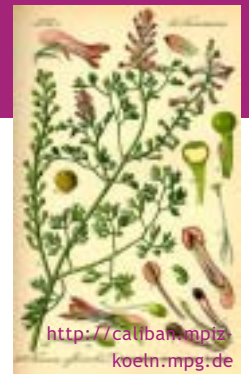




<http://www.kulak.ac.be>

# Erdrauch *Fumaria officinalis*



<http://cal/ba/mpi3>  
[koeln.mpg.de](http://koeln.mpg.de)



<http://www.coyen.no>



[http://](http://lachlan.blueeye.com.au)  
[lachlan.blueeye.com.au](http://lachlan.blueeye.com.au)

Lilian Meier / 2005



[www.legambiente.it](http://www.legambiente.it)  
[archipelago.toscana.it](http://archipelago.toscana.it)



[www.atlas.rodin.pl](http://www.atlas.rodin.pl)

# Erdrauch

## Fumaria Officinalis

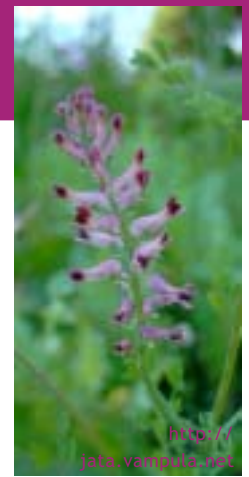
### Die Systematik des Erdrauchs

Abteilung: Blütenpflanzen (Magnoliophyta)  
Klasse: Dreifurchenpollen-Zweikeimblättrige (Rosopsida)  
Unterklasse: Hahnenfussähnliche (Ranunculidae)  
Ordnung: Hahnenfussartige (Ranunculales)  
Familie: Mohngewächse (Papaveraceae)  
Unterfamilie: Erdrauchgewächse (Fumarioideae)  
Gattung: Erdrauch (Fumaria)

Art: *Fumaria officinalis* L. (Gewöhnlicher Erdrauch)

Weitere Arten: Ranken-Erdrauch (*Fumaria capreolata*)  
Mauer-Erdrauch (*Fumaria muralis*)  
Kleinblütiger Erdrauch (*Fumaria parviflora*)  
Geschnäbelter Erdrauch (*Fumaria rostellata*)  
Dunkler Erdrauch (*Fumaria schleicheri*)  
Buschiger Erdrauch (*Fumaria vaillantii*)

Synonyme: Grindkraut, Feldraute, Finsterkraut, Krätzekraut, Erdgalle, Brutkraut, Taubenkerbel, Sperrmäuler, Katzekirwel, Fenchelkraut, Wille Rute, Butterbrötla, Taubenkropf, Ackerraute, Erdraute, Kratzheil, Traubenkerbel, Katzenkerbel, Katzenklee, Rauchkraut, Ackerrautkraut



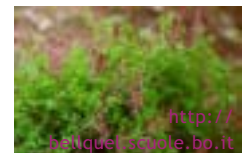
<http://jata.vampula.net>



<http://sammler.org/mfz/>



[www.bega.ruhr-uni-bochum.de](http://www.bega.ruhr-uni-bochum.de)



<http://bauguel.scuole.bo.it>



<http://garden-mandari.com>



<http://nick.dronetree.fr>

### Aussehen und Vorkommen von Erdrauch

#### Aussehen des Erdrauchs

Die grauen Pflanzenbüschel des Erdrauchs sehen von weitem aus, als käme Rauch aus der Erde. Auch das lateinische «fumus», aus dem sich «Fumaria» ableitet, bedeutet Rauch.

Die Erdrauchgewächse zählen zu den Mohngewächsen (Papaveraceen). Der Gemeine Erdrauch ist eine bis zu 50 cm hohe krautige, einjährige, blaugrünbereifte, ein- oder mehrstengelige Pflanze. Der hohle, etwas gerillte Stengel wächst aufrecht, liegend oder kletternd, wirkt jedoch schwach und nur wenig klimmend.

Die wechselständig angeordneten, grau-grünen Blätter sitzen im oberen Teil der Pflanze. Die unteren Blätter sind gestielt, doppelt bis dreifach gefiedert, mit kleinen schmalen Fiederblättchen.

Der Erdrauch blüht von April bis Oktober. Die Blüten sind in mehreren 10- bis 50-blütigen, blattachselständigen Trauben angeordnet, die den Blättern gegenüberstehen und haben meist eine rötliche bis purpurne Farbe. Die Kelchblätter sind 2 bis 3 mm lang, eiförmig-lanzettlich und gezähnt. Sie sind um ein Drittel kleiner als die Krone (ohne Sporn). Die 4 Kronblätter stehen in zwei Kreisen. Das obere äussere Blütenhüllblatt ist nach hinten sackförmig verlängert, so dass sich ein sackförmiger

Sporn bildet. Die Blüten werden dadurch zygomorph. Die inneren Kronblätter sind an der Spitze verwachsen und genauso gefärbt wie die äusseren. Das eine der beiden dreiteiligen Staubblätter ragt bis zum Sporn, wo es Nektar absondert, um Insekten zur Bestäubung anzulocken. Oft erfolgt aber auch Selbstbestäubung.

Aus dem aus zwei Fruchtblättern entstandenen Fruchtknoten wird ein kugeliges, 2 bis 3 mm breites Nüsschen. Die kleinen Früchte erscheinen schon während der Blütezeit im Sommer.

#### Vorkommen von Erdrauch

Die mit dem Mohn verwandte Gattung ist mit gut 50 Arten im Mittelmeergebiet, in Mitteleuropa und bis hin nach Zentralasien verbreitet. Eine Art ist aus den Gebirgen Ostafrikas bekannt. Eingeführt wird die Droge meist aus Osteuropa.

Der Erdrauch wächst (als Unkraut) auf unbehandelten Äckern und in Weingärten, auf Schuttplätzen und Ödland oder an Wegrändern und Mauern. Er braucht feuchte, lockere und gut durchlüftete Böden.

Medizinisch verwendet wird das blühende Kraut (während der Blütezeit gesammelte oberirdische Pflanzenteile). Die ganze Pflanze wird zur Blütezeit von Mai bis August gesammelt.

