

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Spagyrische Pflanzenessenzen



Beschreibung

Bärlauch

Der Bärlauch ist ein unglaublich mächtiger und durchdringender Frühlingsbote. Seinen Namen erhielt der Bärlauch, weil dieser den Bären nach dem Winterschlaf als erste Frühlingsnahrung zur Verfügung stand und ihnen mit dem Verzehr „Bärenkräfte“ verlieh. Der Bär stand bei den alten Germanen als Fruchtbarkeitssymbol, ein kraftvolles Urwesen, der die Kraft des Winters brechen und neue Fruchtbarkeit bringen konnte. Die Bezeichnung „Bärlauch“ leitet sich ebenso von „Gebären“ ab. Neben seiner stärkenden Wirkung hat der Bärlauch vor allem in der Entgiftung und Ausleitung interessante Einsatzmöglichkeiten. Er hat reinigende Wirkung auf die Haut.

Durch seinen hohen Gehalt an Senfölglykosiden wirkt er anregend auf die Verdauungssäfte und beeinflusst die gesunde Darmflora günstig; insbesondere nach einer Antibiotikatherapie oder nach Darminfekten.

Der Bärlauch ist ein guter Blutreiniger und regt die Ausscheidung über die Niere an. Aufgrund der guten Entgiftungs- und Entschlackungsleistung hat sich der Bärlauch auch bei der Schwermetallausleitung bewährt. Bärlauch enthält dreimal so viele organische Schwefelverbindungen wie Knoblauch und ist die eisen- und schwefelreichste Pflanze Europas.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Bärlauch	3 x 10 Tropfen	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Schwefelverbindungen sind für den Entgiftungsprozess von großer Wichtigkeit. Die Schwefelverbindungen (Sulphydrylgruppen) des Bärlauchs sind im Stande Quecksilber zu binden und es über Niere und Darm aus dem Körper auszuleiten. Schwefelaktiven Verbindungen kommen im Stoffwechsel eine tragende Rolle zu. Der im Bärlauch enthaltene Schwefel aktiviert körpereigene Enzymsysteme, die z.B. für die Produktion der toxinabbauenden Glutathion-Peroxidase benötigt werden. Die Bildung von Nitrosaminen wird damit verhindert und eine Entfernung von Schwermetallen wie Quecksilber und Cadmium erfolgt indem diese „unlöslich“ gemacht werden.

Der Bärlauch steigert auch die Zirkulation von Blut und Lymphe, was einen schnelleren Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten und Toxinen bewirkt.

Als durchdringender Frühlingsbote hat der Bärlauch auch auf geistig-seelischer Ebene die Kraft, Stauungs- und Verhärtungstendenzen im Körper aufzulösen. Durch seine reinigende Kraft verleiht der Bärlauch dem Organismus neue Energie und Willenskraft und regt den Tatendrang an. Die Expansionskraft des Bärlauchs gibt die Energie, gesteckte Ziele zu erreichen bzw. sich nicht davon abbringen zu lassen. Diese Eigenschaften sind z.B. im Rahmen einer Entgiftungs- und Entschlackungskur eine motivierende psychische Unterstützung.

Praxishinweis

Bärlauch als spagyrische Kräuterrezeptur: Spagyrische Kräutertropfen haben sich in der therapeutischen Praxis wegen ihrer besonderen ganzheitlichen Wirkung sowie ihrer einfachen Einnahme und Dosierung bewährt. Bei der Auswahl der spagyrischen

Präparate ist insbesondere auf folgende Qualitätskriterien zu achten:

- **Qualität der Kräuter** hat einen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung der aus ihnen zubereiteten Kräuterpräparate. Frische, heimische Kräuter mit vielfältigen Pflanzenstoffen sind zu bevorzugen, weil diese unserem Wesen besser entsprechen als exotische Kräuter. Bei der therapeutischen Anwendung sind daher vorwiegend heimische Kräuter von ausgewählten biologischen Almen sowie aus den geschützten Kräutergärten zu bevorzugen. Alle Kräuter sollten zum individuellen Reifezeitpunkt handverlesen geerntet und so gleich frisch zubereitet werden, um ihre ganze Vitalität zu nutzen.
- **Qualität der Rezepturen** ist ebenfalls entscheidend für die ganzheitliche Wirkung der Kräuterpräparate. Ganzheitliche Kräuteresenzen bieten somit alle Vitalstoffe der gesamten Pflanze, im Gegensatz zu Auszügen aus einzelnen Pflanzenteilen. Der obere Blütenbereich der Pflanze entspricht hierbei dem wärmenden Element „Sulfur“ und der untere Wurzelbereich dem kühlenden Element „Sal“. Dazwischen liegt der mittlere Blatt- und Stängelbereich als ausgleichendes Element „Mercur“.
- **Qualität der Zubereitung** hat ebenfalls einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität der verwendeten Kräuterpräparate. Die Kräuter sollen gemäß den tradierten paracelsischen Grundsätzen Schritt für Schritt von Hand aus der ganzen Pflanze zubereitet werden. Sie enthalten ausschließlich Eigenalkohol, der bei der Gärung der Kräuter mit Quellwasser und anschließenden Destillation der Kräuter entsteht. Die Kräuter lösen hierbei ihre gespeicherte energetische Information aus sicher heraus und „geben“ diese an den Eigenalkohol weiter.

Die energetische Information spagyrischer Kräuterezubereitungen ist somit vollständiger als herkömmliche Kräuterextrakte mit zugesetztem Fremdkohol. Sie spiegeln zugleich das originale ausgewogene Verhältnis der natürlichen Pflanzenstoffe wieder. Das Ergebnis sind aromatisch duftende, alkoholische Kräuterezubereitungen mit der gewünschten entspannenden und regenerativen Wirkung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Schwermetallausleitung mit Bärlauch: Um Schwermetalle aus dem Bindegewebe zu lösen, hat

sich der Bärlauch in flüssiger Darreichungsform bewährt. Die flüssige Darreichungsform des Bärlauches wird am besten resorbiert. Der direkte Kontakt mit den Schleimhäuten oder im Falle einer Amalgamentfernung mit den Mundschleimhäuten, lässt den Bärlauch gleich „am Ort des Geschehens“ aktiv werden.

Bärlauch kann dadurch die Aufnahme des Quecksilbers vermindern und sollte bereits vor und während der Amalgamsanierung eingenommen werden. Bärlauch aktiviert Schwermetalle aus den Körperdepots (außer ZNS), kann sie aber nicht ausreichend zur Ausscheidung bringen. Hier empfehlen sich weitere ausleitende Maßnahmen, z.B. mit Chlorella, Koriander und Selen, siehe Nährstofftip 10019395.

Anwendungsempfehlung

- **Dosis und Dauer:** Damit sich die regulierende Wirkung der Kräuter voll entfalten kann wird eine regelmäßige tägliche Einnahme von 3 x 10 Tropfen für eine Dauer von 4 bis 12 Wochen empfohlen. Die Kräutertropfen dabei direkt unter die Zunge, auf einen Löffel oder in ein Glas mit etwas Wasser tropfen und sublingual über die Mundschleimhaut einwirken lassen. Den Rest schlucken. Die Einnahme erfolgt grundsätzlich vor dem Essen.
- **Kurzzeitige Anwendung:** Vor und während Belastungssituationen kann eine kurzzeitige Einnahme von 3 bis 5 Tropfen alle 15 bis 30 Minuten sinnvoll sein.
- **Langfristige Einnahme:** Bei Bedarf einer dauerhaften Einnahme werden täglich 2 bis 3 x 7 Tropfen empfohlen. Die tägliche und konsequente Einnahme ist wichtig. Nach Ablauf einer Einnahmedauer von 3 bis 6 Monaten wird eine Pause von zumindest 3 bis 4 Wochen empfohlen.
- **Kurmäßige Einnahme:** Ganzheitliche Kräuteresenzen eignen sich grundsätzlich auch für Kräuterkuren sowie zur Kurbegleitung. Die empfohlene Tagesdosis, auf 3 Einnahmen verteilt, mit reichlich Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.

