Heft229_2016_44-53_NR229_2016_44-53.qxd 11.02.2016 08:46 Seite 50

Bärige Ureinwohner

Eine Begegnung der besonderen Art

Von Ellen Huber

Um Missverständnissen vorzubeugen. Wir besuchen weder das Bärengehege des Nationalparks, noch stehen wir in freier Wildbahn, wie gelähmt Aug in Aug mit Meister Petz. Nein, ein botanischer Streifzug führt uns auf urwüchsige Bergwiesen. Bei uns im Bayerischen Wald, mehr noch in anderen Mittelgebirgen und den Alpen können wir diese spezielle Ureinwohnerin, die echte Bärwurz mit viel Glück und Spürsinn antreffen. Sie gedeiht von den schottischen Highlands bis zu den Karpaten. Heute allerdings ist die Wurz so rar wie der Bär und steht in Deutschland als gefährdete Pflanzenart auf der Roten Liste. Weitaus bekannter dagegen ist die aus ihr destillierte Bayerwald-Spirituose. Der extrahierte Pflanzengeist der Bärwurz, in dem sich Wildnis und Abenteuer zu einem würzigen Verdauungselixier verdichten.

Name und Heilwirkung

Woher die Bärwurz ihren Namen hat lässt Raum für Spekulationen. In alten Büchern findet man den Hinweis, dass der wollige Faserschopf am Grund der Pflanze dieses ausdauernd wachsenden Doldenblütlers einem Bärenfell gleicht. Noch ältere Kräuterbücher, wie das des *Tabernaemontanus* bezeichnen die Bärwurz als Bärmutterwurzel. Der Altmeister der Heilkräuterkunde verwendete sie bei verschiedenen gynäkologischen Beschwerden. Bärwurz ist somit eines der vielen „Mutterkräuter“. Die noch würzigere “Alpen-Mutterwurz“ *Ligusticum mutellina* ist gleichermaßen ein Frauenheilmittel und im Bayerischen Wald stärker beheimatet. Ursprünglich wurde sie zur gewerbsmäßigen Herstellung von Bärwurzschnaps verwendet und daher landläufig auch als „Bärwurz“ bezeichnet. Ihr alter Name *Meum mutellina* verdeutlicht die nahe Verwandtschaft im gemeinsamen Gattungsnamen *Meum*. Die echte Bärwurz heißt wissenschaftlich Meum athamanticum. Das leitet sich vermutlich ab vom griechischen Maja = Amme, was die milch- und geburtsfördernden Eigenschaften hervorhebt. Auch dem Vieh wurde das Kraut zur verstärkten Milchbildung verfüttert. Der zweite Name geht auf den mythischen Griechenkönig Athamas zurück. Unter den Intrigen seiner zahlreichen Frauen leidend, verfiel er schließlich dem Wahnsinn. Eine interessante Parallele zur Empfehlung von Samuel Hahnemann und anderen alten Heilkundigen, den „Bärwurzelgleiß“ bei Hysterie einzusetzen. Hätte König Athamas damals schon Bärwurzelixier genossen, hätte er wohl gelassener reagiert. Ein Fingerzeig an die Adresse aller heimgesuchten Männer: „Verzweifelt nicht, stärkt euch mit Bärwurz“.

Das Haupterkennungsmerkmal der Pflanze ist das fein gefiederte, dillähnliche Blatt, das der Pflanze den Volksnamen Bärendill eingebracht hat. Sie ist aber auch unter den Bezeichnungen Bärenkümmel und Bärenfenchel bekannt. Die für den scharf-würzigen Geschmack verantwortlichen ätherischen Öle stimulieren die Ausschüttung von Verdauungsflüssigkeiten in Magen, Leber/Gallenblase und Bauchspeicheldrüse. Ein echter Aufräumer für überforderte Verdauungssysteme. Nur bei Magenschleimhautentzündung, Sodbrennen und Magen-/Darmgeschwüren sollte man Vorsicht walten lassen. Zusätzliche Wohltat bieten die Inhaltsstoffe durch ihre stark krampflösenden Eigenschaften. Vom Bauchzwicken bis zum Kopfschmerz können mit diesem vielfältigen Heilmittel so manche Leiden gelindert werden. Zudem wird die Nierenfunktion angeregt. Allerdings gehen bei der Destillation nur die ätherischen Öle in den „Schnaps“ über, der „Bärwurz“ ist also nur für bestimmte Anwendungsgebiete geeignet. Wer noch intensiver von der Gesamtheit der Wirkstoffe profitieren will, kann bei manchen Wurzelbauern einen alkoholischen Pflanzenauszug erwerben, eine traditionelle Zubereitung wie sie in der Hausapotheke des Waldlers üblich war.

Noch älter ist das Rezept aus den Aufzeichnungen der Hl. Hildegard von Bingen aus dem 12. Jahrhundert. Der überlieferte Bärwurz-Birnenhonig wird bis heute zur Entgiftung und Darmsanierung verwendet. Zudem wird er bei Migräne empfohlen. Neben Bärwurzpulver, Honig und eingekochten Birnen enthält diese Spezialität Galgant, Süßholz und Pfefferkraut.

Kultivierung und Ernte

Angesichts der knapper werdenden Wildbestände und der großen Nachfrage nach Bärwurzschnaps wird die Bärwurz heute meist großflächig angebaut. Dabei ist viel Geduld und Können gefragt, sowohl bei der Aussaat als auch bei der Kultivierung. Erst nach fünf bis sieben Jahren können die fingerdicken und zirka 30 Zentimeter langen Wurzeln geerntet werden. Aus diesem Grund braucht ein Bärwurzbauer etliche Felder, die er zeitlich versetzt bewirtschaftet. Für die achtsame und fachkundige Wildsammlung der geschützten Pflanze bedarf es einer behördlichen Sammelgenehmigung, die regelmäßig erneuert werden muss. Bei der Wildsammlung werden die Pflanzen angegraben, die Hauptwurzel gekappt und entnommen. Die schlafenden Augen der Seitenwurzeln werden dadurch aktiviert, wachsen weiter und bilden neue „Ableger“. So kann das Beernten einer geschützten Pflanze zur Landschaftspflege werden.

Der Bärwurz persönlich zu begegnen ist eher ein Glücksfall, müheloser ist es, deren Geist aus der Flasche frei zu lassen. Dort gilt es aber genau hinzuschmecken. Aromastoffe sind bei Spirituosen nicht deklarationspflichtig und gaukeln in manchen Fällen eine geschmackliche Fata Morgana vor, die sich nicht aus der Bärwurz speist. Welche Brennereien ausschließlich das kostbare Original destillieren, weiß nur der Kenner. ■

www.heilpflanzenschule-millefolia.de

Heft229_2016_44-53_NR229_2016_44-53.qxd 11.02.2016 08:47 Seite 51

Das filigrane Bärwurzblatt kann auch zur Würzung von Speisen verwendet werden. *(Foto: E. Huber)*

Bärwurzpflanzung im Graineter Kessel *(Foto: Dr. P. Dillinger)*

Frisch gegrabene Bärwurzeln warten auf die weitere Verarbeitung. *(Foto: E. Huber)*