# Bärwurz

meum anthamanticum

Bärendill, Berg-Bärwurz, Alpenfenchel

## Kategorie

Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

## Beschreibung



meum anthamanticum

Die Bärwurz (Meum athamanticum), auch Berg-Bärwurz genannt, ist die einzige Art der monotypischen Pflanzengattung Meum innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae).
Die Bärwurz hat einen starken Geruch, selbst noch getrocknet, etwa im Herbarium. Er ähnelt insgesamt dem des Fenchel. Im Französischen wird Meum athamanticum »Fenouil de montagne« bzw. »Fenouil des Alpes« genannt, also »Berg-« oder »Alpenfenchel«.Die
Bärwurz ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 15 bis zu 60 Zentimetern. Ihr Rhizom ist walzlich, lang und dick und trägt oben einen Faserschopf. Sie wurzelt bis 1 Meter tief. Die Stängel sind aufrecht bis aufsteigend, kahl, kantig-gerieft und nur im oberen Bereich mit ein oder zwei Blättern besetzt.Die
Laubblätter sind in einen langen Blattstiel und eine Blattspreite gegliedert. Die Blattspreite ist im Umriss länglich oder eiförmig und zwei- bis vielfach fiederschnittig. Die Abschnitte letzter Ordnung sind haardünn, 4 bis 6 Millimeter lang und fast quirlig gebüschelt.Die
Blütezeit reicht von Mai bis Juni. Viele Blüten stehen in einem doppeldoldigen Blütenstand zusammen.



Bärwurz

## Herkunft

Das Verbreitungsgebiet von Meum athamanticum liegt hauptsächlich in Mittel- und Westeuropa und reicht östlich bis Bulgarien und südlich bis Kalabrien und Marokko. In Norwegen ist Meum athamanticum ein Neophyt.
Meum athamanticum gedeiht hauptsächlich auf Weiderasen, Geröllhalden und steinigen Standorten unter Krummholz auf sauren Böden. Die Bärwurz kommt in der montanen bis subalpinen Höhenstufe vor.

## Aroma

Alle Teile der Pflanze, Blätter, Blüten, Wurzel, haben dank der ätherischen Öle einen sehr intensiven Geruch, der an Fenchel und Liebstöckel erinnert. Der Geschmack ist kräftig, würzig, scharf und hat gleichzeitig eine süße Note. Die dunkelgrünen Blätter riechen stark nach Anis, wenn man sie mit den Fingern zerreibt.

## Verwendung

Die Bärwurz wird als Gewürzkraut in den schottischen Highlands eingesetzt. Das feine dillartige Laub und die unterirdischen Pflanzenteile haben einen kräftig-deftigen Geschmack, der z. B. gut

© 2026 coquina.de

mit Schnittlauch in Kräuterquarks passt. In manchen Gegenden wird die Bärwurz zur Herstellung von Kräuterkäse, im Erzgebirge zur Bereitung der »Köppernickel-Suppe« verwendet.
Im südlichen Schwarzwald wird ein Kräutersalz mit Meersalz und getrockneter Bärwurz hergestellt. Hierfür wird das Kraut vor dem Blühen gesammelt, im Schatten getrocknet und dann klein gemacht und unters Salz gemischt - Verhältnis nach Belieben.
Der in Bayern, vor allem im Bayerischen Wald, bekannte und in zylindrischen, braunen Steingut-Flaschen verkaufte »Bärwurz«-Schnaps wird entweder aus der Bärwurz-Pflanze oder aus der Mutterwurz (Ligusticum mutellina) hergestellt.
In der Küche passt das frische Küchenkraut auch zu Dips, Kräuterquarks, Suppen, Salaten oder Fisch.

## Einkauf / Aufbewahrung

Im Fachhandel bekommen Sie meum anthamanticum als Saatgut zur eigenen Anzucht oder als Topfpflanze. Getrocknet und geschnitten wird Bärwurz auch im Gewürzhandel angeboten.

## Gesundheit

In der neuzeitlichen Pflanzenheilkunde wird Bärwurz in der Hildegard-Medizin eingesetzt. Der sogenannte Bärwurzbirnenhonig enthält als Kräuterhauptbestandteil getrocknete und gehäckselte Bärwurzel neben anderen Kräutern.

## Geschichte

Im Mittelalter wurde vor allem die Wurzel der Bärwurz, aber auch deren Rinde (cortex meu) verwendet. Gemäß Tabernaemontanus (Arzt und Apotheker, Professor für Medizin und Botanik, 1522-1590) sind die Heilkräfte der Bärwurz zahlreich:
»Beerwurtzwasser getruncken/ eröffnet die verstopffung der Leber/ der Nieren/ Harngäng/ und der Blasen/ vertreibet die Geelsucht/ Wassersucht/ den schmertzen der Därm und der Mutter/führet auss den Stein/ treibet den/ vertreibt die Harnwinde/ und das tröpfflingen harnen.«
»Tröstlich ist auch, dass dass Rindvieh jsset dz Kraut von der Beerwurtz fast gern/ unnd bekommen die Kühe viel Milch davon/ darauss treffentliche gute Käss im Schwarzwald unnd andersswo gemacht werden.«

© 2026 coquina.de