense*)

---

**GEHÖRT ZUR** Familie der Schachtelhalme (*Equisetum*)

**ANDERE NAMEN** Zinnkraut, Zinngras, Katzenwedel

**STANDORT** oft trockene Wiesenränder, aber auch lehmige, feuchte Böden, Böschungen, Kiesgräben

**WAS WIRD GESAMMELT** Triebe bzw. grüne Wedel

**SAMMELZEIT** grüne Triebe Mai–September

---

**WIE KONSERVIEREN/VERWENDEN** Kraut frisch oder getrocknet als Tee,

Absud, für Bäder oder Tinkturen

## Ackerschachtelhalm

Der Schachtelhalm unterscheidet sich in seinem Erscheinungsbild deutlich von anderen Pflanzen.

Jeder Spross besteht aus einer Reihe von Knoten, und an jedem von ihnen entstehen feine, quirlig angeordnete Seitentriebe. So ein grüner Schachtelhalspross sieht fast aus wie ein kleines Tannenbäumchen.

Der Schachtelhalm besitzt keine Blüten, sondern vermehrt sich über Sporen. Zeigt im Frühjahr erscheinen zuerst unauffällige hellbraune Triebe mit ihren Sporenläufen, die aussehen wie kleine, schmale, lange Pilze. Sind diese im März/April verwelkt, wachsen separat die grünen Triebe, die für uns heilsamen grünen Sprossen. Ihren Namen erhielt die Pflanze durch ihren Trieb, der aus kleinen zylindrischen Gliedern besteht: Sie sind ineinander gesteckt wie passgenaue Schachteln.

Es gibt etwa 15 bis 20 Arten des Schachtelhalms, davon viele Hybrid- und Unterarten, wobei nur der Ackerschachtelhalm für Heilzwecke verwendet wird. Alle anderen Arten sollen giftig sein oder sind einfach noch nicht ausreichend erforscht. Der Ackerschachtelhalm gilt als Ackerunkraut und wächst zumeist an eher trockenen Standorten, während etwa der Sumpfschachtelhalm in der Regel in feuchteren Gebieten wächst.

Leider ist der Standort dennoch keine eindeutige Möglichkeit, den Ackerschachtelhalm zu identifizieren, denn man findet ihn mitunter auch an feuchten Plätzen. Er wird aber weniger in lockeren oder sandigen Böden erscheinen, gilt er doch als Zeigerpflanze für verdichtete, lehmige Böden.

Die Besonderheit des Schachtelhalmes liegt in seinem hohen Anteil an Silikaten, die seine Zellwände stabilisieren. Die Pflanze enthält bis zu 10 Prozent wertvolle Kieselsäure.

## STARKER RÜCKEN FÜR DEN ALMSOMMER

Der Ackerschachtelhalm hat mir im vergangenen Sommer gute Dienste erwiesen. Wieder einmal hat mich eine Heilpflanze selbst auf sie aufmerksam gemacht, indem sie sich mir quasi in den Weg gestellt hat.

Die Alm, auf der ich den Sommer verbracht habe, ist mit dem Auto nicht erreichbar, aber man kann immerhin bis zu einem etwas höher gelegenen kleinen Parkplatz fahren, sodass wir nicht den ganzen stundenlangen Fußmarsch aus dem Tal zurücklegen mussten. Als ich nun im Frühsommer die erste Fuhré von Dingen hochbrachte, die ich für die Alm zusammengepackt hatte, fielen mir die großen Mengen an Acker-



*Die Arbeit auf der Alm ist beides: sehr kräftezehrend, gleichzeitig aber auch unglaublich Kraft schenkend und stärkend.*

schachtelhalmen auf, die am Rand des Pfades zur Alm wuchsen. Schon lang hatte ich keine so ausgedehnten Bestände mehr angetroffen. Zu dieser Zeit machten mir meine Rückenschmerzen große Sorgen. Seit einem länger zurückliegenden, schweren Unfall tauchen sie immer wieder auf.

Beim Anblick der zahlreichen Schachtelhalme kam mir wieder in den Sinn, dass sie ja extrem viel Kieselsäure enthalten, die für Knochen, Knorpel und Bandscheiben wunderbar stärkend wirkt. Das war einen Versuch wert, und so kochte ich von nun an täglich Tee daraus. Nachschub gab es ja den ganzen Sommer lang genug. Ich spürte relativ schnell, wie die Kur mich stärkte, und zwar nicht nur körperlich: Der Erfolg gab mir auch wieder ein wenig Zuversicht, mit den starken Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden nicht leben zu müssen, sondern – zusätzlich zu Krankengymnastik und manuellen Therapien – durch ein einfaches Heilkraut Unterstützung und Linderung zu erfahren. Ob ich mir das nur eingebildet habe, weiß ich nicht, es ist mir in diesem Fall auch nicht wichtig. Für mich zählt einzig und allein, wie sich

meine Verfassung verbesserte. Ich machte zu Beginn der Almzeit eine rund vierwöchige Kur, danach ein paar Wochen Pause und wiederholte das Ganze noch zweimal, sodass ich in den fast fünf Monaten drei Durchgänge hatte. Auch an meinen festen Nägeln und Haaren spürte ich die Wirkung der Teekur.

