

Bärlauch: „Doppelgänger“ führen häufig zu Vergiftungen

Das Verwechseln mit giftigen Pflanzen kann schwere Folgen haben

Bärlauch erfreut sich beim Würzen von Speisen wie Suppen, Soßen und Salaten immer größerer Beliebtheit. Wenn im Frühjahr die Bärlauch-Saison beginnt, sammeln viele Menschen das Lauchgemüse in Wäldern. „Obwohl der knoblauchähnliche Geruch ein typisches Merkmal des Bärlauchs ist, wird die Pflanze häufig mit giftigen „Doppelgängern“ wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlose verwechselt“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung ([BfR](#)). Nach Erkenntnissen des [BfR](#) führen solche Verwechslungen in jeder Saison zu Vergiftungsfällen mit zum Teil tödlichen Ausgang.

Bärlauch (*Allium ursinum*), im Volksmund auch Waldknoblauch genannt, wächst in krautreichen, schattigen und nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern, Auwäldern, Parkanlagen und Nutzgärten. Im Frühjahr treiben aus kleinen Zwiebeln meist zwei saftig grüne, lanzettförmige Blätter, die auch in der Küche verwendet werden. Leider ähneln die jungen Blätter denen des giftigen Maiglöckchens (*Convallaria majalis*) und der sehr giftigen Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*). Die langjährige Dokumentation in den Giftinformationszentren der Länder und im BfR zeigt, dass durch Verwechslungen immer wieder Vergiftungen mit teilweise schwerwiegenden Folgen auftreten. Besonders in den Monaten April und Mai häufen sich in Deutschland, aber auch zum Beispiel in Österreich, der Schweiz und Kroatien, die Vergiftungsfälle.

Um Bärlauch von giftigen Doppelgängern zu unterscheiden, reicht es in der Regel, ein grünes Laubblatt zwischen den Fingern zu zerreiben. Tritt dann nicht der für Bärlauch typische knoblauchartige Geruch auf, sollte man das Kraut lieber stehen lassen und die Hände sofort gründlich reinigen. Aber die Geruchsprobe hat ihre Tücken. Wenn nämlich der Lauchgeruch von einem vorangegangenen Test noch an den Händen haftet, kann dies zu einem falschen Ergebnis verleiten. Bärlauch-Sammler sollten also die Pflanze mit all ihren Merkmalen gut kennen, um sie sicher von den giftigen Gegenständen zu unterscheiden. Das BfR rät daher, im Zweifelsfall besser auf den Verzehr selbst gesammelten Bärlauchs zu verzichten.

Im Lebensmittelhandel gehört Bärlauch inzwischen häufig zum saisonalen Gemüsesortiment und stammt aus kontrollierten Kulturen. Außerdem besteht die Möglichkeit, Pflanzen oder Samen im Fachhandel zu kaufen und selbst anzubauen. So müssen Verbraucherinnen und Verbraucher nicht auf den Genuss verzichten und vermeiden ein Vergiftungsrisiko.

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“