

# Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 6: **Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl**

PDF erstellt am: **19.04.2024**

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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** ►