## HISTORISCHES

---

Die Schachtelhalme gibt es seit über 375 Millionen Jahren. Damals waren es jedoch noch große, stattliche Bäume von bis zu 30 Metern Höhe und 1 Meter Durchmesser. Gemeinsam mit Farnen und Bärlapp bildeten sie große Urwälder, die die Erde bedeckten. Schachtelhalme gehören zu den ältesten Pflanzen unseres Planeten, werden daher auch gerne als »lebende Fossilien« bezeichnet und sind sozusagen noch pflanzliche Abkömmlinge der Eiszeit.

Ihre Heilwirkung wurde nachweislich schon in der Antike genutzt, vor allem als Blutstillier und zum schnelleren Heilen von Wunden wurde *Equisetum* verwendet. Dieser alte Name ist bis heute die offizielle botanische Bezeichnung der Pflanze, sie kommt von lateinisch *equus* (Pferd) und *saeta* (Borste, starkes Haar), bedeutet also eigentlich »Pferdeborste, Pferdehaar«.

Das Wissen um die Heilwirkung des Ackerschachtelhals geriet im Mittelalter ein wenig in Vergessenheit, wie es scheint. Allein die starke blutstillende Kraft wird durch die Jahrhunderte in den Kräuterbüchern erwähnt. Erst Pfarrer Sebastian Kneipp machte die Heilpflanze wieder bekannt. Er schätzte den Ackerschachtelhalm innerlich angewandt in Form von Tee bei Blutungen oder Blasen- und Nierenleiden sowie äußerlich aufgetragen als Tinktur für Wunden und Geschwüre.

### SCHACHTELHALM ZUM PUTZEN UND POLIEREN

Durch alle Zeiten wurde der Ackerschachtelhalm auch zum Putzen benutzt: Das kleine Kräutlein, schrieb der Botaniker Hieronymus Bock im 16. Jahrhundert, »das auf den Äckern seine Wohnung hat, brauchen die Mägde zum Kuchengeschirr, sonderlich wenn es von Zinn oder anderem Metall gegossen ist«. So kam der Ackerschachtelhalm zu seinem Zweitnamen Zinnkraut. Die enthaltenen Kieselsäurekristalle wirken nämlich wie Putzkörper. Wer noch altes Zinngeschirr hat, kann es einmal ausprobieren, indem er mit etwas Wasser und dem Zinnkraut als Putzlap-penersatz die Gegenstände reinigt und poliert.

Früher wurde der Ackerschachtelhalm auch von Handwerkern verwendet, sie benutzten ihn als feines Schmirgelpapier für Werkstücke aus Metall und Holz. Heute noch schleifen manche Instrumentenbauer die Blättchen von Holzblasinstrumenten mit dem Schachtelhalm.

## SCHACHTELHALM IM GARTEN

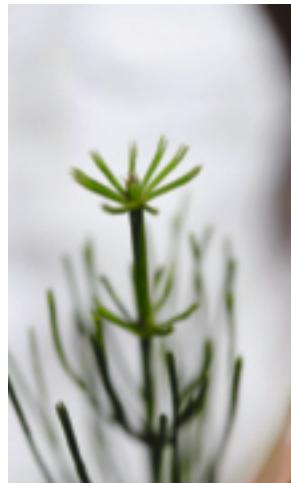
Ackerschachtelhalm kann im Gartenbau auch als Jauche und Kaltwasserauszug für die Bekämpfung von Blattläusen und zur Stärkung von Blattgewebe und Zellwänden der Pflanzen verwendet werden. Das macht die Pflanzen auch widerstandsfähig gegen Pilze. Einen 20 Minuten lang ausgekochten Schachtelhalmsud sprüht man gegen Mehltau und Rost auf Obstbäume und Tomaten.<sup>1</sup>

## SAMMELN UND VERWENDEN

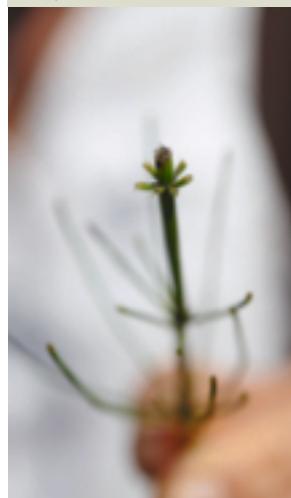
Der unscheinbare braune, fruchtbare Sporentrieb, der im frühen Jahr erscheint, wird nicht für Heilzwecke verwendet – obwohl manche ihn gerne braten und essen –, sondern die erst später sproßenden grünen, sterilen Frühjahrs- und Sommertriebe.

Geerntet wird das gesamte Kraut von Mai bis August. Ich verwende es sowohl frisch als auch getrocknet. Zum Trocknen schneide oder breche ich die Triebe kurz über dem Boden ab, bündle sie zu Sträußen und hänge diese kopfüber an einem schattigen Platz auf. Bei Zimmertemperatur sind die Triebe innerhalb von einer Woche schön trocken. Anschließend zerkleinere ich das Kraut etwas mit den Händen – es zerbricht dann schnell in seine kleinen Glieder – und bewahre es dunkel in verschließbaren Gefäßen auf.

