

# Ein bärenstarkes Kraut

Wenn man zwischen März und Mai durch feuchte Laubwälder wandert, hat die charakteristische Knoblauchfahne die Nase bereits erreicht, ehe man den Bärlauch entdeckt hat. Der Bärlauch wächst relativ häufig in in großen Beständen in schattigen, feuchten und humusreichen Auwäldern und Laubwäldern, in Auen, Schluchten, unter Sträuchern oder an Bächen in schattiger Lage. Hier findet die Zwiebelpflanze mit dem botanischen Namen *Allium ursinum* die besten Voraussetzungen.

Bevorzugte Waldgesellschaften sind Ahorn-, Eschen-, Eichen- oder Ulmen-Mischwälder, in denen er bei entsprechenden Bodenverhältnissen in kalk- und nährstoffreichen Böden wächst. Besonders häufig tritt er in Bärlauch-Buchenwäldern auf und ist in seiner natürlichen Verbreitung an ozeanische Klimate oder geschützte Standorte gebunden.

Oft wächst der Bärlauch gemeinsam mit Busch-Windröschen (*Anemone nemorosa*), Lerchensporn (*Corydalis cava*) und der Schlüsselblume (*Primula elatior*). In solchen Waldgesellschaften bedecken die Blätter des Bärlauches im zeitigen Frühjahr den gesamten Waldboden. Der Bärlauch kommt in Mitteleuropa zwar nur zerstreut vor, bildet aber häufig Massenvorkommen.



**Während der Blüte ist der Knoblauch-Duft am intensivsten**

## Botanik und Namensgebung

Neben dem ausgeprägten Knoblauchgeruch sind vor allem im Frühjahr die weißen Blüten in Form von Scheindolden auffällig. Hinzu kommen als kennzeichnende und unverwechselbare Merkmale die breit lanzettlichen bis elliptischen und deutlich gestielten Laubblätter, die paarweise stehen und in eine zwiebelartige Grundachse übergehen. Die kleinen Zwiebeln sind schmal und nicht deutlich abgesetzt.

Das Benennungsmotiv für Bärlauch wurde bisher nicht überzeugend erklärt. Vermutlich geht die Bezeichnung aus der Verbindung des Tiernamens „Bär“ mit dem Pflanzennamen „Lauch“ den Schluss, dass hier das Kennwort Bär des Kompositums „Bär-Lauch“ als Sinnbild der Stärke steht; denn sowohl der Geruch als auch der Geschmack wurden früher stets als sehr stark (bärenstark) beschrieben, stärker als beim Gartenknoblauch.

## Herkunft und Verwendung

Bei uns ist Bärlauch nachweislich urwüchsig. Eine Verwendung in der Antike ist nicht belegt. Im Mittelmeerraum war nur der heutige Gartenknoblauch bekannt, wo er als Stärkungsmittel und Allheilmittel verwendet wurde.

Die Heil- und Anwendungsindikationen lassen sich ohne Abstriche auf Bärlauch übertragen, denn Inhaltsstoffe wie Lauchöl, Flavone, Fermente und Vitamine - besonders Vitamin C - sind in beiden Pflanzen nahezu identisch. Die Verwendung ist in den spätmittelalterlichen Kräuterbüchern von Hieronymus Bock (1511), und in der deutschen Ausgabe des Kräuterbuchs von Dioscorides (1610) für die damalige Zeit eindeutig belegt.

Neben mehreren Lauch- und Zwiebelarten sind mindestens vier Knoblaucharten in diesen Werken abgebildet und beschrieben: Gartenknoblauch, identisch mit dem bereits in der Antike bekannten und heute noch verwendeten Gemüse- oder Würz-Knoblauch, und die drei Wildarten Hundsknoblauch, Ackerknoblauch und Waldknoblauch. Dabei deutet die ausführliche Beschreibung von Waldknoblauch, z. B. die breiten, paarweisen Blätter und die weiße Blüte im Frühjahr.

In diesen Kräuterbüchern taucht für Bärlauch bereits der lateinische Name *Allium ursinum* auf. Ihm wird die gleiche Kraft und Wirkung wie Gartenknoblauch zugesprochen, „nur stinkt er halt viel stärker und übler als der Gartenknoblauch“. Für ein Liliengewächs verbreitet Bärlauch in der Tat alles andere als einen Wohlgeruch - im Gegenteil: Der starke lauchartige Geruch ist doch ziemlich penetrant.

### **Verbreitung**

Die kräftigen Pflanzen bilden meist kleinere Kolonien bis größere Herde. Ihr Verbreitungsgebiet umfasst Europa, Klein- und Mittelasien. Bärlauch bildet sehr viele Samen, ein Quadratmeter Bärlauchbestand kann 9.000 Samen pro Jahr bilden.

