



Bild: Petr Salinger/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Bei Schwermetallausleitungen

1x täglich 30 Tropfen*

(Wir empfehlen zusätzlich Chlorella-Algen)

Vorbeugend:

2x täglich 30 Tropfen*

(für zumindest 2-3 Monate)

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Bärlauch

Allium ursinum

Familie

Eng verwandt mit dem Schnittlauch, Knoblauch und der Zwiebel, gehört Bärlauch zu den Lauch- oder Zwiebelgewächsen (*Allioideae*), welche wiederum eine Unterfamilie der Amaryllidgewächsen (*Amryllidaceae*) ist. **ACHTUNG beim Selbstpflücken: es besteht Verwechslungsgefahr mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen, Herbstzeitlose, Aronstab und Weißwurz.**

Beheimatet

In ganz Europa (mit Ausnahme einiger Länder des mediterranen Raumes) und Nordasien kann die Pflanze gefunden werden.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit hohem Gehalt an schwefelhaltigen Verbindungen (8mg/100g, Knoblauch hingegen „nur“ 1,7mg/100g), Vitamine (A, B₁, B₂, B₃, B₆, C, E) und Mineralstoffe wie *Natrium*, *Kalium*, *Kalzium*, *Phosphor*, *Magensium* und *Eisen*.

Anwendung

Nicht nur in der Küche sondern auch als Heilpflanze findet der stark nach Knoblauch riechende Bärlauch Anwendung. Laut Erfahrungsberichten sind einige positive Wirkungen bekannt: So soll die Pflanze in der Lage sein den gesamten **Organismus zu entgiften und zu reinigen** (v.a. interessant bei Schwermetallausleitungen). Dies ist auf den hohen Gehalt an schwefelhaltigen Verbindungen zurückzuführen. Schwefel kann im Körper nämlich **Schadstoffe binden** (keimtötend) und wirkt sich besonders im Darm positiv aus. Bärlauch hilft diesen zu „sanieren“ ohne dabei die nützlichen Darmbakterien anzugreifen, welche wichtig für das Immunsystem und die Verdauung sind. Außerdem haben die Wirkstoffe des Bärlauchs eine anregende Wirkung auf die Verdauungsdrüsen, weswegen die Nahrung besser verdaut und Gärungsprozesse verhindert werden können. Schwefelverbindungen werden nach dem Abschneiden der Blätter zu sog. *Oligosulfiden* und *Ajoen* gespalten. Letztere sollen ein Nierenhormon hemmen, das für höhere Gefäßwandspannung und damit höheren Blutdruck verantwortlich ist. Somit wird dem Bärlauch auch eine **leicht blutdrucksenkende Wirkung** nachgesagt.