Verwechseln kann man das Heilkraut mit anderen Schachtelhalmarten, vor deren Giftigkeit gewarnt wird. Die Winter- und Waldschachtelhalme unterscheiden sich in ihrem äußeren Erscheinungsbild zwar recht stark von ihm, aber beim häufig vorkommenden Sumpfschachtelhalm muss man schon etwas genauer



Ackerschachtelhalm (oben),  
Sumpfschachtelhalm (unten).



hinsehen: Während unsere Heilpflanze mit ihren Seitentrieben stark und kräftig wirkt, ist der Sumpfschachtelhalm eher zart und hat leicht hängende Ästchen bzw. Triebe. Außerdem sind seine Astscheiden dunkelbraun bis schwarz gefärbt.

Ein klares Unterscheidungsmerkmal gibt es auch bei den kleinen Gliedern am Haupttrieb, also am »Stängel«: Unser Dozent aus der Phyto- und Heilkräuterausbildung riet uns, diesen bei beiden Pflanzen auseinanderzuziehen und die Seitentriebe bis auf das letzte Glied abzureißen. Dabei zeigt sich beim Ackerschachtelhalm ein »großer langer Schuh« (die Mittelachse ist kürzer als das erste Glied der Seitensprosse), mit dem man über den Acker gehen könnte, beim Sumpfschachtelhalm dagegen ein »Gummistiefel« (die Mittelachse ist länger als das erste Glied der Seitensprosse), der an den feuchten Standort im Sumpf erinnert.

### GESUNDHEIT UND HEILEN

In der Pflanzenheilkunde werden nur die unfruchtbaren grünen Sommerweidel des Ackerschachtelhalms verwendet. Er ist aufgrund seines hohen Kieselsäuregehaltes ein hervorragender Strukturgeber für unseren Körper. Das Spurenelement Silicium ist auch in unserem Organismus vorhanden, es ist wichtig für die Knochenbildung und nimmt im Alter ab. Mit aus natürlicher Quelle zugeführter Kieselsäure nehmen wir Siliciumverbindungen auf, die wunderbar stärkend auf Bindegewebe, Gefäßsystem, Haut, Haare und Nägel wirken. Beim Begriff »Bindegewebe« denken wir oft nur an Hautstraffung oder Dellen auf den Oberschenkeln. Doch es umfasst noch viel mehr. Ohne Bindegewebe würde unser Körper quasi einfach auseinanderfallen. Es bildet das Grundsystem unseres Organismus, das sogenannte Fasziengewebe, und ist das größte zusammenhängende Gewebesystem. Etwa 70 Prozent des Körpers bestehen aus dem netzartigen Bindegewebe, in dem sich reichlich Flüssigkeit befindet.

#### HAUPTWIRKSTOFFE

*Kieselsäure, Saponine und Flavonoide, Kalium, Kalzium und Magnesium, Phenolsäuren (antimykotische Aromastoffe) und Phytosterine (cholesterinsenkend)*

#### HEILWIRKUNG

*Stärkend auf Bindegewebe (Bandscheiben, Bänder und Sehnen, Knorpel, Knochen und Blutgefäße, Lunge, Haut, Haare und Nägel), durchblutungsfördernd, harnreibend, blutstillend, blutreinigend und wundheilend*

Nährstoffe gelangen auch hierüber zu ihren Zielorten. Ebenso geben die Zellen ihre Stoffwechselabfallprodukte in die Zwischenzellflüssigkeit des Bindegewebes und von dort in das Lymphsystem, wo sie abtransportiert werden. Auch an der Weiterleitung der Nervenimpulse und der Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes ist das Bindegewebe beteiligt und von großer Bedeutung. Aus ihm bestehen die härteren Strukturen im Körper wie Knorpel, Sehnen und Knochen, und das sogar fast ausschließlich.

Warum erwähne ich das so ausführlich? Weil wir mit dem Schachtelhalm eine Pflanze an der Hand haben, die dieses große, komplexe Gewebesystem wunderbar unterstützen und vor allem stärken kann. Das bedeutet, dass die Pflanze auf fast unseren gesamten Organismus wirkt. Sie kräftigt Bandscheiben, Bänder und Sehnen, Haut, Knorpel, Knochen und Blutgefäße, indem der Körper durch das Silicium mehr kollagene Fasern und Knorpelgrundsubstanz aufbaut. Deshalb beugen Schachtelhalmpräparate auch der gefürchteten Osteoporose vor, einer Abnahme der Knochendichte im Alter, die unser Skelett anfälliger für Brüche macht und zur Wirbelsäulenverkrümmung, dem sogenannten Witwenbuckel, führen kann.

Der Ackerschachtelhalm unterstützt auch die körpereigene Abwehr. Denn nur wenn er ausreichend Silicium zur Verfügung hat, kann unser Organismus Abwehrzellen (Lymphozyten) und Fresszellen (Phagozyten) bilden und so Krankheitserregern die Stirn bieten.

Möchte man vor allem die harnreibende Wirkung des Schachtelhalmes nutzen, reicht ein Aufguss des Krautes mit kochendem Wasser.

Neben der innerlichen Anwendung ist der Schachtelhalm in Form von Absuden auch äußerlich in Gebrauch. Er wirkt blutstillend und wundheilend bei Entzündungen, etwa bei Nagelbettentzündungen und schlecht heilenden Verletzungen. Dafür wird ein sogenanntes Dekokt, eine Abkochung, aus dem Kraut hergestellt und die Wunden mit im Sud getränkten lauwarmen Umschlägen versorgt.

