



**ISBN: 978-3986601294**

2023 Kampenwand Verlag  
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf [www.kampenwand-verlag.de](http://www.kampenwand-verlag.de)

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
[www.novamd.de](http://www.novamd.de) · [bestellung@novamd.de](mailto:bestellung@novamd.de) · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Kerstin Wolf & Dr. Rudolf Bolzius

Bilder: Dr. Rudolf Bolzius

Shutterstock: xamnesiacx84, NatalyaBond, laksena, Emmily, DUSAN ZIDAR, pinksnap, GCapture, Sunny Forest, MaraZe, Pictures\_for\_You, Madeleine Steinbach, Stefan Rotter, Alina Bratosin, Daniel\_Dash, nnatalli, Kittima05, Jack Jelly, I. Rottlaender, Anna L. e Marina Durante, Elena\_Medvedeva, Richard Griffin, Andrew Roland, Nella, spline\_x, Manfred Ruckszio, Illustrations with love, Analgin, Lopatin Anton, Kazkov Maksim, Astro Ann, arxichtu4ki, Cat\_arch\_angel, Studio 888, Vera Serg, Oleksandr Kostiuhenko, Yuliya Derbisheva VLG

Printed in Czech Republic  
FINIDR, s.r.o. · Lípová 1965 · 737 01 Český Těšín

### **Haftungsausschluss**


Das kostbare Wildkräuter-Buch ist sorgfältig verfasst, geprüft und nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden. Es gibt den aktuellen Stand des Wissens über die Wildkräuter, deren Inhaltsstoffe und Wirkung(en), wieder. Dennoch können wir Fehler bei der intensiven Recherche nicht vollständig ausschließen. Dieses Buch ist kein medizinisches Nachschlagewerk und kein Ersatz für individuelle und medizinische Beratung und Behandlung. Das Werk versteht sich vielmehr als Ergänzung und Komplettierung bereits bestehender, funktionierender und anerkannter Gesundheitsempfehlungen und soll Hilfreiches und Informatives rund um Wildkräuter bieten und Verwendungsmöglichkeiten aufzeigen. Einen Anspruch auf Heilung durch die Anwendung von Wildkräutern ergibt sich mit dem Kauf des Buches nicht. Bevor die Leserin/der Leser die Empfehlungen aus diesem Buch anwendet oder weiterempfiehlt, raten die Autoren, eine(n) professionell ausgebildete(n) und zugelassene(n) Therapeut/in (Heilpraktikerin, Heilpraktiker, Ärztin, Arzt) aufzusuchen, um hier fachmännische Diagnosen gestellt und einen individuellen Therapieplan erstellt sowie medizinische Behandlung zu bekommen. Von einer Selbstmedikation ohne ärztliche Aufsicht ist stets dringend abzuraten, insbesondere bei ernsthaften oder langfristigen Erkrankungen, Schwangerschaften, in Stillzeiten und bei Kindern. Im Falle einer Erkrankung und/oder bei Auftreten von Beschwerden und/ oder sonstigen negative Reaktionen ist deshalb unbedingt ein(e) Arzt (Ärztin) des Vertrauens aufzusuchen. Ferner weisen die Autoren darauf hin, dass ärztliche Verordnungen nicht ohne Rücksprache mit diesen reduziert oder abgesetzt werden sollten.

Alle in diesem Buch vermittelten Informationen erfolgen ohne Gewähr. Jeder Leser dieses Buches ist selbst verantwortlich für den Umgang und die Anwendung der Informationen, die wir in diesem Buch geben und die Anwendung, Rezeptvorschläge und Zubereitungen der Kräuter erfolgt gänzlich auf eigene Gefahr.

Eine Haftung der Autoren oder des Verlages und seiner Beauftragten sowie aller Personen, die an diesem Buch mitgearbeitet haben für Personen -, Sach- und Vermögensschäden ist ausdrücklich ausgeschlossen.


