Die Bärwurz

Bärwurz ist eine bis zu 60 cm hohe und bis zu 30 cm breit werdende, horstbildende, mehrjährige krautige Pflanze mit fächerndem Blattwerk und weißen Blütendolden in der Blütezeit von April bis Juni. Sie ist winterhart. Beheimatet ist sie in Mittel- und Westeuropa. Sie besiedelt überwiegend Höhenlagen über 550 m. Weiden, Geröllhalden, steinige Stellen unter Krummholz und karge Böden in der montanen bis subalpinen Höhen sind bevorzugte Wuchsstandorte. Synonyme für die Bärwurz sind unter anderem, Baerpudel, Barekümmel, Bärendill, Bärenfenchel, Bärkümmel, Bärmutterkrut, Bärnzotten, Dillblattwurz, Gewöhnliche Bärwurz, Köppernickel, Mutterwurz, Wilder Fenchel. Wenn man die fein zerteilten Blätter der dekorativen Pflanze zerreibt, verströmen sie einen feinaromatischen, etwas süßlichen Duft, der an Fenchel, Dill und Liebstöckel erinnert. Das feine dillartige Laub und die Wurzeln haben einen kräftig-deftigen Geschmack. In manchen Gegenden wird der Bärwurz zur Herstellung von Kräuterkäse, im Erzgebirge zur Bereitung der typischen „Köppnickel-Suppe, im Schwarzwald zur Herstellung eines Kräutersalzes und in Bayern zur Bereitung des „Bärwurz-Schnapses“ verwendet. Im Bärwurz finden sich folgende Inhaltsstoffe: aromatische ätherische Öle, Fettes Öl, Gummi, Harz, Ligustilid, Monoterpene, Kaffeesäuren, Phthalide. In der Küche findet sie Anwendung als Gewürz oder Ergänzung zu Gemüse, Salate, Fisch, Suppen, Erbsengerichte, auch als Ersatz für Pastinaken. Aber auch als Heilpflanze besitzt sie große Bedeutung. Hauptanwendungsgebiet ist die Förderung der Verdaungstätigkeit. Auch Blähungen, Blasen-und Nierenerkrankungen, Appetitlosigkeit, Stress, Darmkatarre und Verdauungsbeschwerden sind Indikationen für die Anwendung. Dabei wirkt sie u.a. appetitanregend, entblähend, entgiftend, harntreibend. Verwendet werden die Blätter, die Stängel aber auch die Wurzel. Um aber den Bestand nicht zu gefährden sollte die Nutzung der Wurzel nur auf das notwendigste begrenzt werden. Die Wurzel (Bärenwurzel, Bärenfenchelwurzel) der Bärwurz sollte nur geerntet werden, wenn man sich mit der Bestimmung der Pflanze auskennt, da es ähnlich aussehende aber giftige Pflanzen gibt. Die frisch zerriebenen Blätter riechen nach Anis. Angewendet kann die Bärwurz innerlich wie äußerlich in Form von Verzehr der Blätter und Stängel, Tinkturen, Tees und Umschlägen. Bärwurz wurde oft in Klostergärten angebaut. In der Hexenmedizin ist es eines der Mutterkräuter und wird zur Geburt eingesetzt. An Vieh wurde und wird meist die getrocknete Bärwurz verfüttert, da die frische Pflanze vom Weidevieh gemieden wird.

Auch bei unseren Kaninchen kann sie erfolgreich zur Behandlung von Darmerkrankungen eingesetzt werden. Bei uns im Erzgebirge gilt das „Köppernickel“ als Geheimtipp bei diesen. Erkrankten Tieren wird frischer Bärwurz gereicht, welcher auch von den Tieren, vorausgesetzt die Futteraufnahme ist nicht eingestellt, sehr gern aufgenommen wird. Aber auch getrocknete Pflanzen in Form von Heu stellen eine gute Ergänzung für die Zeit dar wo die Pflanze nicht geerntet werden kann.

Dipl.vet.med. Frank Scholz / Olbernhau