**WICHTIG:** Die Kieselsäure löst sich erst aus dem Ackerschachtelhalm, wenn das Kraut etwa 30 Minuten in Wasser gekocht wird.



## Ackerschachtelhalmtee und -abkochung

1 Für eine harntreibende Wirkung reicht ein Aufguss von 2 TL Schachtelhalmkraut (frisch oder getrocknet) auf 250 ml kochendes Wasser mit 10 Min. Ziehzeit. So erzielt man die diuretische (harntreibende) Wirkung, die Kieselsäure wird aber nicht aus der Pflanze herausgelöst. Ein Teeaufguss reicht somit bei Nieren- und Blasenleiden (z. B. Harngriff, Blasenentzündung) und bei rheumatischen Beschwerden aus, wenn man nur eine Durchspülung erreichen will. Eine Kur über etwa 3 Wochen (siehe unten), bei der wir täglich 1 l Schachtelhalmtee trinken, kann die Behandlung unterstützen oder diesen Beschwerden vorbeugen.

2 Eine Abkochung liefert zusätzlich noch die stärkende Kieselsäure. Daher würde ich empfehlen, den Schachtelhalm immer etwa 30 Min. abzukochen, um beide Vorteile der Heilpflanze nutzen zu können.

★ Regelmäßig 1- bis 2-mal im Jahr eine Teekur mit Ackerschachtelhalmabkochung (1 l täglich) von 3-4 Wochen stärkt das Bindegewebe und damit Knochen und Gefäßsystem, was auch Osteoporose vorbeugt. Um bereits bestehende Osteoporose zu behandeln, sollte man die Teekur 6 Wochen lang durchführen, eine Pause von 2 Wochen machen und die Kur wiederholen.

★ Empfohlen wird bei den meisten Teedrogen eine Dosierung von ca. 2 TL auf 250 ml Wasser. Ich mag keine so starken Teeaufgüsse und dosiere meine Tees immer etwas schwächer, trinke dafür aber von einer Teedroge meist einen Liter täglich. So erhalte ich die gleiche Wirkung, und der Tee schmeckt mir dann besser. Deshalb meine Empfehlung, die Kräutertees ganz individuell so dosieren, dass sie noch angenehm zu trinken sind. Die Empfehlungen sollen nur Anhaltspunkte liefern.

★ Den Absud kann man auch dem Badewasser zusetzen, um so die Kieselsäure durch die Haut aufzunehmen. Dafür den Absud sehr stark zubereiten (50–100 g Kraut auf 1 l Wasser – 50 g für Sitzbäder, 100 g für Vollbäder), den Sud abseihen und dem Badewasser beigeben. 30–45 Min. baden, damit die Wirkstoffe gut aufgenommen werden.

★ Ich finde, der Geschmack von Tee und Absud ähnelt ein wenig dem der Brennessel und schmeckt leicht mineralisch, krautig, und er ist gut zu trinken. Wem der Tee zu »grün« schmeckt, kann in den letzten Minuten der Ziehzeit aromatische Kräu-

ter wie Zitronenmelisse oder Pfefferminze zugeben.

★ Den Schachtelhalm können wir auch wunderbar mit der Brennnessel kombinieren. Man sagt den beiden starken Heilpflanzen nach, dass sie sich mögen und ergänzen und sich in ihrer Wirkkraft gegenseitig verstärken.

Auch die Brennnessel enthält bioverfügbare Kieselsäure. Unser Körper kann sie zu 95 Prozent aus den Pflanzen aufnehmen, während handelsübliche Kieselsäurepräparate (Tabletten, Kapseln, Pulver, Gels) vom Darm nur zu einem wesentlich geringeren Prozentsatz verwertet werden können.

★ Wichtig zu wissen ist, wie Silizium im Körper wirkt. Dann kann man viele Anwendungsbereiche selbst erkennen. Denn wenn wir das Grundprinzip der Wirkstoffe in den Pflanzen verstanden haben, können wir vieles für uns selbst ableiten. Was ich sehr interessant finde, ist, dass die Kieselsäure des Schachtelhalms auch festigend auf das Lungengewebe wirkt – denn das besteht ja unter anderem aus Bindegewebe – und deshalb auch bei quälendem Husten eingesetzt werden kann. Zum mindest ist es einen Versuch wert.



Eindeutig Ackerschachtelhalm: Die Mittelachse ist kürzer als das erste Glied der Seitensprosse.

## Ackerschachtelhalm-Brennnessel-Haarspülung

---

Meine Haare kräftige ich regelmäßig mit selbstgemachten Kräuterspülungen aus Ackerschachtelhalm und Brennnessel:

- 1 Je 2 EL Schachtelhalm und Brennnesselblätter (jeweils frisch oder getrocknet) mindestens 30 min in 1 l Wasser kochen, abseihen und abkühlen lassen.
- 2 Den Sud nach dem Haarewaschen als Spülung einmassieren, er muss nicht ausgewaschen werden. Oder ganz einfach in eine Sprühflasche füllen und immer mal wieder zwischendurch Haare und Kopfhaut damit besprühen und einmassieren. So kann die Kieselsäure über die Kopfhaut aufgenommen werden.

## Ackerschachtelhalmtinktur

---

1 Ackerschachtelhalm klein schneiden, in ein Glas geben, sodass es zu  $\frac{2}{3}$  locker befüllt ist, mit 40- bis 50-prozentigem Alkohol auffüllen. 4 Wochen bei Zimmertemperatur an einem hellen Platz ziehen lassen. Abseihen, in dunkle Flaschen füllen und kühl aufbewahren.