# KOSTBARE Wildkräuter

Dr. Rudolf Bolzius  
Kerstin Wolf

A bright yellow circle containing text.

*Eine  
Entdeckungsreise  
in die Welt der  
Heilpflanzen*





„Der Gang in die Apotheke kann  
notwendig werden; der Gang in  
die Natur zum Kräutersammeln  
kann nützlich sein; gesund  
werden und gesund bleiben kann  
nur richtig sein!“

WOLFGANG JENSEN



# Inhalt

Einleitung	11
Bärlauch	21
Baldrian	27
Beifuß	31
Brennessel	37
Gänseblümchen	41
Gänsefingerkraut	47
Giersch	53
Goldnessel	57
Goldrute	63
Gundermann	67
Johanniskraut	73
Kletten-/ Labkraut	77
Knoblauchrauke	83
Löwenzahn	89
Wilde Malve	93
Wilde Möhre	99
Nelkenwurz	105
Sauerklee	111
Schafgarbe	117
Spitzwegerich	121
Taubnessel	127
Vogelmiere	131
Weißdorn	137
Wiesen-/ Rotklee	143
Wolfstrapp	147
Sammelkalender	153
Kräuter konservieren & aufbewahren	154
Rezepte	158
Glossar	171





# Einleitung

*Wildkräuter essen, das ruft immer noch bei vielen Menschen Ungläubigkeit und Unverständnis hervor, begleitet von Kommentaren wie „ich bin doch kein Kaninchen“ oder „pass nur auf, dass Dir das nicht zu den Ohren herauswächst!“*

*Aber die Nahrung mit den kostenlosen Geschenken der Natur (sprich Wildkräuter) anzureichern, war in der Geschichte der Menschheit und seiner Vorgänger von jeher immer Bestandteil der Ernährung, es gab ja auch noch keinen Herd und Kühl- bzw. Eisschrank.*

*Menschen hatten früher viel mehr als heute ein aus Erfahrung gesammeltes Wissen über die Wildkräuter, und sie konnten sich auch auf diese Erfahrung UND ihren Instinkt verlassen.*

*Dann kam mit der industriellen Revolution der Glaube an die Fortschritte der westlichen Kultur, und das Thema „Wildkräuter“ rückte mehr und mehr in den Hintergrund.*

*Aber derzeit ist eine sehr positive Renaissance zu diesen Gesundheitsthemen festzustellen, was besonders auch die Ernährung mit Wildkräutern betrifft.*

*Dieses Buch ist den Menschen gewidmet, die noch gerne ein gedrucktes Exemplar in den Händen halten. Neben der einzigartigen und einmaligen digitalen Version erfüllt nun diese gedruckte Fassung den Wunsch vieler Menschen.*

*Dafür danken wir dem Verlag und den Personen, die diese Fassung haben möglich gemacht. Wir sind uns sicher, dass das Thema nie „aus der Mode“ kommen wird und dass dieses Buch demzufolge auch immer modern bleiben wird.*

*Auf jeden Fall wünschen wir den Lesern/-innen eine erfolgreiche Umsetzung des gedruckten Wissens in die praktische Umsetzung.*

*Mögen die Wildkräuter ihre Heilwirkung bei allen Lesern/-innen entfalten*

*Kerstin Wolf und Dr. Rudolf Bolzius*



Wir, Kerstin und Rudolf, erkennen an, dass Gesundheit in jedem Menschen „wohnt“; häufig wird die Gesundheit durch eine nicht-biologische Lebensweise belastet bzw. bedroht. Unsere feste Überzeugung ist, dass Gesundheit in erster Linie eine Frage der inneren Einstellung, der Selbst-Verantwortung ist. Sie hängt nicht nur davon ab, welches Nahrungsergänzungsmittel eingenommen oder welche Therapie durchgeführt wird. Wir sind davon überzeugt, dass die tägliche Ernährung, sowohl die feststoffliche wie auch die „geistige“ Ernährung, der wesentliche Schlüssel für Deine Gesundheit ist.