# Erdrauch Fumaria Officinalis

## Die Geschichte des Erdrauchs

### Geschichte des Erdrauchs

Während die griechischen Ärzte der Antike nur wenig über den Erdrauch wussten, schätzten ihre arabischen Kollegen ihn besonders als Blutreinigungsmittel.

Beim römischen Schriftsteller Plinius (23 bis 79 n. Chr.) und bei Dioskurides (griechischer Arzt des ersten Jahrhunderts n. Chr.) wird der Erdrauch bereits erwähnt. Dioskurides beschrieb die Wirkung des Erdrauchs folgendermassen: «Der Saft ist beissend, er schärft das Gesicht und reizt zu Tränen.» Daraus wird der Name «Fumus» (Rauch) abgeleitet.

Über die Medizinschule von Salerno gelangte dieses Wissen nach Europa, so dass die Pflanze immer wieder in den mittelalterlichen Herbarien auftaucht. Die Klosterheilkunde setzte Erdrauch vor allem bei Hautkrankheiten ein: Aus dem Kraut bereitete man einen Trank, der gegen Juckreiz, Krätze und Schorf helfen sollte. Daneben nutzte man es zur Stärkung von Leber und Magen sowie als harntreibendes Mittel. Im ersten, in deutscher Sprache gedruckten Kräuterbuch (Hortus sanitatus / gart der gesuntheit, Mainz, 1485) preist man ihn als wassertreibendes Mittel, als Gallenmittel und als Arznei gegen Stuhlverstopfung.

Über die Wirkungsweise kann man in der «Leipziger Drogenkunde» lesen: «Zum Ersten reinigt er die gelbe Galle, die 'Melancolica', zum Zweiten den salzigen Rotz, zum Dritten die übrigen cholischen Säfte, ausserdem hat er eine räumende, lösende Wirkung.»

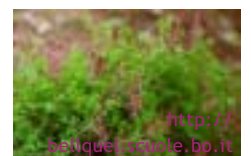
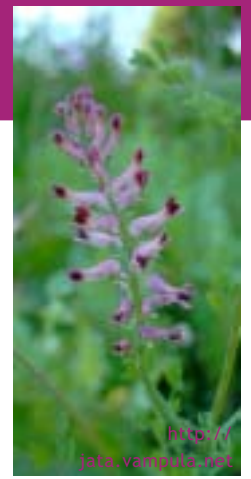
Jacobus Theodorus schreibt anno 1625 in seinem Kräuterbuch «Tabernaemontanus» über die Kraft und Wirkung des Taubenkropffs (Erdrauch) folgendes: Alle beschriebene Geschlechter dess Erdrauchs / seynd am Geschmack scharpff und bitter / warmer qualitet im ersten / unnd truckener im andern Grad / mit einer milten Astriction / dardurch die Eyngeweid gestärcket werden. / Der hochberümbte Arabisch Artzet / Iohannes Mesue Damascenus, spricht: Dass der Erdrauch ein gebenedeyte hochgelobte Artzeney seye / Sintemal aber solches nützliches Kreutlein zu viel gemein / seye es dardurch in verachtung kommen. Aber verständige Artzet werden sich das nicht jrren lassen / Sintemal dieses unachtsam Gewächs von Gott dem Allmächtigen / mit vielen un-

zahlbaren Tugenden begabet ist / die nicht allein von den Alten / sondern auch durch die Nachkommen zu unser Zeit / warhafftig befunden worden seynd. Taubenkropff hat sonderliche Krafft / unnd Eygenschaft / dass er gar sänfftiglich die Gallen / und alle versaltzene und verbrande Feuchten aussführet / auff alle Manier gebraucht. Sein Krafft erstreckt sich auch biss in das Geäder / dann er reiniget das grob / dick / unrein / Melancholisch und verbrande Geblüt. Derowegen er in unser Zeit / von allen berühmten Ärtzten / vor allen andern Kreutern / in Franzosen oder Bocken / Muselsucht / Maltzen / Zitterschen / oder Flechten / Krebs / Fistulen / Schorbock / Grind / Raude / Schebigkeit / unnd aller anderer Verunreinigung dess Geblüts unnd der Haut / heylsamlich unnd nützlich / jnnerlich unnd eusserlich gebraucht wird.»

Erdrauch ist ein uraltes keltisch-germanisches Räuchermedium, wie schon sein lateinischer Name Fumaria (Rauch) und sein deutscher Name sagen. Im Mittelalter wurde die Pflanze bei exorzistischen Riten zum Austreiben böser Geister und Teufel geräuchert und wurde zu diesem Zweck in Klostergärten angebaut. Der Name Erdrauch wird deshalb auch auf diesen Effekt zurückgeführt: Die Pflanze soll von aus der Erde aufsteigenden Dämpfen entsprungen sein, deshalb wird sie traditionell gegen böse Geister geräuchert. Erdrauch oder Elfenrauch wurde angeblich von Hexen und Zauberern benutzt, um sich unsichtbar zu machen oder um die Geister Verstorbener zu rufen. Das Kraut steht unter dem Einfluss von Jupiter, Mars und Saturn und soll deshalb reinigend und austrocknend wirken und gut bei Hautleiden und Ekzemen sein. In Deutschland wurde es früher anstelle von Tabak geraucht und sollte so bei Kopfweh heilsam wirken. Als Räucherung sollte Erdrauch mit Kampfer und Weihrauch gemischt werden. Es entsteht ein stechender Geruch, der die Augen reizt, wenn er allein verbrannt wird.

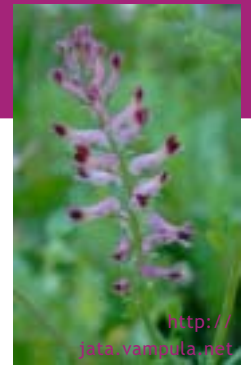
Erdrauch diente im Volksglauben als Liebesorakel: Fand ein Mädchen beim Jäten Erdrauch und steckte sich ein Pflänzchen an den Busen, so war der nächste Mann, dem sie begegnete, ihr Zukünftiger.

