

Bärlauch boomt... ein Aufsteller in Viruszeiten

A photograph of a brown bear cub sitting on the ground next to a tree trunk. The cub is surrounded by green plants and twigs. The text is overlaid on the image.

Bärlauch wirkt antiviral, kurbelt den Stoffwechsel an, hilft damit gegen Frühjahrsmüdigkeit oder -depression, und hält mit seinen Knoblauchausdünstungen andere Leute auf Distanz. Ist doch ne tolle und hochaktuelle Kombination!

Bärlauch im Buchenwald am 20.03.2020

©Dr. med. Marianne
Ruoff



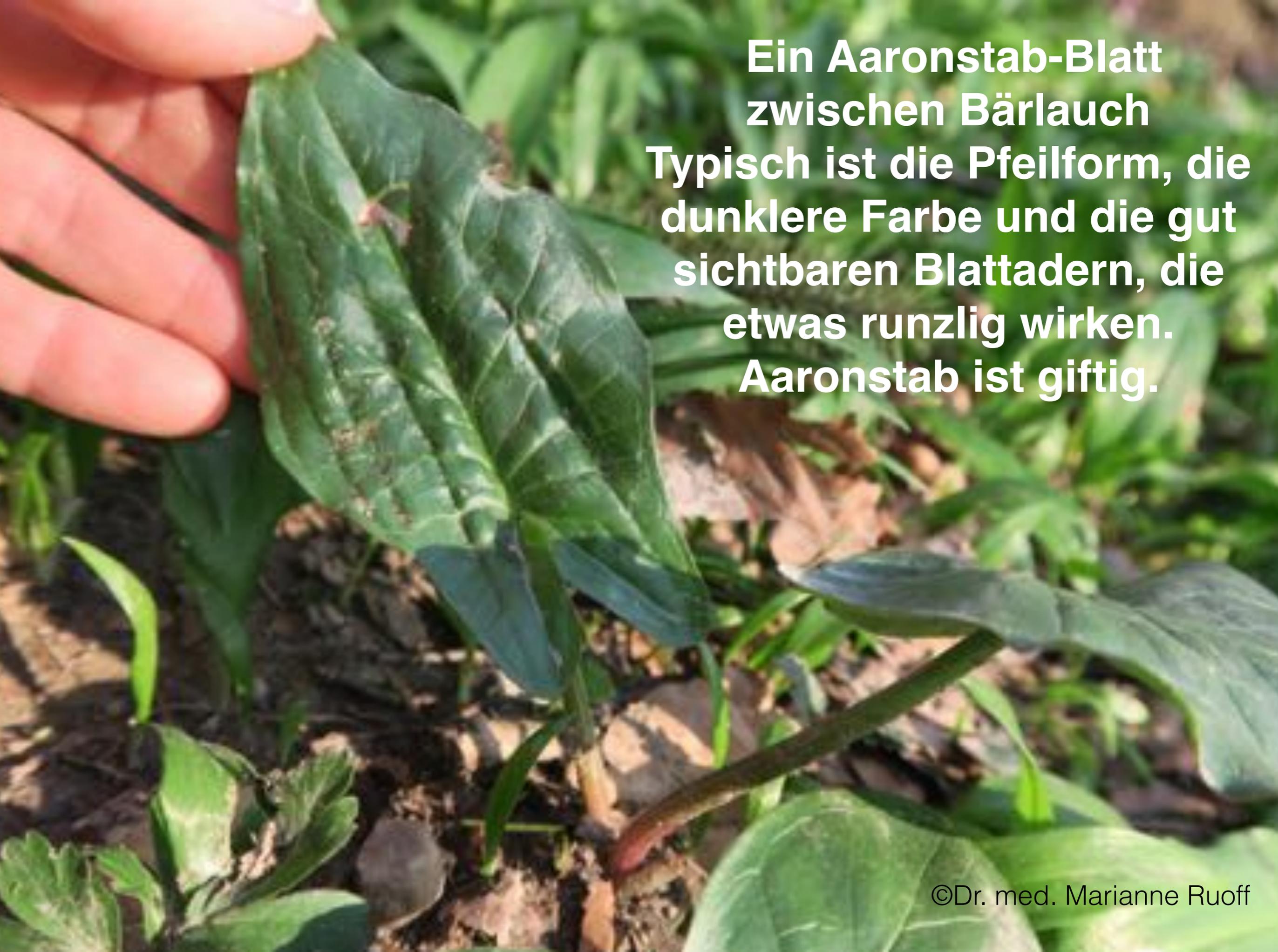
©Dr. med.
Marianne Ruoff

- Auch in Viruszeiten mit „social distancing“ hat die Natur ihre bärenstarken Helfer parat, zu denen der Bärlauch (rechts im Bild) gehört.