Wir alle haben eine sehr große Macht, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Viele Menschen sind sich dieser Macht nicht – mehr – bewusst, sie sind sozusagen „ohne Macht“! Das nennt man dann auch Ohnmacht!

Wir zeigen gerne Wege auf, wie Du das Heft des Handelns selbst aktiv an Dich nehmen kannst. Voller Vertrauen in die Kräfte der Natur kannst Du Dich einer natürlichen Lebensweise hingeben. Die aufgezeigten Wege (auch über die Wildkräuter hinaus) sind unser persönliches Angebot an Dich. Diesen Weg der „biologischen“ Gesundheits- und Lebensführung darfst Du selbst beginnen, wir begleiten Dich aber sehr gerne dabei.

Das Kennenlernen der heimischen Wildkräuter ist dabei eine geniale Möglichkeit, diesen Weg individuell zu starten und zu beschreiten.

„Entdecke die Kraft der Natur, entdecke den Heiler in Dir, habe Vertrauen in Deine eigene Heilkräfte!“ Kerstin, Expertin für Ernährung, Entgiftung und Emotionen, führt erfolgreich Wildkräuter-Führungen in der Nähe von Köln

---

### Unser Projekt

---

durch; Rudolf, früher erfolgreicher Hausarzt in eigener Praxis, ist seit Jahren auf der Spur der enorm wichtigen Bedeutung der Mitochondrien (s.g. „Kraftwerke der Zellen“), die für unsere Gesundheit eine ganz entscheidende Rolle spielen; Rudolf hat sich auf Coaching (Schwerpunkt, Erschöpfung, Long-Covid) spezialisiert und konzentriert sich in Zukunft auch auf die Körperentgiftung durch eine höchst-effektive Form der Blutwäsche. Die Schwerpunkte der Arbeit von Kerstin und Rudolf sind nahezu deckungsgleich: sie sind an der Vermittlung einer „biologischen“ Lebensweise, die sie selbst leben und ausgetestet haben, enorm interessiert.

Dazu gehören diese drei Themen:

- Ernährung
- Entgiftung
- Darm

Das gemeinsame Projekt, unser Wildkräuter-Buch, ermöglicht Dir den Einstieg auf Deinem Weg in ein vitales Leben mit möglichst viel und langanhaltender Lebensenergie. Räume dem „Wildgrün“, den Wildkräutern aus der Natur einen wichtigen Platz in Deinen Ernährungsplan ein. Am besten frisch, im Winter auch in getrockneter Form, bereichern die Wildkräuter Deine Ernährung und Deine Vitalität. Sie können der Anfang für ein gesünderes, vitales und glückliches Leben sein!!!

---

## Unser Anliegen

---

Wildkräuter sind ideal geeignet, uns mit biologischen, natürlichen und wirksamen Nährstoffen zu versorgen. Aber kennst Du Dich wirklich schon so gut aus mit den wichtigsten Kräutern in der Natur? Bist Du sicher, was Du von den Wildkräutern essen kannst? Kennst Du schon die vielen Möglichkeiten der unterschiedlichen Zubereitungsformen?

Der Einstieg in die Welt der Heilkräuter und in die Welt vieler neuer fantastischer Geschmackserlebnisse macht sehr viel Freude und auch sehr viel Sinn: So macht der Einstieg in die Welt der Heilkräuter und in die Welt vieler neuer, fantastischer Geschmackserlebnisse sehr viel Freude und auch sehr viel Sinn: Wildkräuter waren immer schon ein wichtiger Teil unserer nicht-erhitzten Ur-Nahrung (bis zu Zeiten der Industrialisierung), die dann zum großen Teil gegen hitzebehandelte chemie- sowie zuckerhaltige und dazu auch noch industriell hergestellte minderwertige Nahrungsmittel ausgetauscht wurden – nicht unbedingt zum (gesundheitlichen) Segen der Menschen.