Lange Zeit geriet der Erdrauch in Vergessenheit oder wurde nur selten gebraucht, bis ihn die Wissenschaft neu entdeckt hat als Mittel «gegen krampfartige Beschwer-



# Erdrauch

## Fumaria Officinalis



### Die Geschichte des Erdrauchs

den im Bereich der Gallenblase und der Gallenwege sowie des Magen-Darm-Traktes». Heute ist die Droge wieder häufig Bestandteil von Blutreinigungstees, Gal-

len-, Leber- und Magen-Tees. Auch die Anwendungen gegen Hautleiden leben wieder auf; bezeichnenderweise nannte man früher den Erdrauch auch Grindkraut.

# Erdrauch

## Fumaria Officinalis

### Inhaltsstoffe und Wirkung des Erdrauchs

#### Inhaltsstoffe von Erdrauch

Der Erdrauch gehört zur Familie der Mohn-gewächse, die reich an Alkaloiden sind:

- Beim Erdrauch ist es das Fumarin, das in niedriger Dosis blutdrucksteigernd wirkt, in hoher Dosis aber den Blutdruck senkt. Das Alkaloid wirkt ferner krampflösend - besonders auf die Gallenwege und den oberen Verdauungstrakt.
- Das Erdrauchkraut enthält zudem Fumarsäure, Kaffeesäurederivate, Flavonoide, Harze, Cholin, Aminosäuren, Bitter- und Schleimstoffe.

#### Wirkung des Erdrauchs

Für Erdrauchkraut sind leichte spasmolytische (krampflösende) Effekte im oberen Verdauungstrakt, insbesondere im Bereich der Gallenwege, erwiesen. Der Erdrauch reguliert ganz natürlich die Funktion der Gallenblase: Produziert diese zu viel Galle, so hemmt die Pflanze den Gallfluss, produziert sie zu wenig, wird sie durch Erdrauch angeregt.

Der Erdrauch reguliert ferner die Verdauung nach dem Genuss von fetten Speisen, bei Verstopfung und bei erhöhten Blut-

fettwerten (Cholesterin). Der Droge zugeschriebene harntreibende Wirkungen sind wissenschaftlich (noch) nicht belegt.

Die Erfahrungsheilkunde nutzte den Erdrauch seit eh und je bei Hautproblemen. Neuere Untersuchungen haben diesen Einsatz bestätigt und empfehlen ihn vor allem bei Schuppenflechte. Momentan wird erforscht, ob er auch bei Multipler Sklerose, Neurodermitis, Rheuma, Morbus Crohn und Morbus Bechterew wirksam ist.

#### Anwendungsgebiete von Erdrauch

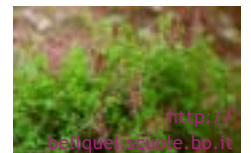
- Wissenschaftlich anerkannt ist die Anwendung von Erdrauch bei krampfartigen Beschwerden der Gallenblase und der Gallenwege sowie des Verdauungstrakts.
- Die Erfahrungsheilkunde propagiert den Einsatz von Erdrauch bei Gicht, Wassersucht und Hautproblemen. Neuere Untersuchungen haben nun gezeigt, dass die Fumarsäureester des Erdrauchs tatsächlich sehr gute Erfolge bei Schuppenflechte zeigen.

#### Anwendungsvarianten

Der Erdrauch kann als Tee zubereitet werden (Tagesdosis: 6 g). Daneben gibt es Erdrauch-Tinkturen und Erdrauch-Öl.

Vom Erdrauch sind vor allem zwei Präparate im Handel erhältlich: Bilobene-Filmtabletten und Oddibil-Dragees. Beide Präparate werden für Gallenkoliken empfohlen, aber natürlich können sie ebenso von Psoriasis-Patienten eingenommen werden.

Erdrauch ist Haupt-Bestandteil des Padma-Venen-Tonikums, einer traditionellen tibetischen Kräutermischung, die die Gefäßwände der Venen stärkt und tonisiert.



#### Kontraindikationen

Direkte Nebenwirkungen von Erdrauch sind nicht bekannt. Es wird jedoch davor gewarnt, den Erdrauch bei Schwangerschaft oder Stillzeit anzuwenden. Der Erdrauch sollte generell nur als Kur über ein paar Wochen und nicht für längere Zeit angewendet werden.

Überhaupt nicht verwendet werden darf der Erdrauch, wenn der Gallengang verschlossen ist (Gallensteine).

# Erdrauch Fumaria Officinalis

## Medizinische Anwendung von Erdrauch

### Dyspeptische Beschwerden (Reizmagen)

Beim Reizmagen - auch funktionelle Magenbeschwerden oder dyspeptische Beschwerden genannt - handelt es sich um Verdauungsstörungen, die nicht auf konkret fassbare organische Erkrankungen zurückgehen. Sie werden dem oberen Teil des Verdauungstraktes zugeordnet. Die Beschwerden hängen insofern mit der Nahrungsaufnahme zusammen, als sie vor oder nach dem Essen verstärkt oder abgeschwächt werden. Sie äussern sich in vorzeitigem Völlegefühl, saurem Aufstossen, Sodbrennen, Übelkeit und Brechreiz, aber auch in diffusen Bauchschmerzen und Blähsucht. Diese Beschwerden treten besonders häufig in Stress-Situationen auf. Nicht selten liegt zusätzlich ein Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) vor.

Mögliche Ursachen sind eine zu langsame Magenentleerung und ein zu langsamer Transport in den Dünndarm. Es kann aber auch ein Problem in der fein abgestimmten Zufuhr von Verdauungssäften vorliegen oder ein Zusammenhang mit einer Störung der Darmflora bestehen.

Bei seelischen Belastungen wie Trauer, Stress oder Depressionen wird ein Stoff freigesetzt (Somatostatin), der die Arbeit von bestimmten Zellen (G-Zellen) in der Magenwand unterdrückt, wodurch weniger Magensaft produziert wird. Auch die Bildung von Gallensäuren kann dadurch gehemmt werden, so dass zu wenig Verdauungssäfte zur Verfügung stehen. Ebenso können die Unverträglichkeit bestimmter Speisen, Getränke oder Medikamente sowie Tabakgenuss Ursachen des Reizmagens sein. Die Beschwerden beeinträchtigen nicht nur die Befindlichkeit nachhaltig, sie können auch Folgeschäden nach sich ziehen. So kann eine Veränderung der Gallenzusammensetzung daraus resultieren, wobei sich Gallensteine bilden. Die Beschwerden des Reizmagens ähneln sehr den Symptomen schwerwiegender Krankheiten wie Entzündungen und Geschwüre in der Speiseröhre, im

Magen oder im Dünndarm. Diese können, wenn sie über lange Zeit unbehandelt bleiben, zu lebensgefährlichen Krisen führen, etwa zu Magenblutungen bei den Geschwüren (Ulcera). Deshalb muss eine ärztliche Diagnose Klarheit schaffen.