2 Etwa 3-mal täglich 20 Tropfen in Wasser verdünnt einnehmen.

★ Innerlich stärkt die Tinktur wie auch der Tee unser Bindegewebe und verbessert die Durchblutung. Auch bei Harnwegsentzündungen, zur Entschlackung oder bei bakteriellen Erkrankungen leistet die Tinktur gute Dienste.

★ Äußerlich 1 : 1 mit Wasser verdünnt verwende ich sie bei Wunden und kleinen Entzündungen, die ich mir beim Arbeiten auf der Alm immer wieder zuziehe. Bei Akne oder Ekzemen die Tinktur verdünnt auftupfen oder Umschläge machen.

## Ackerschachtelhalmumschlag

- 1 1–2 Handvoll getrockneten oder frischen Ackerschachtelhalm in 1 l Wasser 20–30 Min. kochen lassen.
- 2 Den Sud ein wenig abkühlen lassen und ein Baumwoll- oder Leinentuch damit tränken. Das Tuch auf die betroffene Hautstelle legen, mit einem trockenen Tuch abdecken und mit einer elastischen Binde fixieren.
- 3 Wenn das Tuch getrocknet ist, den Umschlag erneuern.

- ★ Ein solcher Umschlag hilft gegen juckende, entzündete, eitrige Hauterscheinungen, schlecht heilende Wunden, Nagelbettentzündungen, Ulcus cruris (»offene Beine«), Hämorrhoiden (hier auch als Zusatz ins Sitzbad).
- ★ Man kann das ausgekochte Kraut zusätzlich auf die Haut legen und mit dem getränkten Tuch fixieren.
- ★ Eine weitere Möglichkeit ist das Dämpfen des Krauts: Den frischen oder getrockneten Ackerschachtelhalm in einem Sieb über kochendem Wasser etwa 15 Minuten dämpfen. Das gedämpfte Kraut in ein dünnes Tuch einschlagen oder – etwas abgekühlt – direkt auf die Haut legen und mit einem trockenen Tuch fixieren. Den Umschlag 1–2 Stunden auf der Haut belassen.



Wo ihm der Standort zusagt, verbreitet sich der Ackerschachtelhalm rasant.



# BÄRLAUCH

(*Allium ursinum*)

---

**GEHÖRT ZUR** Gattung Lauch (*Allium*) innerhalb der Familie der Amaryllisgewächse (*Amaryllidaceae*)

**ANDERE NAMEN** Waldknoblauch, Ramser, Ramschel

**STANDORT** Laubwälder, insbesondere Buchenwälder, feuchte Auen

**WAS WIRD GE SAMMELT** Blätter, Knospen, Blüten, Zwiebeln

**SAMMELZEIT** Blätter März/April, Blüten April/Mai, Zwiebeln Mai–Februar

**NICHT VERWECHSELN MIT** Aronstab, Herbstzeitlose, Maiglöckchen (siehe Seite 29) – Unterschiede: Bärlauch riecht nach Knoblauch, hat pro Stiel nur ein Blatt, dieses ist an der Unterseite matt, das Blatt knackt beim Abknicken, Blütenstängel vierkantig.

**WIE KONSERVIEREN/VERWENDEN** Blätter, Knospen, Blüten, Zwiebeln roh essen oder kochen, einfrieren, Knospen einlegen, Samen trocknen, Blätter, Knospen, Blüten, Zwiebeln als Pesto, Salat, Gemüse, in Teigen verbacken

---



Bärlauchknospen im April.

Bärlauch, eine mehrjährige, krautige Pflanze, wird auch »Wilder Knoblauch« genannt und ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt. Bärlauch ist in fast ganz Europa und Teilen Asiens beheimatet, wobei er in Deutschland vor allem im Süden wächst. Wo er sich wohl fühlt, findet man ihn oft in großen Beständen. Er liefert uns von März bis Mai seine Nährstoffpakete in Form von Blatt, Blüte und Zwiebeln. Bärlauch liebt halbschattige, feuchte Mischwälder und wächst auch gerne entlang von Bachläufen. Sein an Knoblauch erinnernder Geruch verrät ihn schon von Weitem. Er erreicht eine Höhe von 20–30 cm. Die lanzettlichen grünen Blätter kommen meist zu zweit aus einer länglichen, schlanken Zwiebel hervor. Während die dunkelgrüne Blattoberfläche glänzt, ist die Blattunterseite matt und etwas heller. Der Blütenstand besteht aus zahlreichen weißen, sternförmigen Blüten, die eine Scheindolde bilden. Aus der Blüte entwickeln sich kugelförmige grüne Samenkapseln, die die kleinen schwarzgrauen Samen enthalten.

## • WINTER ADE

Der Bärlauch läutet meinen Frühling ein. Wenn ich auf meiner morgendlichen Laufrunde am Rand des Bärlauchwaldes endlich die ersten zarten Blattspitzen entdecke, die aus dem trocken-braunen spätwinterlichen Waldteppich ragen, dann atmet meine Seele auf. Der Winter ist vorbei!

