Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 3

Artikel: Bärlauch, Allium ursinum
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551876

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bärlauch, Allium ursinum

Wir alle werden zwar wie üblich mit der Zeit alt, aber dennoch könnten wir jung bleiben, wenn wir schon in jungen Lebensjahren eine vernünftige Lebensweise mit entsprechend gesunder Ernährung berücksichtigen würden. Es ist zwar heute nicht leicht, möglichst einwandfreie Nahrungsmittel, die den Gesetzen der Natur entsprechen, zu erhalten, um sich dadurch täglich gesund ernähren zu können. Wieviele andere Nachteile gesellen sich täglich in unserer modernen Zeit noch dazu, um unseren Gesundheitszustand anzugreifen! Da heisst es denn oftmals durch entsprechende Naturmittel verjüngend vorzubeugen, um gewisse Schäden wieder ausbessern zu können. Einen solchen Vorzug bietet uns der einfache Bärlauch, dessen Geruch an den Knoblauch erinnert. Diese zähe Pflanze wächst in ganz Europa bis hinauf nach Sibirien. Sie besitzt eine vorzügliche Eigenschaft, kann sie doch wesentlich dazu beitragen, dass unsere Adern lange Zeit jung und elastisch verbleiben.

Was kann der Name bedeuten ?

Umsonst wird dieses ausdauernde Kraut wohl nicht den Namen Bärlauch erhalten haben. Dass es sich dabei um eine Lauchart handelt, kann niemand bestreiten. Aber welche Beziehung hat es zu den Bären, dass auf diese Bezug genommen wird? Oft konnte ich in den Wäldern der Rocky Mountains in den USA beobachten, wie sich Bären an grünen Kräutern förmlich labten, offensichtlich darum, weil sie sich dadurch gesundheitliche Vorteile beschaffen konnten. Man geht kaum fehl, wenn man in solchen Fällen von naturverbundenen Tieren dies und das zum eigenen Nutzen beobachten lernt, um daraus sichtbare Vorteile zu ziehen. So ist es gar nicht ausgeschlossen, dass in früheren Zeiten, als es bei uns noch wildlebende Bären gab, sich diese an den reichlichen Bärlauchflächen sättigten, weil sie instinktiv die gute Wirkung dieses Krautes verspürten. Diesem Zusammenhange mag das bescheidene, aber heilwirkende Kräutlein seinen Namen zu verdanken haben.

Vorteilhafte Verwertung

Alte Leute wissen zu berichten, dass auch sie dem Bärlauch im Frühling gerne zusprechen. Wenn sie auf ihren Spaziergängen durch den Laubwald Bärlauch vorfinden, ernten sie davon, was sie brauchen können, denn vom Mai bis Juli wird ihnen dies möglich sein. Mengt man einige feingeschnittene Blätter unter den Salat, dann kann man durch solch regelmässigen Gebrauch den Nutzen für das Adernsystem auswerten. Man kann den Bärlauch auch mit Blattspinat zusammen dämpfen oder ihn auch ohne diesen als gedämpftes Gemüse verwenden. Es ist dies eine herrliche Naturdelikatesse, besonders wenn man vom Salzen und anderweitigen Würzen absteht. Zu Urgrossvaters Zeiten setzte man Bärlauch in Wein oder selbstgebranntem Schnaps an, wodurch man eine Medizin, der man verjüngende Eigenschaften zuschrieb, erhielt. Die Erfahrung zeigte damals, dass mancher alte Mann nicht so steif und buckelig wurde, wenn er sich regelmässig dieser Medizin bediente.

Vielseitige Wirkung

Diese gute Wirkung verdankt der Bärlauch den vorzüglichen Eigenschaften, die der Knoblauch aufweist, nur sind sie im Bärlauch noch im verstärkten Masse vertreten. Vor allem ist die antisklerotische Wirkung kennzeichnend. Wer zu hohem Blutdruck neigt, sollte regelmässig Bärlauch einnehmen. Der Erfolg wird durch keinerlei Nebenwirkungen beeinträchtigt, auch ist er zuverlässig, besonders wenn gleichzeitig noch eine Naturreisdiät damit verbunden wird. Auch auf die Leber wirkt Bärlauch sehr günstig, was mithilft, das Blut zu reinigen. Dies ist hauptsächlich dann vorteilhaft, wenn eine Neigung zu Hautunreinigkeiten besteht oder wenn

Furunkulosis vorhanden ist. Leider wirkt Bärlauch als getrockneter Tee fast gar nicht, weshalb man sich von diesem nicht die vorzüglichen Auswirkungen von Bärlauch versprechen kann. Während der Zeit, da kein frischer Bärlauch erhältlich ist, sollte man sich die vorteilhafte Medizin des Bärlauchweines zuhalten. Er wird aus frischem, jungem Bärlauch gewonnen und ist wie ein Apéritif einzunehmen.

