

# Erdrauch - „Meister der Weitsicht“



## Der die Spannung in Rauch auflöst

**Ackerraute, Erdgalle, Feldraute, Rauchkraut, Grindkraut, Kratzheil, Taubenkerbel, Traubenkopp, Erdrautenkraut**

**Familie:** Mohngewächse - Papaveraceae

**Namensgebung:** Bereits vor Christi Geburt wurde der „Erdrauch“ von arabischen Ärzten als Heilmittel geschätzt. Der griechische Arzt Pedanios Dioscurides des ersten Christlichen Jahrhunderts schreibt über die Wirkung des Erdrauchs: «Der Saft ist beißend, er schärft das Gesicht und reizt zu Tränen.» Daraus soll sich der Name *Fumus* (zu deutsch "Rauch") und der lateinische Name *fumaria* ableiten. Eine andere Herleitung des Namens bezieht sich auf die graugrüne rauchähnliche Färbung der Blätter. Verbreitet durch die Medizinschule von Salerno gelangt der Erdrauch als Heilpflanze in die mittelalterliche Klosterheilkunde. Dort wurde er vor allem gegen Hautkrankheiten eingesetzt, aber auch als Stärkungsmittel und gegen Verstopfung angewendet.

Neben der Verwendung als Heilmittel kommt der „Erdrauch“ bereits bei den Kelten und Germanen als Räuchermittel zum Einsatz, worauf sein lateinischer Name *Fumaria* (Rauch) und sein deutscher Name hindeuten. Im Mittelalter soll er für exorzistische Riten genutzt worden sein. Man glaubte damals, dass die Pflanze Dämpfen entsprungen sei, die aus der Erde aufsteigen. Auch hieraus soll sich der Name deutsche Name Erdrauch ableiten. Daneben stand er auch in dem Ruf, von Hexen als Zaubermittel benutzt zu werden, mit dem sie sich unsichtbar machen konnten.

Als Heilmittel geriet der „Erdrauch“ lange Zeit in Vergessenheit, bis er in neuerer Zeit von der Wissenschaft wiederentdeckt wurde. Wie andere Pflanzenarten aus der Familie der Mohngewächse enthält er viele Alkaloide sowie Flavonoide, Fumarsäure und Cholin. (Wikipedia)

**Lebensraumtyp:** Ruderalpflanze

**Droge:** blühendes Kraut

**Inhaltsstoffe:** Alkaloide (Fumarin), Fumarsäure (Fumarsäureester werden in der Psoriasisbehandlung eingesetzt; „Kratzheil“), Flavonglycoside, Phenolcarbonsäure, Harze

**Wirkung:** krampflösend, Galle regulierend, entzündungshemmend, leicht abführend, blutreinigend, löst Spannungen im emotionalen Bereich wie z.B. Jähzorn, Ungeduld

**Anwendung:** pragmatische Tagesdosis: Ein Esslöffel Erdrauch mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten, tagsüber trinken.

**TCM-Wirkung:** Leber-Qi-Stagnation, Blut-Hitze

**Geschmack:** bitter

**Temperatur:** kühl

**Wandlungsphase:** Holz / Yang

**Fakten und Erfahrungen:** Bei der individuellen, richtigen Mischung, schmeckt der leicht goldgrüne Erdrauchtee mild und weich. Nach dem Trinken ist das leicht Bittere zu fühlen. Im Körper ist sofort eine entspannende Wirkung zu bemerken. Man kann tief durchatmen, seufzen und von der Anspannung „runter kommen“. Die Anspannung wird schlagartig gemindert.

Eine kleine Prieser Erdrachkraut kann schon ausreichen, um den Tee zu bitter zu machen. Der Erdrach ist eine sehr bittere Pflanze. Das bedeutet aber auch, dass er eine starke Wirkung im Bereich der bitteren Energieeinwirkungen aufzuweisen hat. Das heißt, er senkt die Energie sehr stark ab. Das geschieht besonders über die Entspannung der Gallenblase.

**Heilmeditation:** „Ich höre auf mich zu ärgern. Ich entspanne mich. Es ist mein Weg.“



Textauszug mit freundlicher Genehmigung von Wanja Schröder:  
Wolfgang Schröder, Die Meisterkräutertherapie, Verlag der Heilung, 2012