



Bärwurz (*Meum athamanticum*.)



Bärwurz, *Meum athamanticum*: Bärwurz ist eine bis zu sechzig Zentimeter hohe krautige Staude, wurzelt bis zu einem Meter tief, mit attraktivem, weichen, an Dill oder Fenchel erinnernden Blattwerk und weißen Blütendolden, die im Mai und Juni erscheinen. Seine Wurzel ist lang und schlank und am oberen Ende mit dichtem, rauem Haar bedeckt. Die buschige Pflanze riecht kräftig und würzig.

Der Pflanzename erschien erstmals im 12. Jahrhundert, als „Berwurtz“, möglicherweise so entstanden wegen der heilsamen Wirkung bei Krankheiten der Gebärmutter (*Gebärmutterwurz*) oder wegen schopfartiger Bartreste am



Stängelgrund, die einem zottigen Bärenfell gleichen. Alle Teile der Pflanze besitzen einen durchdringenden, auch bei Trocknung bleibenden, gewürzhaften Geruch nach Petersilie, Sellerie und Liebstöckel und einen scharfen, aromatischen, aber auch süßlichen Geschmack.

Die weiß blühende Bärwurz ist eine alte Heilpflanze, die in Europa auf Magerwiesen und lichten Laubwäldern von Mittelgebirgen wächst.

Zum Schutz der heimischen Flora wird die Bärwurz mittlerweile von spezialisierten Landwirten angebaut. Sie kultivieren die Pflanze unter hohen Umweltstandards und Auflagen für die Brennereien im Bayerischen Wald sowie für andere Zwecke wie Pflanzenheilkunde, oder Kräuterliköre.

Der Bärwurz ist eine schon fast vergessene Heilpflanze. Dabei gilt die Bärwurz als appetitanregend und verdauungsfördernd, früher wurden sie auch als Herzmittel angesehen, das gegen Herzschwäche wirksam ist.

Schon im 1. Jahrhundert haben Ärzte wie Dioskurides und Galenos im 2. Jahrhundert n. Chr. empfohlen, um Harnverhalt, Gelenkbeschwerden oder Hysterie zu behandeln. In dem medizinischen Werk *Physica* erwähnte auch die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098-1179) den Bärwurz wohlwollend. So wurden die positiven Eigenschaften der Heilpflanze bei Gicht und Fieber gelobt. Noch in der heutigen Zeit verwendet die Hildegard-Medizin die Bärwurz gegen Fieber sowie gegen Herzschwäche. Auch in der Homöopathie gelangt die Pflanze zur Anwendung.

Auch bei Matthiolus (1563) findet die Bärwurz als herzstärkendes Mittel Erwähnung. Heute ist die Bärwurz vor allem als Ingredienz von Magenschnäpsen bekannt. Die Magenschnäpse mit dem Namen Bärwurz werden aus dem ähnlichen Alpen-Mutterwurz hergestellt. Diese Alpen-Pflanze ist etwas kleiner und kräftiger.

Bärwurz wurde oft in Klostergärten angebaut, doch welche Bärwurz in den Klostergärten angebaut wurde und dessen Anwendung in Kräuterbüchern zu finden ist schwer zu beurteilen.

In der Hexenmedizin ist es eines der Mutterkräuter und wird zur Geburt eingesetzt.

Laut Jacob Theodor soll der Bärwurz, von den Kühen gefressen, die Milchbildung günstig beeinflussen – eine gute Voraussetzung für die Käseherstellung

Sammelzeit: Im Herbst. Gesammelt werden Wurzeln und Samen. Die Pflanze besitzt mehrteilige Wurzeln, die außen braun und innen weiß gefärbt sind. Der balsamisch duftende Stängel ist verästelt. Begehrt ist der etwa 9 mm lange nußbraune Samen der Blüte.

Youtube-Informationen zum Bärwurz: https://www.youtube.com/watch?v=Rvy5j_hcb5U

Heil- und Wirkstoffe:

Zu den Inhaltsstoffen der Bärwurz gehören ätherische Öle, Phtalide, Monoterpene, Harz, Fette, Ligustilid, Kaffeesäure, Zucker, Stärke und Gummi. Das ätherische Öl der Wurzel enthält Ligustilid, Monoterpene und den Kohlenwasserstoff Viriden.

Anwendung

Von der Volksheilkunde wird die Bärwurz zur Behandlung unterschiedlicher Krankheiten empfohlen. Dazu gehören Blähungen, Appetitlosigkeit, Probleme mit der Verdauung.

Bärwurz wirkt heilsam auf viele Unterleibserkrankungen: Auf Erkrankungen der Leber, Niere, Harnwege, Erkrankung der Blase, des Darms und Magens und wirkt sich positiv auf die weibliche Menstruation aus. Darüber hinaus stärkt die Heilpflanze das Herz.