Wir wünschen Dir ganz viel Freude und Erkenntnisse mit unseren Favoriten und unseren 25 heimischen Lieblingskräutern und ganz viel neu gewonnene „wilde“ Vitalität.

Anfänger sehen vor lauter Bäumen, nein Wildkräutern, manchmal den Wald nicht mehr. Es braucht einige Erfahrung, bis man sich im Umgang mit dem Auffinden, dem Sammeln und dem Benutzen der Wildkräuter in der

Küche sicher fühlt. Uns ging es genauso. Und heute noch lernen wir Jahr für Jahr neue bislang fremde Wildkräuter kennen.

Aber lass Dich nicht entmutigen und werde neugierig, jeder Marathon beginnt auch mit dem ersten Schritt. Nun liegt mit diesem Buch Dein erster Schritt vor Dir! Wildkräuter als kostenloses Geschenk der Natur sind ein wichtiger Schlüssel für mehr Energie und gesundheitlicher Kraft. Bist Du jetzt schon bereit, dieses wertvolle Geschenk anzuerkennen und auch anzunehmen? Möchtest Du ein Stück mehr in Resonanz mit den Kräften der Natur, die so unendlich groß und unerschöpflich sind, gehen?

---

## Die enorme Kraft und die Schönheit der Natur

---

### **Hier folgen einige Tipps im Umgang mit den Kräutern, mit den kostenlosen Geschenken der Natur an uns:**

- Wildkräuter sammelt man besser nicht an stark frequentierten Wegen, Bahnschienen u.ä.; auch Hundewege sind zu meiden
- Nimm unbedingt nur die Kräuter, bei denen Du sicher bist, sie auch richtig identifizieren zu können
- Fange mit den wichtigsten und einfachsten Kräutern an (z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Giersch)
- Beschränke Dich besonders anfangs auf wenige Sorten
- Wildkräuter wirken stark entgiftend. Deshalb ist sauberes Wasser ein „must-to-have“, damit die gelösten Gifte den Körper auch verlassen können
- Achte auf Deine „instinktive Sperre“ in Deinem Mund bzw. in Deinem Körper. Dein Körper gibt Dir immer die richtigen Signale, wann es genug ist bzw. er genug hat
- Je gereinigter Dein Körper ist, desto sensibler wirst auch Du auf diese Nahrungsreize reagieren
- Wildkräuter kommen im Gegensatz zu den gezüchteten Sorten frei in der Natur vor und haben eine viel größere natürliche Kraft

Wildkräuter lassen sich natürlich (und) selbstverständlich roh genießen, nur wenige Menschen kommen auf den Gedanken, die Wildkräuter zu kochen, zu backen, zu braten etc., sprich mit Hitze zu behandeln. Intuitiv handeln die Menschen meistens doch richtig und instinktiv. Bei vielen anderen Speisen können sich viele Menschen im Gegenzug dazu nur schwer vorstellen, diese roh und unverarbeitet zu essen (z.B. Fleisch, Gemüse); da fehlt der natürliche Instinkt oder besser gesagt er ist gerade in den letzten zwei Jahrhunderten verloren gegangen.

Wildkräuter halten wir neben vielen gesundheitlichen Aspekten, die sie bringen können, für den idealen Einstieg in die Welt der vital-köstlichen Ernährung.

Es geht uns in diesem Buch gewiss nicht darum, aus Dir einen s.g. „Rohköstler“ zu machen. Rohkost ist die „Königsklasse“ der gesunden „biologischen“ Ernährung, aber sie ist nicht Thema dieses Buches. Leider findet das Thema Wildkräuter und Rohkost auch kaum Beachtung in der etablierten Welt der Medizin. Man wird dann gerne als Exot und Extremist „abgestempelt“, dabei ist die unbehandelte nicht-erhitzte Kost bis auf eine sehr kurze Zeit der Evolution immer die Ernährungsform aller unserer Vorfahren gewesen.