Zumindest hier im Tal. Der Blick in die nahen Berge zeigt mir: Dort liegt jetzt, Ende Februar, noch tiefer Schnee. Selbst die Voralpenhügel leuchten noch weiß, die Gipfel glitzern in der Sonne. Rund um unser Bauernhaus dagegen schmelzen die letzten Schneereste schnell dahin.

Der Vorfrühling, heißt es, beginnt mit der Blüte von Haselnuss, Schneeglöckchen und Weidenkätzchen. Und gleichzeitig mit den ersten hellgrünen Blättchen von Scharbockskraut und Bärlauch – zumindest bei uns, im südlichen Bayern. Im Norden Deutschlands etwa sind solche riesigen Bestände wie bei uns selten, mancherorts ist Bärlauch gar nicht zu finden.

Jeden Tag kann ich in diesem warmen Frühling fast zuschauen, wie die Sonne immer größere und kräftigere, knoblauchduftende Blätter hervorlockt. Die Buchen, in deren schützendem Wurzelgeflecht sich der Bärlauch so wohl fühlt, sind noch kahl, sodass die Sonnenstrahlen ungehindert den Boden erwärmen können. Wenn später, im April, Mai, das Buchenblätterdach dicht wird und den empfindlichen Waldböden kühl, zieht sich der Bärlauch in den Boden zurück. Es bilden sich kleine, neue Zwiebelchen, die den Sommer über Kraft tanken, um dann im nächsten Frühling für eine erneute Bärlauchschwemme zu sorgen.

Denn eine solche ist es tatsächlich bald: Im März ist der Waldboden dicht bedeckt mit Bärlauch, man weiß kaum, wohin die Füße setzen, um den Pflanzen nicht auf den Kopf zu treten. Von meinen täglichen Erntegängen komme ich mit Körben voller Blätter zurück, und ich meine, jeden Tag zu spüren, wie das frische Grün meine wintermüden Glieder wieder aufrichtet und mit neuer Energie versorgt. Nach dem langen, kalten Winter lechzt der Körper nach den heilkraftigen Kräutern. Deshalb gehört der Bärlauch zu meinen ersten Lieblingspflanzen im Jahr – und mit meiner Bärlauchliebe bin ich nicht allein.

## HISTORISCHES

---

Seit zwei, drei Jahrzehnten sind die Deutschen im Bärlauchfieber: Ob Brot oder Pesto, Käse oder Nudeln – alles wird im Frühling mit dem knofeligen Grün aromatisiert. Das war aber nicht immer so. Jahrhundertlang galt es in »besseren Kreisen« als indiskutabel, stark riechende Kräuter zu verzehren – auch Knoblauch wurde deshalb abgelehnt. Höchstens als Pflanzenheilmittel gegen Würmer oder zum Vertreiben von Hexen und Dämonen duldet man Bär- und Knoblauch im Notfall. Bis in die Zeit unserer Eltern und Großeltern war das so. Mundgeruch war sowieso eines der Probleme, das die Menschen erst vor relativ kurzer Zeit lösten, als regelmäßiges Zahneputzen als wichtig erkannt wurde. Da versuchte man, nicht auch noch Speisen zu verzehren, die unangenehme Ausdünstungen verstärkten. Allenfalls arme Leute und solche, die man im 20. Jahrhundert spöttisch als Gesundheitsapostel oder Naturfreaks bezeichnete, holten sich das frische Grün aus dem Wald. Breite Bevölkerungsschichten allerdings hielten die Pflanze sogar vor 50 Jahren noch für giftig: Die Kenntnis der Wildpflanzen war nicht so weit verbreitet, wie uns die heutigen romantisch verklärenden Erzählungen weismachen wollen. Namen wie »Zigeunerknoblauch« zeugen

## Bärlauch

davon, dass der Bärlauch lange Zeit allenfalls als Nahrung von Minderheiten angesehen wurde, die außerhalb der Gesellschaft standen und auf die man herabschaute. Sogar die Gastarbeiter aus Südeuropa, die die aufstrebende Industrienation ins Land holte, bezeichnete man ja lange abfällig als »Knoblauchfresser«.

Ziemlich jung ist sie also, unsere Bärlauchbegeisterung.

Ob es tatsächlich die alten Germanen waren, die dem Bärlauch seinen deutschen Namen verpassten, ist auch nicht sicher. Hatten sie beobachtet, dass die Bären nach dem Winterschlaf hungrig über das frische Grün herfielen, oder sollte der Zusatz »Bär« zum »Lauch« ausdrücken, welche ungeheuren Kräfte einem die Waldpflanze verleihen würde? Dass sie wilde Laucharten kannten und nutzten, scheint aber sicher, denn das Wort »laukr« für Lauch findet sich in Runeninschriften – und bei diesen Arten war sicher auch der Bärlauch dabei.

Auch die Hexen kennen nach alter Überlieferung den Bärlauch, wie sie ja über alle wirkkräftigen und stark duftenden Pflanzen über profundes Wissen verfügen. Bekanntlich treffen sie sich in der Walpurgisnacht vom 30. April auf den 1. Mai zum Hexentanz und nehmen, während sie in der Zaubernacht durch den Wald streifen, den Frühlingskräutern die Heilkraft – auch dem Bärlauch. So kann man sich gut merken, dass die Bärlauchzeit mit dem Beginn des Monats Mai vorbei ist.