Drei Probleme müssen bei dyspeptischen Beschwerden angegangen werden:

- Anregung von Magen und Darm: Der «träge» Magen und der Darm müssen wieder in die richtige Bewegung gebracht werden. Dies erreicht man durch körperliche Bewegung und durch Stoffe, die die Magen- und Darmwände anregen (Artischockenblätter, Angelikawurzel, Ingwer, Galgant, Fenchel- und Kümmelfrüchte sowie Melisse).
- Stimulierung von Magenwand, Leber und Pankreas (Bauchspeicheldrüse): Daneben müssen die Zellen in Magenwand, Leber und Pankreas stimuliert werden, damit sie wieder genügend Verdauungssäfte produzieren. Bei gallen-assoziierten Verdauungsbeschwerden ist Erdrauch ein probates Mittel. Er enthält Alkaloide, die im Grunde giftig sind: In ganz geringem Mass sind sie jedoch nützlich, etwa um Krämpfe zu lösen oder den Fluss von Sekreten der Galle anzuregen. Werden die Beschwerden durch eine gesteigerte Produktion von Magensäure hervorgerufen, wäre diese Massnahme jedoch völlig verkehrt. Hier muss man vorgehen wie bei Magengeschwüren und die Schleimhaut schützen sowie entzündungs- und keimhemmende Mittel geben (Leinsamenschleim u. a.).
- Umstellung der Ernährung: Um dauerhaft beschwerdefrei zu werden, besteht ein drittes Ziel darin, die Ernährung umzustellen, denn eine ungünstige Ernährungsweise ist die mit Abstand häufigste Ursache eines Reizmagens. Im Vordergrund steht dabei nicht nur eine möglichst fettarme Ernährung, sondern auch, dass man bewusst und in Ruhe isst. Auch auf Abwechslung, Ballaststoffe und Vitamine sollte man bei der Auswahl der Lebensmittel achten.

### Erdrauchkrauttee bei Reizmagen (Handbuch der Klosterheilkunde)

1 Teelöffel Erdrauchkraut mit 1 Tasse kaltem Wasser übergiessen, zum Kochen bringen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich 2 bis 3 Tassen trinken.

### Kaltwasserauszug mit Erdrauchkraut (Handbuch der Klosterheilkunde)

2 Teelöffel Erdrauchkraut in 2 Tassen kaltes Wasser geben, über Nacht stehen lassen, abseihen. 1 Tasse zu den Mahlzeiten trinken.



<http://jata.vampula.net>



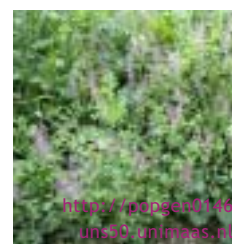
<http://forum.funghitaliani.it>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://spiegel0146.uns05.unimaas.nl>



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)

# Erdrauch

## Fumaria Officinalis

### Medizinische Anwendung von Erdrauch

#### Funktionelle Störungen der Galle

Schon in der antiken Medizin wurden Zusammenhänge zwischen Gallenleiden und Seelenleben vermutet. Der Volksmund kennt viele Sprichwörter zur Galle: Menschen «speien Gift und Galle» oder es kommt ihnen «die Galle hoch».

Die Leber gilt als die «Mutter der Galle»: Die Gallenblase ist eine Ausstülpung des Gallenganges und liegt unterhalb des linken Leberlappens. Eine wichtige Aufgabe der Leber ist die Herstellung der Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase zwischengelagert und über den Gallengang in den Zwölffingerdarm abgegeben wird. Die Gallenflüssigkeit ist ein Sekret, das eine wesentliche Rolle bei der Fettverdauung spielt und für die Ausscheidung von giftigen Stoffen sehr wichtig ist. Mit Hilfe der Gallensalze wird im vorderen Dünndarm die Fettverdauung abgeschlossen, die bereits im Mund und Magen begonnen hat. Neben den Gallensalzen besteht die Gallenflüssigkeit aus Stoffwechsel-Endprodukten des roten Blutfarbstoffs (Bilirubin), aus Steroidhormonen und Stoffen, die von der Leber aus dem Körper herausgefiltert, mit der Galle in den Darm abgegeben und mit dem Stuhl oder Urin ausgeschieden werden.

Wird zu wenig Gallenflüssigkeit produziert, kann dies zu kolikartigen Schmerzen oder einem starken Druckgefühl im rechten Oberbauch führen. Dazu kommen weitere Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und Fettstühle. Sie treten besonders nach dem Genuss von fetten Speisen, Hülsenfrüchten und Kaffee auf.

Man spricht von funktionellen Störungen der Gallenblase und -wege, wenn die verminderte Gallenproduktion nicht durch nachweisbare organische Erkrankungen wie Gallensteine oder einen Verschluss des Gallenweges verursacht wird.

Im Unterschied dazu steht die Bildung von Gallensteinen, bei denen der Anteil an Cholesterin in der eingedickten Gallenflüssigkeit zu hoch ist. Eine mögliche Ursache könnte sein, dass die Gallenblase träge ist und sich nicht regelmässig entleert. Keineswegs jeder, der Gallensteine hat, leidet auch unter ihnen: Etwa 50% der Steine bleiben «stumm». Koliken entstehen nur, wenn durch Steine verursachte mechanische Reize die Gallenblase ent-

zünden oder kleinere Steine mit der Galle ausgespült werden. Sehr schmerzhaft ist es, wenn grosse Steine den Gallengang blockieren, so dass es zu einem Rückstau kommt. Bei einer solchen Gallenblasenentzündung (Cholezystitis) ist eine unverzügliche ärztliche Behandlung notwendig (Zertrümmerung oder Operation). In diesem Fall können die Heilpflanzen nur unterstützend zur Anwendung kommen.