Hier geht es um die faszinierende Welt der Wildkräuter, und wir wollen Dich ermutigen, damit einfach zu beginnen und diese Welt kreativ auszuprobieren, auch wenn Du noch ein „rookie“, ein Anfänger, bist. Deine Bereitschaft, aus Deiner „Komfortzone“ herauszutreten, um die gewohnten Pfade zu verlassen, ist immer der erste Schritt in die faszinierende Welt der Wildkräuter einzutauchen und zu genießen.

Unser Motto: „Wer Nichts verändert, verändert Nichts!“ gilt auch und besonders in Bezug auf die Eigenverantwortung. Wir, Kerstin und Rudolf, wünschen Dir einfach nur diese Bereitschaft, offen für neue Dinge zu sein, diese auszuprobieren und gemeinsam mit vielen „Gleichgesinnten“, die sich schon auf den Weg gemacht haben, die Welt der Wildkräuter für Dich zu entdecken und zu erobern; genau in Deiner Geschwindigkeit, die Du im Moment bereit bist zu gehen bzw. gehen kannst. Dafür stehen wir gerne jetzt und in Zukunft beratend zur Verfügung.

---

---

**Wildkräuter  
als idealer  
Einstieg in  
die gesunde  
Welt der  
Vitalkost**

---

---

### **Wildkräuter-Säfte und -Smoothies**

- Wildkräuter-Säfte und -Smoothies sind reich an Vital- und Ballaststoffen. Sie sind ideal geeignet für Deinen Start in Deinen vitalen Tag
- Folgende Wildkräuter sind empfehlenswert gerade für Anfänger: Giersch, Brennnessel, Vogelmiere, Malve, Löwenzahn
- Achte auf einen geringen Fruchtzuckeranteil. Grüne Smoothies und Säfte dürfen ruhig bitter und „grün“ schmecken, wobei Anfänger und Kinder sich natürlich erst an die neuen Geschmackserlebnisse gewöhnen müssen
- Säfte sind für Anfänger besser als Smoothies geeignet und verträglich, sie werden direkt aufgenommen, der Körper muss nicht so viel Verdauungsarbeit leisten
- Säfte sollten innerhalb von 20 Minuten nach Erstellung getrunken werden, danach sind sie aber auch noch wirksam, nur lassen sie in ihrer Wirkung nach. Der Körper wird stark mit den Vitalstoffen „geflutet“ und wird gleichzeitig entgiftet. Unser Motto lautet: Egal ob Saft oder Smoothie, einfach erst einmal anfangen!



## Wildkräuterpulver

Man kann auch sein eigenes Pulver herstellen, beispielsweise aus getrockneten Brennnesselblättern und -samen oder Weizen-/Gerstengraspulver.

In den Smoothies bzw. Säften erhältst Du sehr viel von dem grünen Farbstoff Chlorophyll. Die Vorzüge dieses grünen Blattfarbstoffes werden auf der nächsten Seite erläutert. Säfte und Smoothies werden idealerweise morgens auf nüchternem Magen getrunken, um den Tag kraftvoll, gestärkt und besonders „vital und wild“ zu starten. Wir empfehlen gerade Anfängern konsequent die ersten vier bis sechs Wochen diese chlorophyllhaltigen und extrem vitalstoffreichen Säfte bzw. Smoothies zu genießen (am besten natürlich „lebenslang“). Dein Körper und Dein Geist werden es Dir sehr danken.

„Es werde Licht“ – fast alle Schöpfungsmythen beginnen mit dem „Anschalten“ des Lichtes. Ohne Licht kein Leben, eine einfache und dennoch bedeutsame Erkenntnis. Chlorophyll, der grüne Farbstoff, ist offensichtlich der einzige Stoff in der Natur, der das Licht der Sonne, unsere „Lebensquelle“ auf der Erde, aufnehmen, weiterverarbeiten und „möglicherweise“ auch speichern kann. In den pflanzlichen Zellen wird – durch die Sonnenstrahlen aktiviert – CO<sub>2</sub> (Kohlendioxid) und Wasser zu Traubenzucker und Sauerstoff umgewandelt.