## • SAMMELN UND VERWENDEN

---

### BLÄTTER

Von Ende Februar bis in den Mai profitieren wir von den verschiedenen Reifestadien des Bärlauchs: Bis Mitte/Ende April genieße ich täglich die Blätter in Form von Pestos und als Zugabe in Salaten.

Anfangs verwende ich täglich nur wenige der ersten Blättchen und steigere langsam auf mindestens eine Handvoll jeden Tag. Bärlauch ist eine stark wirkende Pflanze, und auch unser Körper muss sich erst wieder auf so viel frisches Grün einstellen. Früher begann ich vor lauter Enthusiasmus und weil er mir so gut schmeckte, gleich größere Mengen zu vertilgen. Mein Blutdruck sank, der Darm rebellierte, und ich dachte lange Zeit, ich würde Bärlauch einfach generell schlecht vertragen. Seitdem ich aber langsam beginne und die Dosis dann allmählich steigere, spüre ich nur noch Wohlbefinden während der Bärlauchwochen. Mein Darm wird sanft auf die Energiekur vorbereitet, der Körper entgiftet, und auch der Kreislauf kann sich entspannt

darauf einstellen. Bärlauch senkt nämlich nebenbei auch noch Blutdruck und Cholesterinspiegel.

Auch die Art der Zubereitung hat Auswirkungen auf die Verträglichkeit. Ich verzehre den Bärlauch am liebsten roh, so kommen Gaumen und Körper in den Genuss der wertvollen Scharfstoffe. Gelegentlich probiere ich auch ein paar neue Rezepte aus.

Noch vor Jahren konservierte ich den Bärlauch meist in Form von Pesto: die Blätter püriert und mit viel Öl und gerösteten Nüssen vermischt. Das schmeckt hervorragend, aber richtig gut ging es mir dabei meist nicht. Ich wurde sehr schnell müde und hatte oft das Gefühl, dass mir das Essen schwer und stundenlang im Magen lag.

Seitdem schneide ich den Bärlauch nur noch in Streifen und gebe weniger Öl dazu, ein paar geröstete Kerne und nach Belieben etwas Parmesan. Bei dieser Art der Zubereitung vertrage ich persönlich das Pesto wesentlich besser – keine Müdigkeit, kein Magendrücken oder Unwohlsein. Diese Art des Pestos ist nebenbei noch sehr flott zubereitet. Nur ein Messer, ein Brett und eine Schüssel – kein Mixer, den ich dann noch aufwendig reinigen muss. Testen Sie aus, wie Ihnen der Bärlauch am besten bekommt. Auch ich verändere fast jährlich meine Herangehensweise an die Pflanzenwelt, weil auch ich immer wieder Neues erfahre, Neues lerne und daran wachse.

Das schmackhafte Wildgemüse esse ich jetzt von März bis Mai fast täglich, und immer wieder friere ich Blätter portionsweise ein, für später im Jahr, wenn es keinen frischen Bärlauch mehr gibt. Doch packte ich lange Zeit die Gefriertruhe voll, so habe ich das inzwischen reduziert. Zwar freue ich mich immer noch, wenn ich im Herbst oder sogar im Winter aus einer Handvoll Tiefkühlbärlauch eine schnelle Gemüsesuppe kochen kann, deren Duft mir eine Ahnung von Frühling in die Küche schickt, aber ich versuche zunehmend, an mich zu halten: Ich genieße das Lauchgewächs in der Zeit, in der es wächst und in der mein Körper nach dem langen Winter einer guten Reinigung bedarf. Anschließend konzentriere ich mich auf die nächsten Wildpflanzen.

## BLÜTENKNOSPEN

Mitte April spitzen schon die ersten Knospen zwischen den Blättern hervor, während diese sich, lang und schwer geworden, allmählich zu Boden senken. Die Blütezeit ist von Wetterlage und Regionalklima abhängig. Während des Sammelns esse



Sobald der Bärlauch blüht, werden die Blätter zäh.



in den Speiseplan einbauen. Sie sehen dem Knoblauch sehr ähnlich und schmecken wie dieser, aber sehr mild.

Und das ist noch nicht alles: Auch die Samen, die sich aus den Blüten bilden, lohnt es sich zu sammeln. Getrocknet und gemörserzt können sie als Pfefferersatz verwendet werden.

Leider ist die Bärlauchsaison begrenzt, sodass nach dem Sprießen der ersten Blätter im Februar nach gut 3 Monaten der frische Genuss schon wieder beendet ist. Die Pflanze zieht sich bis August völlig zurück.

28

ich meist schon einige Blütenknospen vor Ort: Schön scharf und geschmacklich eine Mischung aus Knoblauch und Schnittlauch, sind sie eher Gewürz als Hauptzutat.

### BLÜTEN/SAMEN/ZWIEBELN

Die Blüten des Bärlauchs sind wahre Wunderwerke. Wie kleine Zauberstäbe ragen sie aus den großen Matten der Blätter – eine Dolde aus lauter kleinen weißen Sternen, die einen intensiven Knoblauchgeruch verströmen. Knospen und Blüten können komplett verwendet werden: zur Deko auf Salaten, pur auf frisch gebackenem Brot mit Butter, in Pestos, Gewürzessig oder die geschlossenen Knospen als Kapern eingelegt. Sobald die Blüten erscheinen, geht die Heilkraft der Blätter in Blüten und Zwiebeln über. Zwar können auch die Blätter nun noch verwendet werden, doch der feine Geschmack und die weiche Konsistenz sind dahin, sie werden ledrig und zäh, ehe sie sich nach der Samenreife gelb färben und absterben.