Bei leichten funktionellen Störungen von Leber und Galle können Pflanzen jedoch sehr wohl heilend eingesetzt werden. Die wichtigsten Massnahmen sind:

- Umstellung der Ernährung: In der Regel reicht es aus, schwer verdauliche Lebensmittel (Fett), starken Kaffee oder Hülsenfrüchte zu meiden und kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen.
- Verdauungsanregende Mittel: Verdauungsanregende Heilpflanzen unterstützen die Verdauung und sorgen dafür, dass ausreichend Gallen- und Pankreassaft produziert wird. Besonders Gewürze und Bittermittel sind geeignet. Die Bitterstoffe lösen Reflexe des verdauungssteuernden Nervensystems aus (Artischocke, Galgant, Schafgarbe, Wermut).
- Speziell auf die Galle wirkende Heilpflanzen: Die Rettichwurzel regt dank ihrer Senföle die Magensaftsekretion und die Gallensafttätigkeit an. Das Schöllkraut verstärkt durch den Inhaltsstoff Berberin ebenfalls die Gallentätigkeit. Und der Erdrauch wird in erster Linie bei krampfartigen Beschwerden im Bereich der Gallenblase und der Gallenwege eingesetzt. Seine wässrigen Extrakte wirken je nach Konzentration gallensekretionsfördernd oder gallensekretionshemmend.

#### Teemischung bei krampfartigen Gallenschmerzen (Apotheker Manfred Pahlow)

Je 10 g Erdrauchkraut, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter, Schöllkrautwurzeln, Melissenblätter und zerstossene Kümmel Früchte mischen. 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergiessen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Entweder bei Bedarf am Abend 1 Tasse Tee oder regelmässig 2 bis 3 Tassen täglich nach dem Essen trinken, nicht länger als 3 Wochen hintereinander! Nach einer Pause von einigen Wochen kann die Kur wiederholt werden.



<http://jata.vampula.net>



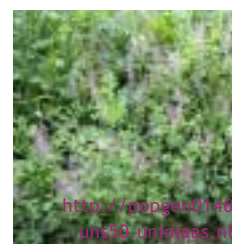
<http://forum.funghitaliani.it>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://spangenberg.unsib.unimaas.nl>



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)

# Erdrauch

## Fumaria Officinalis

### Medizinische Anwendung von Erdrauch

#### Kontroverse zur «Blutreinigung»

Beschäftigt man sich mit alten Kräuterbüchern, dann wird für sehr viele Pflanzen angegeben, sie seien «blutreinigend». Es scheint ein uraltes, in der Menschheit verwurzelt und bis heute überliefertes medizinisches Wissen zu sein, dass man das Blut immer mal wieder reinigen müsse.

Schon bei den alten Griechen werden Kuren zur Blutreinigung beschrieben. Die theoretische Voraussetzung dafür ist die Lehre von den vier Säften, die von Hippokrates verkündet und von Galen übernommen wurde. Diese vier Säfte sind das Blut, die gelbe Galle, die schwarze Galle und der Schleim. Beim gesunden Menschen befinden sich die vier Säfte in einem individuell unterschiedlichen, aber ausgewogenen Gleichgewicht. Krankheit, so die Antike, entsteht durch Störungen dieses Gleichgewichts, die durch ungünstige Lebensbedingungen, falsche Ernährung, Wetterwechsel und ähnliche schädliche Einwirkungen hervorgerufen werden.

Diese Vorstellung des «verschlackten» Körpers wird von namhaften Medizinern als «Quatsch» abgetan.

Allerdings: Was tut denn die moderne Labormedizin bei einer Blutuntersuchung? Sie überprüft die Zusammensetzung der «Körpersäfte» auf ihren Gehalt an Cholesterin, Harnsäure und Zucker, sie stellt die Leberwerte fest und hebt den Zeigefinger, wenn etwas daran nicht stimmt. Und sind denn Nierensteine, Harnsäureablagerungen in Gelenken, Cholesterin- und Kalkablagerungen in den Arterien, Altersflecken in der Haut und ähnliches etwas anderes als irgendwelche Stoffe, mit denen der Körper nichts anzufangen weiss und die er dann irgendwo ablagert? Ob und wie weit man solche krankhaften Ablagerungen durch Blutreinigungskuren verhindern oder gar beseitigen kann, ist eine von der Naturheilkunde bzw. von der wissen-

schaftlichen Medizin höchst gegensätzlich beantwortete Frage.

Der Begriff «Blutreinigung» kommt in modernen Veröffentlichungen der Phytotherapie nicht mehr vor. Wohl aber werden die bewährten Heilpflanzen, die diese Wirkung haben sollen, weiterhin beschrieben und empfohlen, besonders bei Hautkrankheiten, rheumatischen Erkrankungen und als Durchspülungstherapie bei Nierenerkrankungen.

Sebastian Kneipp stand mit seinem medizinischen Wissen voll in der Tradition der Säftelehre. Er schreibt: «Einen Kranken gesund machen, heisst alle Krankheitsstoffe in seinem Körper auflösen und ausleiten und seine Natur vor allen schädlichen und Verderben bringenden Stoffen zu befreien.» Manche Pflanzen, wie etwa die Kleine Pimpinelle nennt er bildkräftig einen «guten Kehrbesen», der die Giftstoffe aus dem Körper fegen soll. In diesem Sinne macht der Begriff «Blutreinigung» durchaus «Sinn».

Traditionelle blutreinigende Pflanzen sind der Löwenzahn, die Brennessel, der Bärlauch, die Birke, die Sauerampfer, die Heckenrose (Hagebutten), das Hirtentäschel und der Ackerschachtelhalm.

Ganz wichtig ist auch der Erdrauch, der eine lange Tradition als Zauberpflanze hat. Ein Tee aus dem getrockneten Kraut kann für sich allein oder in Teemischungen eingesetzt werden, wenn ausser der Nierenanregung noch Krampflösung im Gallenbereich und eine leicht abführende Wirkung erwünscht ist. Die Pflanze enthält Alkaloide, deshalb: Kein Dauergebrauch, keine Überdosierung!