Von dieser chemischen Reaktion ist das gesamte Leben auf der Erde abhängig. Übrigens: Eine Senkung des CO<sub>2</sub>-Gehaltes in der Luft (Klimaziele) geht auch immer zu Lasten der sauerstoffproduzierenden Pflanze und Bäume (bzw. umgekehrt). Ein Beispiel: eine 115-jährige Buche mit rund 200.000 Blättern verarbeitet

an einem sonnenreichen Tag rund 9400 Liter CO<sub>2</sub> zu 12 KG Traubenzucker. Das ist eine besondere Leistung der Natur dank des grünen Farbstoffes Chlorophyll). In den Wildkräutern ist ein hoher Gehalt an Chlorophyll zu finden. Der zweite wichtige Aspekt neben dem Inhaltsstoff Chlorophyll ist die Versorgung des Organismus mit essenziellen Vitalstoffen wie

Aminosäuren, Vitaminen, Spurenelementen, Kohlenhydraten, Mineralstoffe und Fettsäuren.

Der, der sich gut in der Natur und mit den Wildkräutern auskennt und weiß damit umzugehen, wird sicherlich besser in einer Krise – wodurch auch immer hervorgerufen – aushalten und überleben können!

Und ein dritter Aspekt ist die Tatsache, dass besonders die Wildkräuter sehr viel feinstoffliche Energie sowie Informationen mit sich tragen. Gerade im Frühjahr spürt man diese aufbrechende Energie des Wachstums sehr deutlich, wenn man sich regelmäßig mit Wildkräutern versorgt. Dabei hat jede Pflanze ihre eigene „Textur“, d.h. die Wirkungen der

---

**Chlorophyll-  
Lebenskraft  
durch  
Lebensgrün!**

---



einzelnen Wildkräuter sind teilweise sehr ähnlich und gleichzeitig auch unterschiedlich, sprich jedes Wildkraut hat seine ganz eigenen Inhaltsstoffe und Heilwirkungen.

„Die Natur ist einfach, aber nicht simpel“, dieses Zitat stammt von Rudolfs Mentor und Lehrer Dr. med. Heinrich Kremer, Autor des Buches „Die stille Revolution der Krebs- und AIDS-Medizin“. Er hat diesen Spruch in vielen Fort- und Weiterbildungen sowie zahlreichen persönlichen Gesprächen sehr häufig zu hören bekommen. Dr. Kremer hat damit eindrucksvoll etwas ausgesprochen, was wir tagtäglich als schier unfassbare Kraft der Natur erleben dürfen. Da kann man sich nur in Demut staunend fragen, wie funktioniert denn die Natur, wie funktioniert der Mensch, wie ist der „Bauplan“ des Lebens und was hält die Welt in ihrem Innersten zusammen?

---

„Die Natur  
ist einfach,  
aber nicht  
simpel“

---

Erkenntnisse aus der Quantenphysik geben uns erste Einblicke in die „spukhaften Fernwirkungen“, wie es Albert Einstein vor knapp über einhundert Jahren über die neuen Ansichten, die zur Entdeckung der Quantenphysik von Max Planck geführt haben, noch ablehnend ausgedrückt hat. Und selbst Max Planck hat am 14. 12.1900 in einem Vortrag

ein neues Strahlungsgesetz zur Beschreibung ungeklärter Abgabe von Strahlungen bei erhitzten Metallen vorgestellt, mehr aus einem „Akt der Verzweiflung“ eine „glücklich erratene Interpolationsformel“. Dieses Datum gilt als Geburtstag der Quantenphysik.