Wo es große Bärlauchbestände gibt, kann man dann ab Mai auch die kleinen, wohlschmeckenden Zwiebeln ernten und

ich meist schon einige Blütenknospen vor Ort: Schön scharf und geschmacklich eine Mischung aus Knoblauch und Schnittlauch, sind sie eher Gewürz als Hauptzutat.

Die Blüten des Bärlauchs sind wahre Wunderwerke. Wie kleine Zauberstäbe ragen sie aus den großen Matten der Blätter – eine Dolde aus lauter kleinen weißen Sternen, die einen intensiven Knoblauchgeruch verströmen. Knospen und Blüten können komplett verwendet werden: zur Deko auf Salaten, pur auf frisch gebackenem Brot mit Butter, in Pestos, Gewürzessig oder die geschlossenen Knospen als Kapern eingelegt. Sobald die Blüten erscheinen, geht die Heilkraft der Blätter in Blüten und Zwiebeln über. Zwar können auch die Blätter nun noch verwendet werden, doch der feine Geschmack und die weiche Konsistenz sind dahin, sie werden ledrig und zäh, ehe sie sich nach der Samenreife gelb färben und absterben.

Wo es große Bärlauchbestände gibt, kann man dann ab Mai auch die kleinen, wohlschmeckenden Zwiebeln ernten und

## **VORSICHT – GIFTIG!**

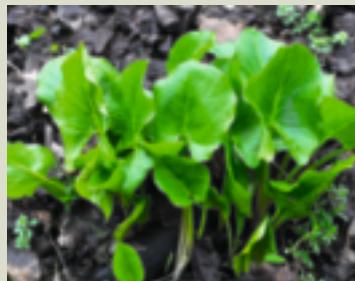
Die folgenden drei Giftpflanzen wachsen oft in Bärlauchbeständen und können mit jungen Bärlauchblättern verwechselt werden. Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal: Alle drei Pflanzen weisen keinen Knoblauchgeruch auf, wie es typisch für den Bärlauch ist.

### **ARONSTAB**

#### **(*ARUM MACULATUM*)**

Besonders im sehr jungen Stadium ähneln die Blätter dem Bärlauch. So erkennt man ihn:

- netzartige Blattnerven (Bärlauch parallel laufend)
- dunkelgrüne, lang gestielte, teils gefleckte Blätter, pfeilförmig
- an der Basis spießförmig, aber einzeln stehend



### **HERBSTZEITLOSE**

#### **(*COLCHICUM AUTUMNALE*)**

Wächst auf Feuchtwiesen und an Waldrändern, die Blätter können mit Bärlauch verwechselt werden.

So erkennt man sie:

- stängellose zungenförmige Blätter, länglich dunkelgrün, stehen eindeutig in Trichterform, Blätter meist zu dritt am Stängel, ähnlich einer Rosette (Bärlauch immer als Einzelblatt)
- Blätter fleischig, auf Ober- und Unterseite stark glänzend (Bärlauch auf der Unterseite matt)



### **MAIGLÖCKCHEN**

#### **(*CONVALLARIA MAJALIS*)**

Maiglöckchen wachsen in Laub- und Mischwäldern in Nachbarschaft mit Bärlauch. Etwa Mitte April erscheinen die Blätter, Blüten Mai–Juni. So erkennt man es:

- zwei Blätter, die direkt aus der Wurzel entspringen, an einem Stängel; Blätter gegenüberstehend bzw. sich umwickelnd, Blattunterseite glänzend (Bärlauch auf der Unterseite matt)
- keine Zwiebel, sondern Wurzelstock



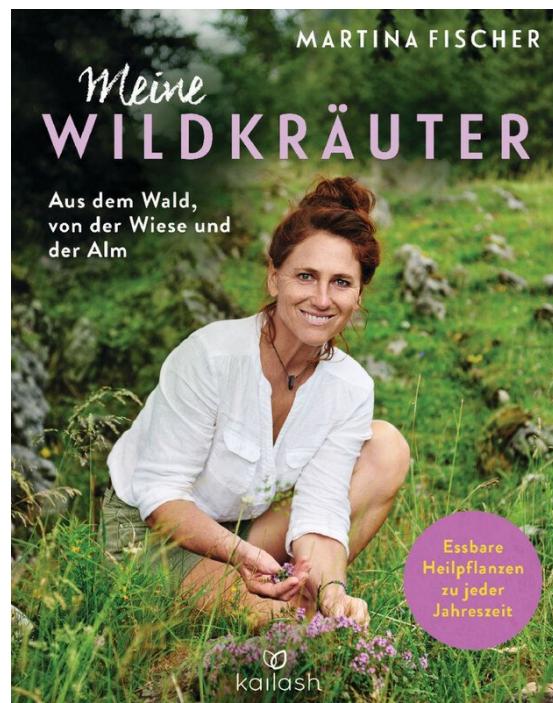
**Martina Fischer / Dorothea Steinbacher**

## **Meine Wildkräuter**

Aus dem Wald, von der Wiese und der Alm - Essbare Heilpflanzen zu jeder Jahreszeit

320 Seiten, kart.  
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)