

Pflanze des Monats Mai:

Bärlauch

Allium ursinum

Lauchgewächse (*Alliaceae*)



Bestimmungsmerkmale:

Früher wurde der Bärlauch zur Familie der Liliengewächse gezählt, heute gehört er zur Familie der Lauchgewächse, aber zur Art der lilienähnlichen Gewächse.

Der Bärlauch, ein ausdauerndes und krautiges Zwiebelgewächs, ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Er wird ca. 20 – 50 cm hoch. Die 1 -3 grundständigen, elliptisch-lanzettlichen Laubblätter haben einen 5 – 20 mm langen Stiel. Die Blattspreite ist 2 – 5 cm breit. Die Blattoberseite ist dunkler grün als die Unterseite.

Von April bis Juni erscheinen in reichblütigen Scheindolden 5 – 20 reinweiße Blütensterne von 1,2 – 2 cm im Durchmesser an blattlosen Stängeln.

Die Blätter verströmen einen starken Knoblauchgeruch. Sie erscheinen ab Februar bis März, die Blüten von April bis Mai.

Standort und Verbreitung:

Der Bärlauch ist ein Feuchte- und Nährstoffzeiger. Er liebt stickstoffreiche, sickerfeuchte und tiefgründige Böden. In krautreichen, schattigen Laub- und Mischwäldern, Auwäldern und Gebüsch, sowie an wasserzügigen Schluchten, Tälern und Rinnen bildet er z.T. große Bestände.

Er ist in Nord- und Mitteleuropa sowie in Nordasien zu finden. Besonders verbreitet ist der Bärlauch in den Kalkbuchenwäldern des Teutoburgerwaldes, des Sauerlandes, der Eifel, in den Beckumer Bergen und in den Baumbergen im Münsterland. Am Niederrhein ist er hingegen fast gar nicht zu finden. In Brandenburg und Hamburg ist er vom Aussterben bedroht, in Bremen extrem selten und in Schleswig-Holstein potenziell gefährdet.

Name:

Plinius der Ältere (1.Jh.) erwähnte schon den Namen „*Allium ursinum*“. *Allium* bedeutet Lauch, *ursinum* von lat. *ursus* = Bär. Was dieser Lauch nun mit dem Bären zu tun hat, dazu gibt es verschiedene Deutungsansätze. Möglicherweise bekam er seinen Namen daher, dass die Bären nach dem Winterschlaf die Blätter fraßen. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass sich die Bezeichnung auf das Sternbild des großen Bären bezieht, welches im Norden steht und der Bärlauch ist mithin der „Lauch aus dem Norden“.

Weitere volkstümliche Namen sind *Waldknoblauch*, *Zigeunerlauch*, *Latschenknofel*, *Ramser*.

Die Bezeichnung *Ramser* oder *Rämsele*, die von germ. *hramusan*, althochdeutsch *ramsada*, mittelhochdeutsch *Rams* für Zwiebel- und Lauchgewächse stammt, findet man heute noch in vielen Ortsnamen, wie z.B. Ramsthal, Ramsloh, Ramsau.

Inhaltsstoffe und Verwendung:

Bärlauchblätter enthalten im Wesentlichen schwefelhaltige ätherische Öle, Senfölglykoside, Vitamin C, Mangan, Eisen und Magnesium.

Die ätherischen Öle wirken befreiend, schleimlösend und desinfizierend auf die Atemwege. Die Senfölglykoside fördern die Verdauung und regen den Stoffwechsel an.

In der Volksmedizin wird der Bärlauch ähnlich wie der Knoblauch geschätzt bei Magen- und Darmstörungen, bei Hypertonie und Arteriosklerose. Sein Vorteil gegenüber dem Knoblauch ist, dass er nicht den typischen Knofel-Körpergeruch hervorruft. Verwendet werden die frischen oder getrockneten oberirdischen Teile der Pflanze.

Der Bärlauch ist in den letzten Jahren intensiv auf mögliche pharmakologische Wirkungen untersucht worden. Dabei hat eine Münsteraner Forschergruppe mit einem Frischblattextrakt eine herausragende präventive Wirkung gegen Arteriosklerose, sowie eine regulierende Wirkung auf Blutfettwerte nachweisen können.

Geschichtliches:

Funde bei Pfahlbauten haben gezeigt, dass der Bärlauch schon bei den Germanen verbreitet war. Sie sollen ihn als Stärkungsmittel verwendet haben. So wie sich die Bären angeblich nach dem Winterschlaf mit den Bärlauchblätter stärkten, glaubten sie durch den Genuss der Pflanze ebenfalls Bärenkräfte zu bekommen. Die Römer kannten den (Bär-)Lauch als „herba salutaris“, als magen- und blutreinigendes Heilkraut. Bärlauch war seit dem Mittelalter auch als Zauberpflanze bekannt, er sollte Hexen und Schlangen abwehren und Vampire vertreiben. Eine Bärlauchsuppe an Walpurgis hielt angeblich böse Geister fern. Im Waliser Wappen war ursprünglich ein Bärlauch zu sehen, heute zeigt es nur noch einen Lauch. Noch heute trägt jeder dort am 1. März (St. Davids-Day) einen Lauch an der Kleidung, allerdings wurde der Lauch irgendwann durch eine Narzisse ersetzt, die schöner aussieht. In der walisischen Sprache aber haben die Begriffe den gleichen Ursprung (Lauch = Cenhin, Narzisse = Cenhin Pedr)

Ökologie:

Der Bärlauch ist ein Frühlingsgeophyt und die Pflanze zieht sich nach dem Abblühen Ende Mai vollständig in die Zwiebel zurück. Die Bestäubung der Blüten erfolgt durch Fliegen, Hummeln oder Schmetterlinge, wie Zitronenfalter oder Tagpfauenauge.



Die Samen werden aufgrund eines Anhängsels (Elaiosom) teilweise durch Ameisen verbreitet. Ein Quadratmeter „Bärlauchteppich“ bildet ca. 9000 Samen pro Jahr. Die Vermehrung des Bärlauchs erfolgt über die Zwiebel. Die Larven einer Schwebfliegenart (*Cheilosia fasciata*) minieren in den Bärlauchblättern.

Achtung:

Da die Blätter vor der Blüte gesammelt werden, besteht Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen, wie z.B. dem Maiglöckchen (*Convallaria majalis*), der Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) oder dem Aronstab (*Arum maculatum*), mit dem er nicht selten vergesellschaftet ist!

Deshalb besser zum Verzehr Pflanzen aus dem Handel beziehen und im Topf oder Garten kultivieren.

Literatur und Links

- D. Aichele, M. Golte-Bechtle: Was blüht denn da? Kosmos Stuttgart 1997
- W. Eisenreich, A. Handel, U.E. Zimmer: Der neue BLV Naturführer für unterwegs. BLV Verlagsgesellschaft mbH München 2002
- D. Podlech: GU Naturführer Heilpflanzen. GU-Verlag München 1993

<http://www.nabu.de/tiereundpflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/03392.html>
<http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Barlauch/barlauch.html>
[http://de.wikipedia.org/wiki/Bärlauch](http://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%A4rlauch)

Text: Christiane Gerbracht