

Erdrauch - *Fumaria officinalis*

auch Ackerkraut, Ackerraute, Apostelkraut genannt.
Familie der Mohngewächse.



Vorkommen: liebt Wegränder, steinigen Boden, auf un bebauten Äckern und in Weinbergen. Erdrauch ist in Europa und Asien heimisch.

Pflanzenbeschreibung: einjährige Pflanze, bis ca. 50 cm hoch, kann aufrecht stehen, klettern und auch liegend wachsen. Krautige Pflanze mit Kelchblättern und traubigen Blütenständen. Blüten rötlich bis purpurrot mit dunklerer Blüten Spitze. Leicht verwechselbar mit dem Lerchensporn.

Blütezeit: Mai bis Juli

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Harz, Schleimstoffe, Fumarsäure, Cholin, Flavonoide

Wirkung und Anwendung

Erdrauch reguliert die **Gallensäureproduktion** und sorgt für einen guten Fluss des Gallensaftes in den Darm. Früher wurde das Kraut auch bei Migräneanfällen, Leberschwäche und **Hauterkrankungen** verwendet. Die im Erdrauch enthaltene Fumarsäure kommt auch in Pilzen und Flechten vor. Amerikanische Forscher haben belegt, dass sie bei Schuppenflechte und MS helfen kann. Sie wird dort hochdosiert eingesetzt.

Zugeordneter Edelstein: Serpentin, Mondstein

Rezepte

Teerezept: 1 TL getrocknetes Kraut mit ¼ L kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 Tassen tgl. wirkt regulierend für den Gallenfluß und damit auch auf die Haut.

Frische Erdrauchblättchen kann man in den Wildkräutersalat geben.



Hautöl bei Unreinheiten:

1 Handvoll Blätter in Olivenöl ansetzen und vier Wochen an der Sonne stehen lassen. Dann absieben und umfüllen. Sanft auf die Haut aufgetragen wirkt es sehr gut bei Hautunreinheiten oder Hauterkrankungen.

Historisches

Ausgepresst hat man den Saft der Pflanze bei Würmern angewendet. In den Zeiten der Pocken war der Erdrauch ein wichtiges Naturheilmittel. Den Samen hat man getrocknet und bei Arm- oder Beinbruch gekaut. Das getrocknete Kraut mit der Wurzel wurde gerne als Räucherwerk bereits bei den Kelten und Germanen verwendet, vor allem von man vor Entscheidungen stand und einen Ratschlag brauchte, welchen Weg man am besten nehmen soll.

Quellenangaben: www.heilkraeuter.de

Eva Marbach, Gesundheitsratgeber Gallenblase – Naturheilkunde und Medizin, Eva Verlag 2010

Holzer, Ackerunkräuter, Bestimmung, Biologie und landwirtschaftliche Bedeutung, Leopold Stocker Verlag 2010

Text: Barbara Wallochny im Oktober 2013

Bilder: Heike Sauer