Kerstin und Rudolf halten die Beschäftigung mit der Denkweise der

Quantenphysik und daraus resultierend besonders mit den Mitochondrien, den s.g. „Kraftwerken der Zellen“, für extrem spannend und auch ganz bedeutend für die Entscheidung, gesund leben zu wollen. Denn



ohne den Begriff der „Information“ sind die Vorgänge im Organismus nicht zu erklären. Was hat das nun alles mit den Wildkräutern zu tun? Sehr viel, denn letztendlich ist es ganz einfach: Alles, aber auch wirklich alles, was in irgendeiner Form mit der Natur, sei es mit der belebten oder mit der unbelebten Natur, zu tun hat, folgt diesem „inneren Bauplan“ des Universums, ist Teil des großen Ganzen, Teil des Informationsfeldes. So ist es auch bei uns Menschen. Manche nennen dieses „Feld“ Gott oder göttliche Kraft, andere das Qi-Feld, Prana u.a.m. Man kann dafür einen Namen nennen, aber die ungeheuerlich große Kraft wird sich uns Menschen kaum vollständig erschließen.

Wildkräuter tragen mit ihrer Ur-Kraft ganz erheblich dazu bei, dass wir Menschen uns wieder mehr mit dem Informationsfeld, mit der Quantenwelt, mit dem „Göttlichen“ oder einfach gesagt mit der Natur verbinden, denn

auch wir Menschen sind Teil der Natur. Dieses Gefühl der Naturverbundenheit ist in den letzten Jahrzehnten deutlich verloren gegangen. Viele Menschen, die sich mehr und mehr mit Wildkräutern versorgen, berichten über diese innere Verbundenheit, eine Art der Erdung.

Die heimischen Wildkräuter: erkennen, identifizieren, verarbeiten und natürlich genießen – perfekt geeignet auch und gerade für den interessierten Laien – schön, dass Du dabei bist!

Dieses wunderbare Buch hilft Dir sehr, den Einstieg in die Welt der Wildkräuter zu wagen. Denn so schwierig ist es dann doch nicht, ein „Kräuterexperte“ zu werden.

Dein Körper und Dein Geist werden es Dir zutiefst danken, denn sie warten schon so lange darauf, gut er- und genährt zu werden, jetzt bist Du am Zug!

---

**Wir  
Menschen  
sind Teil der  
Natur**

---

„Es gibt eine Kraft  
aus der Ewigkeit  
und diese Kraft ist grün.  
Aus lichtem Grün sind Himmel  
und Erde geschaffen  
und alle Schönheit der Welt.“

HILDEGARD VON BINGEN



# Bärlauch

**ALLIUM URSINUM, KNOBLAUCHSPINAT, RAMSEN,  
HEXENZWIEBEL, WILDER KNOFEL**

<b>Pflanzenfamilie</b>	Zwiebelgewächse
<b>Vorkommen</b>	In der Regel in den Laubwäldern Mitteleuropas
<b>Blütezeit</b>	Die Saison endet mit der Blütezeit des Bärlauchs, etwa Anfang Mai
<b>Inhaltsstoffe</b>	Alliin, Vitamin C, Ätherisches Öl, Eisen, Flavonoide, Kalium, Kalzium
<b>Wirkung</b>	Entgiftung, Reinigung der Blutgefäße, hilft bei Verdauungsstörungen Erkältung, Bronchitis, Cholesterin- und Blutdruckregulierung



**„Iss Lauch im März, wilden  
Knoblauch (Bärlauch) im Mai,  
Dann haben die Ärzte das ganze  
Jahr über frei“**

**„Ramsen im Mai,  
Das ganze Jahr keine Arznei!“**

## 2 DEUTSCHE SPRICHWORTE

Der Winter ist für den Bärlauch sehr wichtig, da er ein s.g. „Kalt-Keimer“ ist: die Samen müssen erst eine Frostperiode im Winter er- und überlebt haben, sonst kommt es nicht zur Keimbildung im darauffolgenden Frühjahr. Eine rasche Vermehrung findet über die Zwiebeln statt. Bei guten Standortbedingungen muss der Bärlauchbestand gelegentlich reduziert werden. Verwechslungsgefahr besteht mit dem Maiglöckchen, Herbstzeitlose, Aronstab, die giftig sind.

