

Erdrauch *Fumaria officinalis* *Fumariae herba* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/erdrauch-fumaria-officinalis-fumariae-herba-m/



Erdrauch hat erst in neuerer Zeit seine Anerkennung in der Schulmedizin erhalten. Die Volksmedizin schätzt ihn schon lange bei krampfartigen Beschwerden im Leber-Galle-Bereich.

Dioskurides beschrieb die Wirkung der Pflanze folgendermaßen: „der Saft ist beißend, er schärft das Gesicht und reizt zu Tränen.“ Daraus wird der Name abgeleitet „Fumus: Rauch“. Erdrauch diente im Volksglauben als Liebesorakel: fand ein Mädchen beim Jäten Erdrauch, steckte sich ein Pflänzchen an den Busen und begegnete einem Mann, so war dies ihr Zukünftiger.

Inhaltsstoffe: Alkaloide (Fumarin), Flavonglykoside, Kaffeesäurederivate.

Wirkungen: Entzündungshemmend und krampflösend, speziell auf den oberen Verdauungstrakt und bei krampfartigen Gallebeschwerden. Entkrampft besonders die Papilla Vateri und den Sphinkter Oddii. Reguliert die Gallenfunktion: bei geringer Gallensekretion wirkt es steigernd, bei zu starker Cholerese hemmend.

Indikationen: Vorbeugung gegen Krämpfe der Gallenblase oder bei Diätfehlern, chronische Gallenblasen- oder Gallenwegserkrankungen und Postcholezystektomiesyndrom (Zustand nach Gallenblasenentfernung).

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 6 g Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bilobene Filmtbl, Oddibil Drg.

Teezubereitung: 1-2 TL (2-4 g) Droge mit heißem Wasser überbrühen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 2-3-mal tgl. 1 Tasse trinken.

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenblase, der Gallenwege und des Gastrointestinaltraktes.*

Sonstige Zubereitungen

Ein hautpflegendes Öl erhält du, indem du Erdrauchblüten- und Blätter mit Öl übergießt und eine Woche in der Sonne reifen lässt.

Erdrauchtinktur

- 20 g frische Erdrauchblätter
- mit 100 ml Alkohol (60%) übergießen
- 10 Tage stehen lassen

Tropfenweise bei den vorgenannten Indikationen einnehmen.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt