

## (Wiesen)Bärenklau – (Heracleum sphondylium)



Der griechische Held Herkules wurde von pflanzenkundigen Kentauren erzogen und behandelte dem Mythos zufolge, seine eigenen Verwundungen mit einer Medizin, die er aus dem Herkuleskraut herstellte.

Im Namen Bärenklau wird auf die Form der ausladenden Blätter Bezug genommen, die mit der Pranke des Bären vergleichbar sind.

Die *Bärentatze* ist obendrein auch noch behaart und groß im Wuchs, wodurch der Bär als größtes einheimisches Raubtier als Namensvetter wunderbar geeignet erscheint.

Der botanische Begriff sphondylium ist auf das gr. sphondylos = Wirbel, Gelenk, Knauf zurückzuführen, wahrscheinlich wegen der kropffartigen Stängelblatt-Scheide der Pflanze.

**Heilwirkung:** antidepressiv, wundheilend, abführend, stimulierend bei Antriebsmangel, Frigidität, Impotenz und Störungen des zentralen Nervensystems, Menstruationsbeschwerden

Der Wiesen-Bärenklau wirkt weiters schleimlösend und beruhigend. Seine ätherischen Öle befreien die Atemwege. (Husten, Asthma)

Er stärkt die Verdauungsorgane und kann bei Blähungen und Durchfall eingesetzt werden.

In der Volksheilkunde wird die Bärentatze auch bei Blasenentzündungen und Nierensteine eingesetzt.

Auch in der osteuropäischen Medizin ist sie beliebt, sie diente äußerlich zur Auflage bei Geschwüren und schlecht

heilenden Wunden. Breiumschläge werden als Mittel gegen Rheuma, Schwellungen, Blutergüsse und Furunkel aufgetragen.

**Verwendung:** Eines der ersten schmackhaften Wildgemüse im Jahr sind die jungen Blätter des Bärenklaus, die auch zu Pesto verarbeitet werden können.

Die blanchierten Stängel schmecken wunderbar als Spargelersatz.

Die getrockneten Samen veredeln jeden Kräuterbitter oder können auch ohne andere Ingredienzien zu einem Bärenklaulikör angesetzt werden.

Die Wurzeln, die vom September an geerntet werden können, enthalten ätherische Öle und andere Inhaltsstoffe, die den Verdauungsapparat anregen und blutdrucksenkend wirken. Zudem übt ein dem Testosteron ähnlicher Stoff verjüngende Wirkung aus; deshalb gelten die Wurzeln von Heracleum auch als männliches Aphrodisiakum.

Die Wurzeln können getrocknet und gemörsert werden und dienen in Suppen, Salatsaucen oder Topfenspeisen als Würze.

Sie schenken selbstverständlich auch Frauen Kraft und Ausdauer!

**Achtung!!!:** Allergien bei Hautkontakt möglich! (Phototoxisch)