Bärlauch mag keine Behandlung mit Hitze, da werden die schwefelhaltigen Wirkstoffe umgewandelt und zerstört und der charakteristische Geschmack geht verloren (Rudolf hat erst in seinem 60. Lebensjahr 2019 erstmals Bärlauch gesammelt und damit ein Pesto hergestellt! Es lag daran, dass er mit der Suche und dem Sammeln immer zu spät im Frühjahr begonnen hatte, da war es einfach schon vorüber: Bärlauch zieht sich nach der Blüte rasch zurück). Man darf also den Erntezeitpunkt nicht verpassen, denn: *„Wer zu spät kommt, hat weniger vom Bärlauch!“*

In Deutschland finden wir ein deutliches Nord-Süd-Gefälle, im Süden ist Bärlauch deutlich mehr anzutreffen als im Norden. Und in den Alpen steigt er sogar bis 1900 Metern hoch, so z.B. in den Voralpen.

Man sollte die Blätter unbedingt noch vor der Blüte ernten, dann sind sie noch zart und lecker. Bärlauch eignet sich ideal für eine Frühjahrskur, um den Körper besonders durch die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe von Schadstoffen und s.g. „Schlacken“, die sich im Winter angesammelt haben, zu reinigen. Bärlauch ist sicherlich ein schmackhaftes „Entgiftungskraut“ und dient fantastisch der Reinigung des Körpers nach einem Winter. Die Natur liefert immer zum richtigen Zeitpunkt das ideale Wildkraut, nach dem Motto:

*„Die Natur ist einfach, aber nicht simpel!“* (Dr. Heinrich Kremer).

Bärlauch, eine Zwiebelart, ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Bärlauch ist in Europa und Asien weit verbreitet, es ist gerne in schattigen Wäldern zu finden. An offenen Stellen und Wegrändern fühlt er sich aber nicht so wohl. Sein Lieblingsplatz sind Becken und die Randbereiche von Auen. Bärlauch wächst ganz zeitig im Frühjahr, zieht sich aber später unauffällig zurück. In Brandenburg und Hamburg wird er in der Kategorie 1 (vom Aussterben bedroht) gelistet. Man kann davon ausgehen, dass Bärlauch aufgrund der viel wärmeren Winter leider eine Rarität wird, der Klimawandel ist ganz offensichtlich da.

---

## Bärlauch fördert die Entgiftung

---

Bärlauch ist in der Gourmet-Küche sehr beliebt, ganz besonders ein Bärlauch-Pesto. Das ist ganz einfach selbst hergestellt, außerordentlich schmackhaft und besonders gesundheitsfördernd. Auch eine Bärlauch-Butter ist eine wunderbare und überaus gesunde Delikatesse.

Bärlauch schmeckt nicht nur gut (den meisten zumindest), sondern ist auch ein außerordentlich wertvolles „Kraut“: es enthält neben Allicin weitere Schwefelverbindungen, die alle die Entgiftung fördern und das Immunsystem stärken. Bärlauch ist eine hartnäckige Zwiebelpflanze und ein früher Bote des Frühjahrs. Er blüht witterungsabhängig vom April bis Mai. Der

knoblauchartige Geruch und Geschmack des Bärlauchs rühren von den schwefelhaltigen Wirkstoffen Allicin und Alliin. Auch Flavonoide und Lectine sind im Bärlauch zu finden.

Bärlauch ist im noch kühlen Frühjahr „aktiv“, mit der Erwärmung des Bodens vergilben seine Blätter und er zieht sich dann bis zum nächsten Frühjahr zurück. Seine Saison ist insofern ziemlich kurz (aber heftig). Es gibt im Frühjahr dafür auch kaum Konkurrenz am Boden.

Die Blätter werden ca. 20-25 lang, sind lanzettförmig und ähneln den Blättern des giftigen Maiglöckchens (Achtung Verwechslungsgefahr). Die Bärlauch-Blätter riechen nach Knoblauch. Und die weißen Blüten sehen aus wie kleine Sterne.