Anwendungsbereich

1. Entgiftung und Ausleitung, insbesondere bei der extrazellulären Schwermetallausleitung

2. Stärkt und unterstützt die normale Entgiftungs- und Entschlackungsleistung der Ausleitungsorgane (insbesondere Darm, Leber, Niere und Haut).
3. Stoffwechselanregend

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- 4-wöchige extrazelluläre Schwermetallausleitung in Kombination mit Spirulina Mikroalgen, siehe Nährstofftipp 10019394.
- Im Bereich der intrazellulären Schwermetallausleitung, insbesondere Quecksilber, wird Korianther entgiftend in Kombination mit den entgiftend wirkenden Mikroalgen Chlorella und Spirulina eingesetzt, siehe Nährstofftipp 10019395.
- Probiotische Bakterien (wie Lactobazillen und Bifidobakterien) unterstützen nachweislich signifikant die Ausschwemmung von Schwermetallen im Darm, siehe Nährstofftipps 10019191.
- Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt stellt die Grundlage für eine gesunde Verdauungs- und Entgiftungsfunktion des Körpers dar und sorgt für eine bessere Bindung und Ausscheidung der Gifte, siehe Nährstofftipp 10020653.
- Mikronährstoffe, Pflanzenstoffe und Heilpilze können auf natürlichem Weg dabei helfen die optimale Entgiftungsleistung des Körpers zu fördern, indem sie chronische Entzündungen des Gastrointestinaltraktes eindämmen, die Darmfunktion wieder normalisieren und so den Abtransport der Giftstoffe sichern, siehe Nährstofftipp 10019103.

Wechselwirkungen

In spagyrischer Aufbereitung sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) *Bäumler Siegfried, Heilpflanzen Praxis heute, München/Jena, Urban&Fischer, 2007.*
- 2) *Braun Lucien, Paracelsus, Wilhelm Heyne Verlag, ISBN 3-453-07024-0.*
- 3) *Bühning Ursel, Alles über Heilpflanzen, Stuttgart, Eugen Ulmer, 2007.*

- 4) *Hochmeier Peter, Die Bedeutung von Spagyrik und Alchymie in der Naturheilkunde: Eine Einführung in Tradition und Praxis der Spagyrik, Bacopa Verlag, 2012.*
- 5) *Kalbermatten Roger, Wesen und Signatur der Heilpflanzen, AT Verlag, 2005.*
- 6) *Magel Helmut, Prinz Wolfgang, van Kuijk Sibylle, 180 westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin, Haug Verlag 2013.*
- 7) *Ploberger Florian, Das Grosse Buch der Westlichen Kräuter aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, 2013.*
- 8) *Rippe/Madejsky/Amann/Ochsner/Rätsch, Paracelsusmedizin – Altes Wissen in der Heilkunst von heute, AT Verlag, 2001.*
- 9) *Rippe/Madejsky, Die Kräuterkunde des Paracelsus, AT Verlag 2003.*
- 10) *Ross Jeremy, Westliche Arzneien und Chinesische Medizin, Verlag Systemische Medizin, 2012.*
- 11) *Scheffer Mechthild/Storl Wolf-Dieter, Die Seelenpflanzen des Edward Bach, Hugendubel Verlag, 1992.*
- 12) *Travasier/Staudinger/Friedrich, TCM mit westlichen Pflanzen, Haug Verlag, 2005.*
- 13) *Vonaburg Bruno, Energetisierte Heilpflanzen, AT Verlag 2010.*