- An den Hängen der Hügel und Berge nicht nur rund um Bern spriesst er gerade und verströmt seinen aromatischen Zwiebelduft. Wenn Ihr also zu zweit mit dem Velo oder zu Fuss in der Natur unterwegs seid (was man zur Zeit stand 21.03.20 laut Schweizerischen Bundesbehörden in Bern noch darf), dann pflückt Euch Bärlauch und genießt ihn roh, als Pesto, Brotaufstrich/-Aufstrich, Wasabi oder was Euch damit einfällt. Denn Bärlauch gehört zu den Zwiebelgewächsen, die allesamt roh genossen eine **antivirale** Wirkung haben, die sich speziell auf den Schleimhäuten der Atemwege entfaltet. Diese Wirkung spürt und riecht man, sie hält Euch gesund und unterstützt das **social distancing** sehr wirkungsvoll!
- Wie Ihr Bärlauch sicher von giftigen Pflanzen unterscheidet, könnt Ihr in den nachfolgenden Bildern sehen. Und ich freue mich schon darauf, wenn ich Euch das wieder life im Grünen zeigen kann!

Das hier ist Bärlauch, *Allium ursinum*

Bärlauch erkennt ihr an den grasgrünen zarten Blättern, die jetzt meist wie ein Rasen ganze Gebiete bedecken und nach Knoblauch duften. Seid Ihr sicher, ihn nicht zu verwechseln mit giftigem Aaronstab oder Maiglöckchen?



**Ein Aaronstab-Blatt
zwischen Bärlauch
Typisch ist die Pfeilform, die
dunklere Farbe und die gut
sichtbaren Blattadern, die
etwas runzlig wirken.
Aaronstab ist giftig.**

Gefleckter Aaronstab

- Der Aaronstab kann neben Bärlauch wachsen und bildet im Frühling dunkelgrüne Blätter. Diese sind meist dunkler gefärbt als Bärlauch, haben eine zum Himmel gerichtete pfeilförmige Form durch die am unteren Ende des Blattes ausgezogenen Spitzen und eine typische Struktur, bei der man die netzartigen Blattadern sehr gut sieht. Er riecht auch nicht nach Knoblauch wenn man am Blatt reibt, das Blatt ist fleischiger und zäher als Bärlauch. Die jungen Blätter können noch ohne die typischen spitzen Ausläufer sein, also rundlich wie im nachfolgenden Bild gezeigt.



**Ein junges Aaronstab-Blatt, typisch die sichtbaren Adern.
Junge Aaronstab-Blätter können noch rundlich und ohne
die typische Pfeilform sein.**



**Links die Blattunterseite von Bärlauch, rechts von
Aaronstab**

**Bärlauch
essbar**

**Aaronstab
giftig**

**Bärlauchblätter sind wie eine Lanze geformt, die Blattunterseite glänzt nicht,
sie haben eine hervorstehende Mittelader und akkurat parallel dazu
verlaufende feine längliche Seitenadern**

**Aaronstabblätter haben eine glänzende Blattunterseite (wie auch
Maiglöckchenblätter) und man sieht die zu den Seiten hin verzweigten Adern
gut, die etwas herausragen und wie ein Baum verzweigte Seitenäste bilden.**

A photograph showing a dog lying down in a field of green plants. The dog is positioned on the left side of the frame, partially obscured by the foliage. The plants are dense and green, with some showing small white flowers. The text is overlaid in the center of the image.

**Bärlauch kann auch wie hier zwischen giftigem
Maiglöckchen vorkommen. Nachfolgend ein Tipp
zur Unterscheidung**



Maiglöckchen

Bärlauch

Maiglöckchenblätter sind zäher als Bärlauchblätter, haben eine glänzende Blattunterseite und riechen nicht nach Knoblauch wenn man sie reibt. Der Unterschied ist aber diskret, also genau hinschauen und hinfühlen!



©Dr. med. Marianne
Ruoff

Wenn Ihr nicht sicher in der Unterscheidung von Bärlauch zu Aaronstab und Maiglöckchen seid, verzichtet aufs Pflücken und kauft Euch frischen Bärlauch oder die Bärlauchtinktur, die es in Drogerien und Apotheken gibt. Ich zeige Euch die Unterschiede gerne live bei einer Kräuterwanderung, wenn die Bärenkräfte des Frühlings die viralen Winterplagegeister endlich verscheucht haben!

Bärlauchpesto herstellen und verspeisen macht Spass!





Übrigens: Sonnenlicht auf der Haut führt zur Bildung von immunstärkendem Vitamin D und hilft gegen Trübsal. Und wenn es stimmt, was es aus China heisst, dass Corona-Viren nicht UV-Licht-stabil seien, umso besser.