Ein gut ausgeglichener Cholesterinspiegel ist wichtig, um Nervenfasern, Hormone, Zellen und Gallensäure zu bilden. Darum müssen Leber, Galle, Darm, Nieren und die Bauchspeicheldrüse angeregt werden. Das Erdrauchkraut wirkt in diesem Bereich regulierend und kann so auch bei Cholesterin-Spiegel-Problemen hilfreich sein.

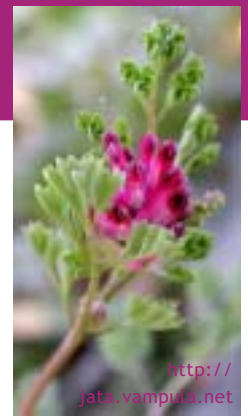
#### Erdrauch-Präparate ([www.netdokter.de](http://www.netdokter.de))

Vom Erdrauch sind vor allem zwei Präparate im Handel erhältlich: Bilobene-Filmtabletten und Oddibil-Drageés.

Beide Präparate werden für Gallenkoliken empfohlen, aber natürlich können sie ebenso von Psoriasis-Betroffenen eingenommen werden.

#### Tropfen-Mischung mit Erdrauch ([www.naturheilt.com](http://www.naturheilt.com))

Mischung aus folgenden Urtinkturen herstellen: 60 ml Immergrün, 20 ml Erdrauch und 20 ml Mariendistel. Davon vor dem Essen 20 Tropfen in einem Glas Wasser einnehmen.



<http://jata.vampula.net>



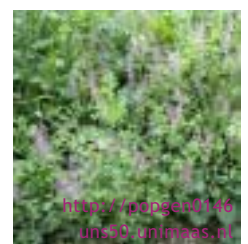
<http://forum.funitaliam.it>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://spiegel0146.unsb.unimaas.nl>



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)

# Erdrauch Fumaria Officinalis

## Medizinische Anwendung von Erdrauch

### Psoriasis (Schuppenflechte)

Die Schuppenflechte oder Psoriasis ist eine sehr häufig auftretende entzündliche Hauterkrankung (mehr als 1% der Bevölkerung sind betroffen). Sie beruht auf einem Ungleichgewicht bestimmter Zellen des Abwehrsystems (TH1- und TH2-Zellen), das zu überstürzter Neubildung der Oberhaut (Epidermis) führt und sich in scharf begrenzten und entzündeten roten Herden mit silberweissen, relativ grossen Schuppen äussert. Diese treten vor allem am Ellbogen, am Knie, in der Kreuzbeingegend und auf der Kopfhaut auf. Im Extremfall können sie sich jedoch auf dem ganzen Körper ausbreiten.

Wenn man die Schuppen entfernt (z. B. durch Kratzen), so tritt eine dünne Hornhautschicht zu Tage, unter der punktförmige Blutungen sichtbar werden. Auch Nagelveränderungen kommen häufig bei Schuppenflechte vor. Die Krankheit tritt schubweise auf, sie wird durch verschiedene Faktoren ausgelöst, häufig durch Infektionen, psychische Belastungen, ein Säure-Basen-Ungleichgewicht, Allergene oder Toxine, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder Darmfunktionsstörungen. Auch erbliche Veranlagung spielt eine Rolle. Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Psoriasis eine Spätfolge von Stoffwechselstörungen sein könnte, zentraler Punkt scheint ein Mangel an Fumarsäure zu sein. In ca. 30% der Fälle kann Psoriasis auch arthritische Gelenkveränderungen nach sich ziehen.

Nicht zu verachten ist auch der Leidensdruck, der entsteht, weil Psoriasis-Patienten auf viel Widerwillen treffen. Die Uni-Hautklinik in Tübingen hat herausgefunden, dass die Lebensqualität von Patienten mit Psoriasis wesentlich stärker eingeschränkt ist als bisher angenommen, und zwar sogar stärker als bei Herzinfarkt- und Krebspatienten. Die soziale Ächtung durch die Gesellschaft wegen der als un schön empfundenen Hauterscheinungen

ist aber nur einer der Faktoren. Auch der physische Leidensdruck ist erheblich: Psoriasis-Patienten nehmen doppelt so viel Schmerz- und Schlaftabletten wie Gesunde zu sich, wie eine europäische Psoriatischer-Organisation herausgefunden hat.

Bisher haben bei Psoriatikern lediglich folgende Strategien geholfen:

- Sonnenlichtbehandlung: 15 bis 30 Minuten Sonnenlicht am Tag können die Hautveränderungen in drei bis sechs Wochen günstig beeinflussen.
- Bäder und Auflagen: Bei einer Solebehandlung zu Hause kann man die optimale Salzkonzentration wie sie im Toten Meer herrscht nie erreichen (hierfür müsste man etwa 40 kg Salz ins Badewasser geben). Deshalb legt man am besten Tücher auf, die mit einer hochkonzentrierten Salzlösung getränkt sind (1 Pfund Salz in 1 Liter warmem Wasser aufgelöst). Auch Teeauflagen mit Stiefmütterchen, Eichenrinde oder Walnussblättern sowie messerdick aufgetragener Quark lindern den Juckreiz.
- Rückfettung: Das A und O der Therapie ist eine regelmässige Pflege mit einer wenig wasserhaltigen Crème. Das Einmassieren von Johanniskraut- oder Leinöl nach dem Duschen hilft ebenfalls.
- Vermeiden von auslösenden Faktoren: Verletzungen, Infektionen, Alkoholmissbrauch, terpenhaltige Stoffe (Schuhcreme, Badezusätze, Hautöle) sollten so weit als möglich vermieden werden.
- Entgiftung: Die Schuppenflechte muss auch innerlich therapiert werden, da unter Umständen eine Fettstoffwechselstörung vorliegt. Wichtig ist eine Entgiftung und die Unterstützung der Leber mit Mariendistelpräparaten.

Weil ihnen mit herkömmlichen Therapien jedoch nicht ausreichend geholfen werden kann, haben 62 Prozent der Patienten wegen ihrer Krankheit innerhalb von zwei Jahren zwei oder mehrere Ärzte konsultiert. Weniger als die Hälfte aller Betroffenen wenden bisher ihre verschreibungspflichtigen Arzneimittel an - wegen feh-

### Erdrauch-Tee für Psoriasis-Patienten (Ursel Bühring)

1 bis 2 Teelöffel (2 bis 4 g Droge) mit heissem Wasser überbrühen, 7 Minuten ziehen lassen und abgessen. 2 bis 3 mal täglich eine Tasse trinken. Tee auch für Kompressen verwenden.

