

# Bärlauch und seine giftigen Doppelgänger

## Waldknoblauch in Naturküche und Volksmedizin



**Bärlauch** (*Allium ursinum*) auch Waldknoblauch, Wilder Lauch, Waldlauch, Zigeunerlauchkraut, Ramsel oder Hexenzwiebel genannt, wächst im Frühling oft massenhaft in feuchten, humusreichen Laub- und Auwäldern.

Er hilft bei **Magen-Darmstörungen**, wegen der antibakteriellen Wirkung bei Gärungsdyspepsien, aber auch bei Herz- und Kreislaufproblemen, Blutdruckerhöhung und schlechtem Cholesterin-Status. Zudem kann die Waldpflanze Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit beseitigen. Die Heilkraft beruht auf Schwefelverbindungen im Lauchöl (Vinyldisulfid und Vinylpolysulfide), die beim Haltbarmachen des Lauchs leicht verloren gehen.

Im **Frühling** kann der Bärlauch wieder gesammelt werden. Das ist allerdings risikoreicher als man ahnt, da die Pflanze **giftige Doppelgänger** wie das Maiglöckchen oder die Herbstzeitlose hat.



links Maiglöckchen, rechts Herbstzeitlose

Bärlauch wird schon lange in der Volksmedizin ähnlich wie der **Knoblauch** eingesetzt. Die frische Pflanze wird vor allem auch als **Gewürz** verwendet, eine Teezubereitung aus den Blättern des Bärlauchs ist kaum gebräuchlich. In der Apotheke gibt es standardisierte **Bärlauch-Tropfen** als beliebtes **Phytopharmakon**.

### **Wichtige Unterscheidungsmerkmale: Bärlauch - Maiglöckchen - Herbstzeitlose**

Die Beliebtheit des Bärlauchs verführt viele Menschen dazu, die Köstlichkeit im nächsten Wald selbst zu pflücken. In den letzten Jahren kam es dabei jedoch zu einigen **Vergiftungen durch entfernt ähnlich aussehende Pflanzen**, insbesondere das **Maiglöckchen** (*Convallaria majus*, Convallariaceae/Asparaginales) und die Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*, Colchicaceae/Liliales). Bei den Pflanzen fehlt jeder Knoblauchgeruch, und die Ähnlichkeiten sind tatsächlich nur oberflächlich bis nicht vorhanden.

Maiglöckchen enthalten herzaktive Glycoside mit digitalis-ähnlicher Wirkung; allerdings sind die Konzentrationen dieser Wirkstoffe in den Blättern relativ gering, und deshalb treten lebensgefährliche Vergiftungen nur selten auf. Anders sieht es bei der **Herbstzeitlose** aus: Alle Pflanzenteile enthalten das außerordentlich giftige Alkaloid Colchicin in reichlicher Menge, und die Vergiftungen nehmen erschreckend oft einen tödlichen Verlauf. Übrigens sind auch die Blüten der Herbstzeitlose von Unerfahrenen schon mit Safranblüten verwechselt worden.

Weiters **kamen schon Verwechslungen** mit dem **Aronstab** (*Arum maculatum*) und mit dem **Salamonssiegel** (*Polygonatum odoratum*) vor, allerdings unterscheiden sich diese beiden Giftpflanzen sehr deutlich vom Bärlauch, siehe Merkmale:

## **Bärlauch** (*Allium ursinum*)

Die Blätter sind

- lanzettlich, am Ende spitz ausgezogen,
- **oberseits glänzend, unterseits matt**,
- jedes ist einzeln gestielt,
- eine Blattscheide ist **nicht** zu sehen

Die Blüten sind

- weiß, und strahlenförmig symmetrisch,
- stehen zu mehreren in einer Scheindolde

Die ganze Pflanze

- riecht nach Knoblauch



---

## **Maiglöckchen** (*Convallaria majus*)

Die Blätter

- sind dickfleischiger
- **haben keinen ausgeprägten Mittelnerv**
- sind **ineinander verschachtelt** (wie Porree)
- werden viel länger - hängen aber erst viel später über

Die Blüten

- sind krokus-artig
- erscheinen erst im Herbst

Die ganze Pflanze

- ist stark giftig
- kommt vorwiegend auf Wiesen vor



---

## **Herbstzeitlose** (*Colchicum autumnale*)

Die Blätter

- sind dickfleischiger
- **haben keinen ausgeprägten Mittelnerv**
- sind **ineinander verschachtelt** (wie Porree)
- werden viel länger - hängen aber erst viel später über

Die Blüten

- sind krokus-artig
- erscheinen erst im Herbst

Die ganze Pflanze

- ist stark giftig
- kommt vorwiegend auf Wiesen vor