Bedauernswerte Füsse

Wenn man bedenkt, dass die Frauen begonnen haben, nicht nur die Nägel ihrer Finger in schreienden Farben zu bemalen, sondern auch jene ihrer Zehen, dann wundert man sich, dass diese Eitelkeit nicht auch dafür besorgt ist, sich diese Zehen unverkrüppelt zu erhalten! Je nach den üblichen Modeschwankungen sind unsere Füsse nämlich tatsächlich zu bedauern, presst man sie doch oft in die unmöglichsten Schuhe, nur um modisch sein zu können. Könnten sie sich wehren, würden sie bestimmt schreien. Muss man die fünf Zehen eines Fusses dermassen in die Schuhe pressen, dass man sie förmlich übereinanderstülpen muss, um noch etwas Platz finden zu können, dann kann man dies wirklich nicht mehr als Fusshygiene bezeichnen. Nicht nur die Zehen werden je nach den Umständen durch zu schmale Modeschuhe benachteiligt, auch den Sehnen fügt man Schaden zu, da sie durch zu hohe Absätze verkürzt werden, so dass jene, die längere Zeit hindurch sehr hohe Absätze tragen, nicht mehr so schmerzfrei barfusslaufen können. Ja sogar das Gehen im Zimmer, bloss mit Strümpfen angetan, wird gleicherweise benachteiligt oder vielleicht sogar verunmöglicht. Die ganze Statik bis hinauf zur Wirbelsäule wird durch die hohen Absätze verändert. Es können dadurch auch schmerzhafte Folgen und Veränderungen in den Bandscheiben auftreten, worüber man sich allerdings nicht wundern sollte.

Die Mode verdient den Spott

Da man heute die feinen, nervlichen Verbindungen und Zusammenhänge der Füsse mit dem ganzen Körper, einschliesslich seiner Organe kennt, ist es tatsächlich unbegreiflich, wenn man nicht darum besorgt ist, unbedingt vernünftige Schuhe zu tragen. Wer das unbeachtet lässt, weil er keinen Sinn dafür zu haben scheint, sollte sich doch einmal um die wichtige Aufgabe seiner Füsse kümmern. Täglich müssen sie zur Verfügung stehen, um den Körper, ob leicht oder schwer, überallhin zu befördern, wo man ihn gerade zu haben wünscht. Selbst in Schuhen, die den anatomischen Gegebenheiten angepasst sind, was vernünftigerweise stets der Fall sein sollte, können Füsse bis zum Abend sehr müde werden. Wieviel mehr ist dies indes der Fall, wenn man sich unter allen Umständen der Mode anpassen will, um nicht etwa als altmodisch zu gelten und womöglich verlacht zu werden! Wieviel eher verdient die Unvernunft den Spott, denn der Fuss, der eine dienstbare Notwendigkeit ist, sollte sich nicht durch Luxusartikel den Modetorheiten fügen müssen. Besonders unverständlich ist eine solch törichte Anpassung an die Mode seitens von Frauen und Mädchen, die im übrigen eine gute, geistige Einstellung offenbaren, indem sie Sinn für gesunde Ernährung und natürliche Lebensweise bekunden. Es ist oft unbegreiflich, wenn solche Menschen gleichwohl eine gewisse Schwäche aufweisen gegenüber schädlichen Modetorheiten, so dass sie sich beim Einkauf von Schuhen überreden lassen, selbst wenn sie dadurch mit körperlichen Schädigungen und Schmerzen zu rechnen haben. Mode und Geschäftsmann haben die Nachteile unvernünftiger Schuhe nicht zu verspüren, wohl aber unsere armen Füsse, ja sogar der ganze Körper, wie wir soeben vernommen haben. Allerdings ist es nicht immer leicht, trotz den vielen, verschiedenen Schuharten im Schuhgeschäft, auf das wir unser Vertrauen setzen, jenen Schuh zu finden, der unserem Fuss gesundheitlich völlig entspricht. Sogar äl-