Er ist ein [Kaltkeimer](#), die Samen müssen also eine [Frostperiode](#) durchlebt haben, bevor sie [keimen](#). Da die Samen rasch ihre Keimfähigkeit verlieren, sollen die Samen gleich nach ihrer Reife in den Boden kommen. Trotz seiner langen Keimdauer von zwei Jahren vermehrt sich Bärlauch schnell über seine [Zwiebeln](#) und bildet so innerhalb weniger Jahre große [Horste](#). Beim Anbau im Garten muss der Bestand daher gelegentlich eingedämmt werden.

Interessanterweise sind in Anlehnung an die alte Bezeichnung Waldknoblauch bei uns gebietsweise noch die Namen Wald-Knofel erhalten geblieben. Zur Verbreitung und zum Vorkommen dieser Pflanze heißt es, dass sie als konkurrenzfähige Art, die sich leicht durch Samen vermehrt, in unserem Gebiet nicht gefährdet ist. So macht es ihr auch nichts aus, wenn Kräuterliebhaber im Frühjahr Blätter für den persönlichen Gebrauch sammeln, solange nicht ganze Populationen mit den Zwiebeln geplündert werden. Beliebt sind vor allem die Blätter, die im Gegensatz zum Geruch einen eher milden Knoblauchgeschmack aufweisen und sich zum Würzen von Salaten, Gemüsen, Soßen und Suppen hervorragend eignen.



**Die giftigen Maiglöckchenblätter haben absolut keinen Geruch**

### **Vorsicht, giftige Nachbarn!**

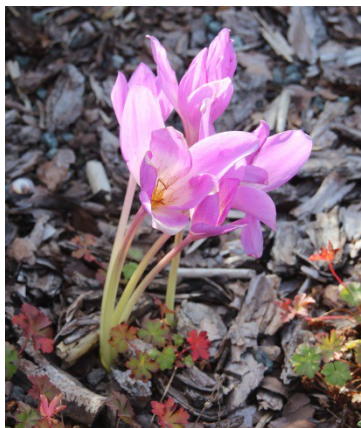
Doch folgende Warnung ist ernst zu nehmen und entsprechende Vorsicht beim Sammeln der Blätter geboten: Die Blätter von Bärlauch ähneln sehr den giftigen Blättern des Maiglöckchens (*Convallaria majalis*) und den tödlich giftigen Blättern der Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*). Während die Herbstzeitlose vorwiegend auf offenen Wiesen wächst, ist die Verwechslungsgefahr mit dem Maiglöckchen vor der Blüte groß, weil die Standorte beider Pflanzen oft identisch sind.

### **Welches ist Bärlauch, welches sind die Maiglöckchen?**

Wichtiges Merkmal: Der Bärlauch hat eine matte Unterseite und das Maiglöckchen eine glänzende. Maiglöckchenblätter haben auch viel festere Blätter im Vergleich zu den weichen Bärlauchblättern. Zudem wachsen Bärlauchblätter immer in einzelnen Stängeln aus dem Boden und das Maiglöckchen hat immer zwei Blätter an einem Stängel. Daher ist es besser, Bärlauch erst dann zu pflücken, wenn die Stängel schon über dem Boden sind und man es eindeutig erkennt.

Also nochmal zusammengefasst:

- **Bärlauch:** weiche Blätter, Blattunterseite matt, eher nach unten hängend, starker Knoblauchduft, wächst typischerweise im Wald wo es schön feucht ist (etwa in der Nähe eines Baches).
- **Maiglöckchen:** steifere Blätter, Blattunterseite glänzend, immer zwei Blätter aus einem Stiel, eher aufrecht stehend, geruchlos. Es ist niemals ausgeschlossen, dass sich das Maiglöckchen auch mal in ein für Bärlauch typisches Umfeld verirren kann.
- **Herbstzeitlose:** Blätter steifer als Bärlauch, eher glänzend, mehrere Blätter ringförmig aus einem „Stiel“, auch eher aufrecht stehend. Sie haben keinen Duft, zeigen aber meist früh schon eine Knospe in der Mitte. Die Herbstzeitlose kommt kaum im Wald vor, ihr Standort ist normalerweise in der Wiese.



**Herbstzeitlose**

Ein absolut sicheres Unterscheidungsmerkmal ist der deutliche Lauchgeruch von Bärlauch, den man beim Zerreiben der Blätter zweifelsfrei wahrnimmt. Auf diese Weise lässt sich die unbedenkliche Pflanze leicht und untrüglich identifizieren.