



Bärlauch Würze

Für eine natürliche Ergänzung der Nahrung.

- mit einem besonders hohen Gehalt an schwefelaktiven Verbindungen
- mit einem hohen Gehalt an Alliin
- mit besonderen ätherischen Ölen

Bärlauch (*Allium ursinum*), im Volksmund auch Bärenlauch, Waldknoblauch oder Wilder Knoblauch genannt, gehört zur Gattung der Liliengewächse. Er ist eine urheimische Lauchpflanze, im Gegensatz zu Knoblauch. Bärlauch kommt in ganz Europa vor und wächst bevorzugt in schattigen, feuchten Mischwäldern. Das frische Bärlauchkraut wird gerne zum Würzen von Suppen, Salaten, Gemüse und vor allem in Frischkäse und Quark benutzt.

Warum ist Bärlauch so wertvoll?

Wie der Knoblauch und die Zwiebel enthält auch der Bärlauch Alliin und andere schwefelhaltige Verbindungen wie auch ätherische Öle.

Das Alliin wird im Körper zu therapeutisch wirksamen Folgeprodukten wie Allicin umgewandelt.

Bärlauch besitzt einen besonders hohen Gehalt an schwefelaktiven Verbindungen (Schwefel in reduzierter Form). Er enthält 7,8g Schwefel pro 100g im Vergleich zu Knoblauch mit nur 1,7g Schwefel pro 100g. Schwefelaktive Verbindungen haben eine sehr wichtige Rolle im Stoffwechsel, denn erst durch Schwefel werden -bestimmte Enzymsysteme aktiviert.

Schon seit alters her wird den Inhaltsstoffen von Bärlauch antibakterielle, antimykotische, lipidsenkende und blutdrucksenkende Wirkung zugeschrieben.

Neuerdings wurde eine hemmende Wirkung auf die Thrombozytenaggregation festgestellt.

Volksmedizinisch bzw. nach der Erfahrungsmedizin wird der Bärlauch daher gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose und bei Magen-Darm-Störungen eingesetzt.

In der Regel empfehlen Therapeuten die Einnahme von 3–6 Frischblattkapseln oder 30–50 Tropfen Bärlauchtinktur pro Tag. Manche Therapeuten empfehlen, Bärlauch in sehr hohen Dosierungen zu verwenden (bis zum Erreichen der Körpergeruchsgrenze).

Wir führen in unserem Angebot Bärlauch als Pulver in Kapseln sowie als alkoholische Würze.

Bärlauchpulver wird aus getrockneten Bärlauchblättern hergestellt.

Die flüssige Bärlauchwürze ist ein alkoholischer Auszug aus frisch geernteten Bärlauchblättern. Der verwendete Bärlauch stammt aus Südtirol. Der Alkoholgehalt beträgt 43%.

Verzehrempfehlung:

Bärlauchpulver in Kapseln: 3 x täglich 1 Kapsel zu den Mahlzeiten einnehmen.

Bärlauchwürze: Als Würze nach Belieben verwenden oder 2 x 20 Tropfen täglich als Nahrungsergänzung einnehmen.