



## Bärlauch

### **...steckt voller Gesund-Stoffe:**

Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und vor allem Schwefelverbindungen: Es gibt fast nichts, was Bärlauch nicht für gesunden Genuss zu bieten hat.

### **...liefert viel Vitamin C:**

Wer Bärlauch mag, sollte ihn ruhig reichlich essen - immerhin enthalten 100 Gramm ganze 150 Milligramm Vitamin C (drei Viertel der pro Tag empfohlenen Menge).

### **...beruhigt den Bauch:**

Bärlauch zählt zu den Naturheilmitteln, die man auch Karminativum nennt. Im Klartext heißt das: Bärlauch hilft bei Magen- und Darmbeschwerden wie Blähungen und krampfartigen Schmerzen.

### **...hilft beim Detoxing:**

Die schwefelartigen ätherischen Öle in Bärlauch fördern die Entgiftung der Leber und entlasten damit den Stoffwechsel.

### **...fördert die Verdauung:**

Wer viel Bärlauch isst, kann damit außer der Leber auch den Magen und die Galle entlasten beziehungsweise die Bildung von nützlichen Verdauungssäften anregen.

### **...lindert Gelenkschmerzen:**

Da Bärlauch entzündungshemmend und abschwellend wirkt, ist er unter anderem für Menschen mit Gicht, Rheuma oder anderen Erkrankungen nützlich, bei denen die Gelenke weh tun.

### **...schützt das Herz:**

Beim Zerkleinern von Bärlauch wandelt sich das enthaltene Alliin in Allicin um, das nachweislich vor Gefäßablagerungen und damit vor Herz- und Kreislauferkrankungen schützt.