Die Bärwurz-Birnhonig-Kur nach Hildegard von Bingen.

Im Originaltext vom Hildegard von Bingen heißt es: „Die Birnhonig-Kur ist wertvoller als Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert und alle Fehlsäfte im Menschen vertilgt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf vom Schimmel reinigt.“

In erster Linie dient die Bärwurz-Birnhonig-Kur der Zellreinigung und Darmreinigung und damit der Entgiftung unseres Körpers. Durch die enthaltenen Kräuter (Bärwurz, Galgantwurzel, Süßholzholzwurzel und Bohnenkraut) sowie den Honig kann die Kur bei verschiedenen Beschwerden sehr gute Dienste leisten: Sie unterstützt bei Übersäuerung, hilft bei rheumatischen Beschwerden, stärkt die Abwehrkräfte, hilft bei andauernder Müdigkeit und Dämpfigkeit. Darüber hinaus berichten vor allem Menschen die an Migräne leiden eine deutliche Verbesserung bei einer regelmäßigen Durchführung der Bärwurz-Birnhonig-Kur nach Hildegard von Bingen.

Für die Herstellung der Kur werden nur wenige Zutaten benötigt:

- 1 Kg frische Birnen
- 6 – 8 EL Honig
- 70 g Bärwurz-Birnhonig Mischpulver

Die Zubereitung: Die Birnen halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Im Anschluss müssen die Birnenhälften im Wasser weichgekocht werden. Sobald die Birnen weich sind, kann das Kochwasser entfernt werden und die Birnen zu Mus zerkleinert werden. Nun den Honig sowie die Bärwurz-Birnhonig-Mischung in die Birnen einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Im Anschluss kann das Mus in Gläser abgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Einnahme der Kur

1. Ein Teelöffel am Morgen auf nüchternen Magen
2. Zwei Teelöffel am Mittag, nach dem Essen
3. Drei Teelöffel am Abend, vor dem Schlafengehen

Bitte behaltet das Birnenmus solange im Mund, bis es in etwa körperwarm ist. Erst dann sollte das Mus geschluckt werden. Diese Einnahme-Prozedur sollte im Rahmen einer Kur alle ein bis zwei Jahre über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen durchgeführt werden.

Bärwurz-Tee

1 Teelöffel getrockneter Blätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen, hilft gegen Verdauungsprobleme.

1 Teelöffel Samen mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen, abseihen. Hilft bei Migräne, Appetitmangel, Blasenleiden.

Bärwurz in der Küche

Die frischen Blätter der Pflanze werden in der Küche wie Petersilie zu Gemüse, Salate, Fisch, Suppen, Erbsengerichte, auch als Ersatz für Pastinaken dargereicht. Sie verfügen über die Eigenschaft, den Appetit anzuregen und die Verdauung zu fördern. Die aromatisch ätherischen Öle, erinnern an Fenchel und Liebstöckel. Im Erzgebirge wird mit Bärwurz die Köpernickel-Suppe gekocht.

Im südlichen Schwarzwald wird ein Kräutersalz mit Meersalz und getrockneter Bärwurz hergestellt. Hierfür wird das Kraut vor dem Blühen gesammelt, im Schatten getrocknet und dann klein gemacht und unters Salz gemischt – Verhältnis nach Belieben. Denn im Gegensatz zum Dill behält die Bärwurz ihr Aroma auch im getrockneten Zustand.

In Bayern, vor allem im Bayerischen Wald werden die verdauungsfördernden Eigenschaften der Heilpflanze genutzt, um einen **Verdauungsschnaps** zu brennen. Diese werden in zylindrischen, braunen Steingut-Flaschen (mit Namen Bärwurz) verkauft.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Sonntag 09. Dezember 2018** 10.⁰⁰ – 15.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Meditation und Buch Sanat Kumara
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Samstag 15. Dezember 2018** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Meditation und Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de



Literaturhinweis:

<https://www.herbathek.com/blog/die-baerwurz-birnhonig-kur-nach-hildegard-von-bingen/>

[https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%A4rwurz_\(Pflanze\)](https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%A4rwurz_(Pflanze))

<https://heilkraeuter.de/lexikon/baerwurz.htm>

<https://medlexi.de/B%C3%A4rwurz>

<https://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-europa/194-baerwurz.html>

<https://gesund.co.at/baerwurz-heilpflanzenlexikon-23002/>

[https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%A4rwurz_\(Spirituose\)](https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%A4rwurz_(Spirituose))

<https://wunsiedel.bund-naturschutz.de/wildpflanzen-im-fichtelgebirge/sonderseitewildkraeuter/baerwurz.html>