

Beim Pflücken – Augen auf!

Bärlauch und Herbstzeitlosen sind zum Verwechseln ähnlich

In den Wäldern des Knonaer Amts sprisst er wieder: der schmackhafte Bärlauch. Das Toxikologische Informationszentrum Zürich mahnt zur Vorsicht. Wer das harmlose Kraut mit der zum Verwechseln ähnlich ausschenden, aber hochgiftigen Herbstzeitlosen verwechselt, riskiert sein Leben.

VON CLAUDIA BRÜCKNER

«Schon ein paar Blätter Herbstzeitlose können tödlich wirken», sagt Dr. med. Hugo Kupferschmid, Direktor des Toxikologischen Informationszentrums. Bereits die Römer kannten den Bärlauch als «Herba salutaris», was soviel bedeutet wie Heilkraut, und schätzten ihn als magen- und blutreinigendes Mittel. Über die tatsächliche medizinische Wirkung liegen keine gesicherten Kenntnisse vor. Die Volksmedizin schreibt der Pflanze jedoch positive Wirkungen zu.

«Es gibt nur wenige Arbeiten zu der Wirkung der Lauchgewächse». «Zu Knoblauch existieren Untersuchungen an Ratten, wobei eine blutdrucksenkende Wirkung durch eine Vasodilatation (Erweiterung der Blutgefässe) tatsächlich nachgewiesen werden konnte». «Allgemein ist man der Meinung, dass es sich um einen Gruppeneffekt handelt. So kann man annehmen, dass auch Bärlauch eine solche Wirkung hat», sagt Dr. med. Nadja Lindenmann, Spezialärztin für Magen-Darm Erkrankun-

gen und Co-Chefärztin des Bezirkskspitals Affoltern.

Neben der Unterstützung der Magen-Darmfunktion (hinder Blähungen und Völlegefühl) und der Senkung des Blutdruckes wird dem Bärlauch auch eine Verbesserung der Atemfunktion zugeschrieben. Im Bärlauch enthalten sind ätherische Öle, Mineralien und Vitamin C. Er wird vor allem in der Homöopathie verwendet und man kann ihn in Tablettenform und als Saft kaufen. Dr. med. Nadja Lindenmann weist: «Achtung: Wer Knoblauch nicht verträgt, wird auch Probleme mit Bärlauch haben.»

«Bärlauch kommt wild in fast ganz Europa und Nordasien in schattigen Auen und Auswäldern sowie an bewaldeten Nordhängen vor, ist aber mittlerweile auch vielfach in Gärten in Kultur anzutreffen», sagt Koni Häne von der Eidgenössischen Forschungsanstalt (WSL) in Birmensdorf. Er ist ein Nährstoffzeiger, schätzt tiefgründige und humose, lockere, anhaltend feuchte Lehmböden und meidet Sandböden, seine Vorkommen stehen oft ausgebreitet und dicht. Für Bären ist diese Pflanze eine erste Nahrung nach dem Winterschlaf. Der deutsche Name beziehungsweise auch der botanische Name leitet sich von dieser Vorliebe ab.

Verwechslungen mit Doppelgängern
Bärlauch gehört wie die Küchenzwiebel, der Schnittlauch und auch der Knoblauch zur Familie der Liliengewächse.



Bärlauch, Maiglöckchen und Herbstzeitlose (von links nach rechts). (Bild zvg.)

wächse. Obwohl der knoblauchähnliche Geruch ein typisches Kennzeichen des Bärlauchs ist, wird die Pflanze von Sammlern immer wieder mit giftigen «Doppelgängern» wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlose verwechselt. «Solche Verwechslungen führen regelmässig zu Vergiftungen», sagt Dr. med. Hugo Kupferschmid. Eine Vergiftung mit den Herz-Glykosiden der Maiglöckchen führt zu Durchfällen, Erbrechen und gelegentlich Herzrhythmusstörungen. Die in den Herbstzeitlosen enthaltene Substanz Colchicin ist ein starkes Zellgift, das bei schweren Vergiftungen zum gleichzeitigen Versagen verschiedener Organe und nach 30 bis 48 Stunden zum Tod führen kann.

