

Phytotherapie – Kräuter & Co

pfn2010



das Heilkraut im Mai: Erdrauch

Fumaria officinalis L. (Papaveraceae)



Detail einer Blüte...

Info-Service der PfN

Phytotherapie

1. Heilkraut des Monats
2. Phytotherapie & Teerezeptur
3. Homöopatischer Ratgeber
4. Frühjahres- und Herbstkur

Photo Datum: Ende April 2010

Fundort: Rio Aguas - Turre,
Andalucia / Südspanien

☉ Beschreibung:

Klein, sehr zierlich in Blatt und Blüte, 20- 40 cm hoch, sehr verzweigt, krautig, wechselständige Blätter, unten gestielt, 2-3 fach gefiedert, Blüte: zierlich gespornt, in lockeren Trauben, aufrecht, an der Spitze der Blüten ein schwarz- roter Fleck.

Hier in Andalusia wirken/sind die Pflanzen kleiner und blühen wesentlich früher als in den mittleren und nördlichen Teilen Europas, der Wassermangel im Sommer und die Hitze hier - zwingen sehr viele Pflanzen zur einer sehr frühen Blüte und Samenreife.

☉ Haupt-Inhaltstoffe:

Schleim- und Bitterstoffe, Harze, Cholin, Flavonoide; diverse Alkaloide wie Protopin, Corydalin, Cryptocavin, Sinactin

Organbezug und Heilwirkung:

Gallenblase und Gallenwege, Gallenabfluss-regulierend und krampflösend - in der Wirkung sehr ähnlich dem Schöllkraut...

Chronische Gallenbeschwerden, unbehaglichkeit der Speisen, Schmerzen in rechten Oberbauch, Übelkeit, Brechreiz - und Kopfschmerzen - die typischen „Gallen“-Beschwerden; harntreibend wahrscheinlich aufgrund des krampflösenden Effektes der Alkaloide.

☉ Aus der Volksmedizin:

als Blutreinigungsmittel, bei chronischer Verstopfung(!) Wassersucht, Leber- und Galleerkrankungen bei Hauterkrankungen (Akne/Furunkulose) - und zur allgemeinen Stärkung mit Anregung des Appetites...

☉ Homöopathie:

Fumaria officinalis hauptsächlich D6 -> Urtinktur (Ø), Alkoholische Dilution bzw. Tinktur, mehrmals täglich 5, 7 bis 15 Tropfen - zu den Mahlzeiten.

Bei krampfartigen Oberbauchbeschwerden einige Tropfen Ø-Tinktur mit etwas Wasser - Esslöffel oder auf Würfelzucker - 1/4 bis 1/2 Stündlich mehrmals, bis zur Linderung, einnehmen. Bei chronischen Beschwerden die D6 - 2 mal täglich, 7 Tropfen in etwas Wasser.

☉ Die genutzten Pflanzenteile:

Frische und getrocknete Kraut ohne Wurzeln; die frischen Blätter eignen sich hervorragend als Zutat für einen Salat...

Sammelanweisungen:

Wenn das Kraut wird zur Zeit der Blüte gesammelt wird, ist der Wirkstoffgehalt am höchsten.

Trocknung:

Ideal auf einem Sieb, die Blätter mehrmals wenden; sonst gebündelt trocknen - sanft und schnell im Schatten; im braungefärbtem Glas aufbewahren. (Lichtschutz!)

☉ Zubereitung:

1 Esslöffel der feingeschnittenen, frischen Blätter - oder zwei Esslöffel davon, bei getrockneter Droge - mit 1/2 l kochendem Wasser in eine Teekanne, 10 min ziehen lassen und - wenn auf Trinktemperatur abgekühlt, mit Honig süßen.

Eine Frühjahres- und Herbst-Kur mit Erdrauch:

Erdrauch, Birke, Brennessel, Löwenzahnblätter/wurzel, Melisse, Schafgarbe und Stiefmütterchen - die Kräuter zu gleichen Teilen mischen, 2 Esslöffel davon, überbrühen, zugedeckt 10 min „ziehen“ lassen. 2-3 Tassen täglich davon...

Kontaindikation:

Nicht Überdosieren, da - „Bauchschmerzen“ bekannt wurden..



[Fachinfo Archiv](#)

[Diät](#)

weiteres Detail der
Blüte:



© 1987- 2010 PraxisSoft / PfN



Erstellt auf einem Mac

..... Naturheilkunde hilft
...