### Erdrauchkraut-Tee (Handbuch der Klosterheilkunde)

2 Teelöffel Erdrauchkraut mit 1 Tasse heissem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen und danach abseihen. 1 Tasse zu den Mahlzeiten trinken.



<http://jata.vampula.net>



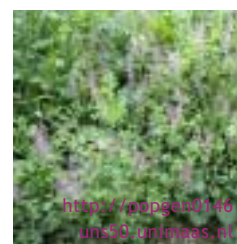
<http://forum.lunaticitalian.it>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://linnaeus.nrm.se>



<http://spangenberg.unsib.uni-muenchen.de>



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)



[www.plant-identification.co.uk](http://www.plant-identification.co.uk)

# Erdrauch Fumaria Officinalis

## Medizinische Anwendung von Erdrauch

lender Wirksamkeit oder aus Angst vor Nebenwirkungen.

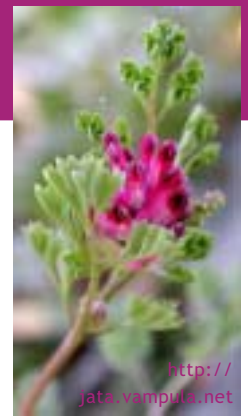
Der Erdrauch und seine Wirkung auf das Immunsystem führten bis dahin ein Mauerblümchendasein, obwohl sein heilsamer Effekt auf Hautleiden durchaus bekannt war. Früher wurden Tee-Umschläge aus der Pflanze auf den betreffenden Hautstellen von Psoriatikern gemacht.

Bereits 1959 entdeckte ein schwäbischer Chemiker die entzündungshemmenden Eigenschaften der Fumarsäure, die in der Natur vor allem im Erdrauch vorkommt. Der in Bad Säckingen tätige Arzt griff diese Erkenntnisse in den 70er Jahren auf und entwickelte aus seinen Erfahrungen mit Psoriasis-Patienten Dosierungs- und Therapieregeln. Seine Behandlungserfolge stiessen bei der etablierten Schulmedizin jedoch auf grosse Skepsis.

Der Durchbruch für den Erdrauch kam erst, als in den 90er Jahren grosse angelegte medizinische Studien deutscher Universitäten die Wirksamkeit der Fumarsäure wiederholt bestätigten: Die Fumarsäure-

ester aus dem Erdrauch haben eine hemmende Wirkung auf die TH1-Zellen, die bei Psoriatikern in einem Übermass gebildet werden. Die Immuntherapie mit Fumarinen scheint tatsächlich einen Durchbruch bei der Behandlung von Psoriasispatienten möglich zu machen. Der Präsident der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft und Chef der Berliner Hautklinik berichtet, dass die Fumaderm-Therapie bei fast 90 Prozent aller mit diesem Wirkstoff behandelten Patienten wirksam ist. Und wegen ihres geringen Nebenwirkungsspektrums sei sie auch besonders geeignet für die in der Regel erforderliche Langzeitbehandlung bei Psoriatikern.

Wegen der Einflussnahme auf das Immunsystem wird nun auch erforscht, ob nicht auch andere, auf Störungen der Abwehr beruhende Krankheiten mit Fumarinen gebessert werden können. Gedacht ist zum Beispiel an Multiple Sklerose, Neurodermitis, Rheuma, und Morbus Crohn. Zur Zeit wird an der Ruhr-Universität in Bochum untersucht, ob Fumarsäureester gegen Morbus Bechterew wirksam seien.



<http://jata.vampula.net>



<http://forum.funetitaliam.it>



<http://linnaeus.nrm.se>

# Erdrauch Fumaria Officinalis

## Erdrauch in der Veterinär-Medizin

### Wirkung von Erdauch bei Tieren

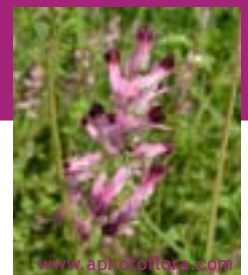
Der Erdrauch scheint in der Veterinärmedizin vergessen worden zu sein.

Im Jahr 2004 wurde allerdings die Fumaria Parviflora (Kleinblütiger Erdrauch) bei Schafen als alternatives Wurmmittel getestet. Dies ist vor allem für Bio-Bauern interessant, die konventionelle Wurmmittel nur nach einer Kotanalyse anwenden dürfen, die zeigt, dass der Befall problematisch ist.

Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL, unterstützt vom Schweizerischen Tierschutz und dem Bundesamt für Veterinärwesen, hatte die Wirksamkeit von fünf pakistanischen Pflanzen (die in der dortigen traditionellen Tiermedizin verwendet werden) untersucht. Der Versuch wurde an gut vierzig Lämmern durch-

geführt, die künstlich mit Larven von Magen-Darm-Würmern infiziert worden waren. Zur Bewertung der Wirksamkeit der Behandlung dienten Kotuntersuchungen sowie eine Analyse nach der Schlachtung.

Eine der verwendeten Pflanzen, der Kleinblütige Erdrauch, hat die gleiche Wirksamkeit gezeigt wie das konventionelle Mittel, welches die Kontrollgruppe erhalten hatte: Vier Tage nach der Behandlung war der Kot der Schafe, die mit einem Extrakt von Fumaria Parviflora behandelt worden waren, frei von Eiern der Magen-Darm-Würmer! Derzeit wird untersucht, ob der Gemeine Erdrauch (Fumaria Officinalis) die gleiche Wirkung hat und welche Dosierung sich am besten eignet, um sicherzustellen, dass der Extrakt des Erdrachs in der benötigten Dosierung für die Tiere ungiftig ist.



[www.apnotoflora.com](http://www.apnotoflora.com)



[www.seniagen.ch](http://www.seniagen.ch)



[www.kulab.ac.be](http://www.kulab.ac.be)



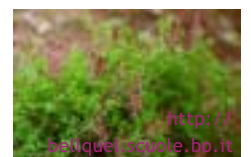
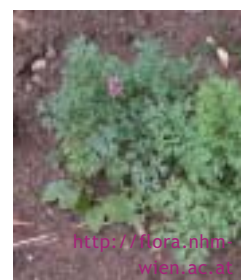
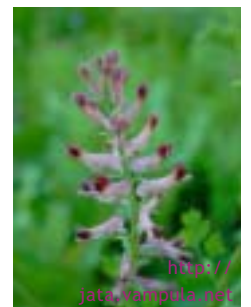
privat

# Erdrauch Fumaria Officinalis

## Quellenangaben und Bildnachweise

### Quellen:

- (1) <http://de.wikipedia.org/wiki/Erdrauch>
- (2) <http://www.tee.org/BHSD/erdrauch.html>
- (3) <http://www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon/index.html?c=http://www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon/erdrauch/erdrauch.shtml>
- (4) <http://home.arcor.de/caitlin/erdrauch.htm>
- (5) <http://naturmedizin.lauftext.de/erdrauch.htm>
- (6) Dr. Johannes Gottfried Mayer, Dr. med. Bernhard Uehleke, Pater Kilian Saum OSB:  
**Handbuch der Klosterheilkunde**, ISBN 3-89883-016-0, 2003, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München (D)
- (7) Ursel Böhning: **Praxis-Lehrbuch der modernen Pflanzenheilkunde - Grundlagen, Anwendung, Therapie**, ISBN 3-8304-9097-6, 2005, Sonntag Verlag, Stuttgart (D)
- (8) <http://www.deam.de/verfa/00118.htm>
- (9) <http://www.fibl.net/fibl/pdf/taetigkeitsbericht04/nutztiere.pdf>
- (10) Dr. Eleonore Hohenberger und Dr. med. Hans-Joachim Christoph: **Pflanzenheilkunde**, Kneipp-Verlag, Bad Wörishofen (D), 1998, ISBN 3-921481-47-3
- (11) Apotheker Mannfried Pahlow: **Heilpflanzen**, ISBN 3-8118-1747-7  
Pabel-Moweig Verlag KG, Rastatt (D)
- (12) Zeitschrift Medizin Direkt, Nr. 08/03, Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft Medizin und Rehabilitation, Sinzing (D), [medizindirekt@newswork.de](mailto:medizindirekt@newswork.de)
- (13) <http://www.naturheilt.com/Inhalt/Cholesterin.htm>
- (14) <http://www.die-dunkle-dimension.de/p-magre.htm>
- (15) <http://www.kraeuter.ch/erdrauch/Erdrauch.htm1> / 81-87



### Bildnachweise:

<http://www.aphotoflora.com/Fumaria%20officinalis%20-%202015-05-04.jpg>

<http://www.legambientearcipelagoscano.it/biodiversita/flora/habitat/bosco/fumaria%20officinalis%20fumosterno.JPG>

[http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/band2/tafel\\_107\\_small.jpg](http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/band2/tafel_107_small.jpg)

<http://www.boga.ruhr-uni-bochum.de/html/Fumaria.officinalis.mu.JPG>

<http://bellquelscuole.bo.it/scuole/serpieri/erbario/immagini%20erbacee%20spontanee/Papaveraceae/Fumaria%20officinalis%202.jpg>

<http://jata.vampula.net/kasvio/kuvat/peltoemakki2.jpg>

<http://www.kulak.ac.be/facult/wet/biologie/pb/kulakbiocampus/lage%20planten/Fumaria%20officinalis%20-%20Gewone%20duivekervel/fumaria%20officinalis-gewone%20duivekervel-07.jpg>

<http://www.kulak.ac.be/facult/wet/biologie/pb/kulakbiocampus/lage%20planten/Fumaria%20officinalis%20-%20Gewone%20duivekervel/fumaria%20officinalis-gewone%20duivekervel-04.jpg>

[http://www.toyen.uio.no/botanisk/nbf/plantefoto/fumaria\\_officinalis\\_Norman\\_Hagen01.jpg](http://www.toyen.uio.no/botanisk/nbf/plantefoto/fumaria_officinalis_Norman_Hagen01.jpg)

[http://erick.dronnet.free.fr/belles\\_fleurs\\_de\\_france/images/fumaria\\_officinalis.jpg](http://erick.dronnet.free.fr/belles_fleurs_de_france/images/fumaria_officinalis.jpg)

<http://www.atlas-roslin.pl/foto/03/030618-5567.jpg>

<http://lachlan.bluehaze.com.au/spring2000/21maya2000/21may059.jpg>[http://cricket.biol.sc.edu/herb/FF/Fumaria\\_officinalis3.jpg](http://cricket.biol.sc.edu/herb/FF/Fumaria_officinalis3.jpg)

[http://scamup.univ-mrs.fr/agora/zaffran/morphologie/flore\\_generale/images/fumaria\\_officinalis.jpg](http://scamup.univ-mrs.fr/agora/zaffran/morphologie/flore_generale/images/fumaria_officinalis.jpg)

<http://linnaeus.nrm.se/flora/di/papavera/fumar/fumaoff1.jpg>

<http://www.plant-identification.co.uk/images/papaveraceae/fumaria-officinalis-1.jpg>

<http://www.plant-identification.co.uk/images/papaveraceae/fumaria-officinalis-2.jpg>

<http://flora.nhm-wien.ac.at/Bilder-A-F/Fumaria-officinalis.jpg>

[http://forum.funghiitaliani.it/uploads/post-72-1081094349\\_thumb.jpg](http://forum.funghiitaliani.it/uploads/post-72-1081094349_thumb.jpg)

<http://jata.vampula.net/kasvio/kuvat/peltoemakki1.jpg>

<http://popgen0146uns50.unimaas.nl/~j Lindsey/commanster/Plants/Flowers/SuFlowers/Fumaria.officinalis2.jpg>

<http://www.aphotoflora.com/Fumaria%20barracks-29-05-05.jpg>

<http://jardin-mundani.com/papaveraceae/fumariaofficinalis.jpg>

<http://linnaeus.nrm.se/flora/di/papavera/fumar/fumaoff2.jpg>

<http://www.zenegen.ch/fauna/schwarznasen%20schaf.jpg>