

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 6: Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl  
  
**Rubrik:** Die praktische Seite

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Erdrauch

Schon Dioskurides berichtete im 1. Jahrhundert n. Chr. davon, dass der Saft der *Fumaria officinalis L.*, des Erdrauchs, so scharf sei, dass er wie Rauch (lat. *fumus*) die Augen reize und zu Tränen führe. Der Name Erdrauch kommt aber auch daher, dass die Blätter und Blüten wahre Staubfänger sind: Bläst der Wind durch sie hindurch, so zieht der Staub, der sich darauf angesammelt hat, wie eine Rauchfahne durch die Luft. Die auch Blausporn oder Melancholiekraut genannte Pflanze wird 20 bis 30 cm gross, ist mit dem Schöllkraut sowie dem Mohn verwandt und gehört zu den Mohngewächsen (Papaveraceae). Man findet es als Unkraut auf Äckern und Getreidefeldern sowie an Schuttstellen bis auf eine Höhe von etwa 1800 Meter. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, was



Dioskurides bereits wusste: Erdrauch regt die Gallenproduktion an und steigert den Gallenfluss. Dazu eignet sich entweder ein Tee aus Wurzeln und Blättern oder die Tinktur aus dem frischen Kraut, das man im Sommer erntet. Den «Tee der Hundertjährigen», wie man den Erdrauchtee auch nennt, hat Aldo Poletti in seinem Buch «Heilkräftige Pflanzen» wie folgt beschrieben: «5 Esslöffel getrocknete und zerkleinerte Pflanze lässt man eine Viertelstunde lang in einem Liter kochenden Wassers ziehen. Man nimmt davon jeweils vor den Mahlzeiten 2 oder 3 Tassen täglich und zwar an 10 aufeinanderfolgenden Tagen in jedem Monat. Das gilt für alle Fälle, wo man eine anregende, den ganzen Organismus belebende und blutreinigende Wirkung anstrebt.» • CU

## Gut zu wissen:

### KURSE, SEMINARE, TAGUNGEN:

**7.6. Füssen (D):** Phytotherapie I (am 12.7. Phytotherapie II und am 6.9. Phytotherapie III), Tageskurse von Christian Geyer, Info: *Bayerische Gesellschaft für Ganzheitl. Medizin*, Tel. D 0362/92 11 97.  
**23. – 25. 8. Engelberg:** Frauenseminar mit Monika Scheuzger und Peter Oppliger, Info: *Verlag A. Vogel, Bea Rieder*, Tel. CH 071/333 46 12.

### FERIEN:

**9. – 15.6. Ascona:** Ernährung und Bewusstsein – nie mehr Gewichtsprobleme, Info: *Integra, M. Keller*, Tel. CH 041/210 30 09.  
**15. – 20.7. St. Antönien GR:** Fussreflexzonen-Massagen Kurs I und II, Info: *U. & P. Ladner*, Tel. CH 081/332 25 61.

## Heilpflanzen-Kur- und Wanderwoche

Vom **18. – 23.8.96** führt der Luzerner Drogist und Kräuterkundige Peter Oppliger in **Grindelwald** eine Heilpflanzen-Kur- und Wanderwoche durch. Kursthemen sind u.a. die Geschichte der Naturheilkunde, das Sammeln von Heilpflanzen, Wildfrüchten und -gemüsen sowie deren Anwendungsmöglichkeiten. Zum Programm gehören ausserdem täglich Wanderungen und eine Exkursion mit dem Pilzexperten Bert Inäbnit. Anmeldung und weitere Infos: *Peter Oppliger AG, Hertensteinstrasse 43, CH 6004 Luzern, Tel. CH 041/410 68 44.*

Südfrüchte-Transport,  
umweltfreundlich