Um Bärlauch von ähnlich aussehenden Pflanzen zu unterscheiden, wird

meist der Riechtest empfohlen. Der charakteristische Knoblauchduft der Bärlauch-Blätter ist so intensiv, dass er sich beim Pflücken der Blätter sofort auf die Finger überträgt. Tritt beim Zerreiben des Blattes zwischen den Fingern nicht der typische Geruch auf, sollte das Kraut lieber stehen gelassen werden. Und die Hände müssen sofort gründlich gereinigt werden. Aber auch die Geruchprobe hat Tücken: Wenn zum Beispiel der Lauchgeruch von einem vorangegangenen Test noch an den Händen haftet.

Äusserliche Merkmale

Äusserlich gelten folgende Unterscheidungsmerkmale: Bärlauchblätter treiben einzeln aus dem Boden und sind deutlich in eine Blattfläche und einen dünnen Blattstiel gegliedert. Bei der Herbstzeitlosen sehen die Blätter ganz anders aus: Sie sind schmal länglich-lanzettlich und sitzen ohne Blattstiel am Boden bleibenden Stängel. Die Blätter treiben in Büscheln aus dem Erdboden aus, wobei die jüngeren von den älteren umgriffen werden. Das Maiglöckchen treibt seine Blätter etwas später aus, und diese meist paarweise, wobei das ältere das jüngere Blatt umgreift. Es können aber auch nur einzeln stehende Blätter zu sehen sein.

Dr. med. Nadja Lindenmann rät, im Zweifelsfall besser auf den Verzehr zu verzichten oder Bärlauch zu kaufen. Er wird heute in der «Saison» auf Wochenmärkten und in Restaurants angeboten. «In der Regel sind diese Quellen sicher», sagt Dr. med. Hugo Kupferschmid. Nur die Ausnahme bestätigt die Regel: Vor einem Jahr haben Gäste in einem Westschweizer Restaurant einige Blätter Herbstzeitlose in ihrem Salat vorgefunden.

Fatale Verwechslungen im Frühling: Bärlauch und Herbstzeitlosen

Wer den kräftigenden Bärlauch (*Allium ursinum*) schätzt, freut sich auf den Frühling, wenn die duftenden Blätter im Wald sprissten. Doch aufpassen: Nicht alles, was wie Bärlauch aussieht, ist auch Bärlauch! In nächster Nähe echten Bärlauchs findet man oft Giftpflanzen, an die man kaum denkt, weil sie zu dieser Jahreszeit nur Blätter, jedoch keine Blüten tragen. Es handelt sich um die Herbstzeitlosen (*Colchicum sp.*). Sie enthalten ein hochwirksames Zellgift, das Colchicin, von dem schon weniger als 1 mg pro Kilogramm Körpergewicht lebensgefähr-

lich ist. Dem Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrum sind von 1966 bis Ende 2004 über 200 Unfälle mit Herbstzeitlosen gemeldet worden. Fünf Vergiftungen endeten tödlich, weitere neun verliefen schwer.

Merkmale zur Unterscheidung

Blätter des Bärlauchs gestielt, elliptisch, charakteristischer Knoblauchgeruch. Blätter der Herbstzeitlosen ungestielt, lanzettlich, ohne Geruch.

Sofort Tox-Zentrum anrufen

Sollten Übelkeit, Erbrechen und heftige

Durchfälle einige Stunden nach Genuss einer Bärlauchmahlzeit auftreten, ruft man am besten sofort das Tox-Zentrum an, denn bei einer allfälligen Colchicinvergiftung darf keine Zeit verloren werden. Für eine Identifikation ist es wichtig, dass die Patientin oder der Patient Blattreste aufbewahrt und im Falle einer Arzt- oder Spitalkonsultation mitbringt.

Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum, 24 Stunden-Notfalldienst: Telefon 145 (Inland), Telefon 044 251 51 51 (Ausland).