



Eisenkraut (*Verbena officinalis*)



Eisenkraut (Wunschkraut, Katzenblutkraut, Druidenkraut oder Sagenkraut) gehört zur **Familie der Verbenen** und ist seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt.

Der Name wird vermutlich aus der griechischen Bezeichnung abgeleitet. Ob damit auch der harte, kantige Stängel im Namen angesprochen wurde oder zum Ausdruck kam, dass damit Eisen gehärtet wurde, ist nicht belegt.

Eisenkraut ist mehrjährig und anspruchslos. Es wächst auf kargen Böden, solange im Sommer eine ausreichende Wasserversorgung gewährleistet ist. Eisenkraut nutzen die Menschen seit dem Altertum als Heilpflanze. Heute sind ihre vielfältigen Wirkungen leider etwas in Vergessenheit geraten.

Eisenkraut (*Verbena officinalis*) wächst als bis zu 70 cm hohes „Unkraut“ in fast ganz Europa, bevorzugt an Wegrändern, Mauern oder Ufern. Die kleinen hellrosa Blüten erscheinen von Juni bis September. Wir kennen die Verbene heute vor allem als Balkon- oder Kübelpflanze mit hängenden, leuchtend-farbigen Blüten.



Die Bezeichnung Eisenkraut geht vermutlich auf die im Volksglauben verankerte Meinung zurück, die Pflanze eigne sich als Schutz vor Verletzungen durch Eisenwaffen.

Lange Zeit galt Eisenkraut als Wundermittel gegen durch Eisen hervorgerufene Wunden. Nach anderen Spekulationen bezieht sich der Name auf den harten Stängel des Krautes.

Im alten Ägypten war das Eisenkraut als „Tränen der Isis“ dieser Mondgöttin und Muttergöttheit geweiht, und noch im Mittelalter nannte man es Isenkraut und betrachtete es als Schutzpflanze für die Wöchnerin und das Neugeborene.

Bereits die Menschen der Antike verwendeten Eisenkraut für verschiedene Heilzwecke und benutzten es für zahlreiche Rituale.

So schrieb **Plinius der Ältere** (23 bis 79 n. Chr.), dass kein Kraut bei den Römern mehr Ansehen hatte als dieses heilige Kraut, das Eisenkraut. Ab dem Mittelalter sah man im Eisenkraut eine mächtige Zauberpflanze, die auf Gesundheit und Liebesfähigkeit bedeutenden Einfluss hatte. Entscheidend war – wie schon im Altertum – das Ausgraben der Pflanze, bei dem man strenge Regeln beachten musste.

Neben seiner Wirkung als Heilmittel wurden ihm auch magische Kräfte und eine friedensstiftende Wirkung zugeschrieben.

So nahmen die römischen Gesandten zur Aushandlung von Friedensverträgen Eisenkraut mit. Auch zur Ehre Jupiters lagen auf dessen Altar immer ganze Bündel von Eisenkraut.

Der **griechische Arzt Dioskurides**, der im ersten Jahrhundert n. Chr. lebte, beschreibt die Heilkraft des Eisenkrautes in seiner »Materia Medica«. Er sprach der Pflanze unter anderem eine heilende Wirkung gegen Fieber zu. Außerdem sollte sie magische Kräfte besitzen, zum Beispiel helfen, die Freundschaft anderer Menschen zu erringen.

Bei den **Kelten** galt das Eisenkraut neben der Mistel als heilig und gehörte zu den Druidenkräutern. Ihre Priester, die Druiden, nahmen Eisenkraut zu sich, um größere seherische Fähigkeiten zu erlangen und ihre Zauberkraft zu stärken. Die Kelten verwendeten Eisenkraut als Arzneipflanze und zum Schutz vor allerlei Unheil. Sie legten sich zum Beispiel geflochtene Kränze aus Eisenkraut auf den Kopf. Nach ihrer Vorstellung wurden Kopfschmerzen durch bösen Zauber hervorgerufen, den das Eisenkraut vertreiben sollte.

Im Mittelalter gehörte Eisenkraut vor allem zum Arzneischatz der Klöster. Oftmals mit Wein zubereitet, wurde es zur Behandlung vielerlei Beschwerden eingesetzt.

Die Äbtissin **Hildegard von Bingen** (1098 bis 1179) empfahl es bei Entzündungen der Mundhöhle, als Kompresse bei Geschwüren und als Halswickel bei einer Mandelentzündung.

Seine Bedeutung für die Klostermedizin zeigt auch der berühmte Isenheimer Altar von Matthias Grünewald (1515). Auf einem Flügel des geöffneten Altars, der den Besuch des Heiligen Antonius beim Einsiedler Paulus darstellt, lässt der Maler neben Breit- und Spitzwegerich das Eisenkraut zu Füßen des Heiligen Antonius wachsen.

Der **Bettelorden der Antoniter** behandelte mit Eisenkraut das Antoniusfeuer, eine verheerende Seuche des Mittelalters. Diese Krankheit wurde durch den Getreidepilz *Claviceps purpurea* ausgelöst, der an den Ähren das sogenannte Mutterkorn bildet. Durch den Verzehr infizierten Getreides verfärbten sich die Glieder der Erkrankten zunächst unnatürlich feuerrot, später blauschwarz und starben ab.

Das Eisenkraut galt sowohl in der Antike im Mittelmeerraum als heilig, als auch in nördlicheren Gefilden, beispielsweise bei den Galliern. In Gallien wurde es von den Druiden fast so hoch geschätzt wie die überaus verehrte Mistel.

Das Eisenkraut ist eine Heilpflanze, die trotz ihres eher unscheinbaren Aussehens seit über zweitausend Jahren in verschiedenen Bereichen für die Menschen größte Bedeutung hat.

Heute ist das Eisenkraut Heilpflanze in der Volksmedizin aber auch Bestandteil eines pflanzlichen Arzneimittels, das zu den am häufigsten verkauften Phytopharmaka (*Arzneimittel pflanzlichen Ursprungs*) gehört.

Sammelgut und Sammelzeit: Blätter von Mai bis August.

Kurzfilm auf Youtube, das Eisenkraut: <https://www.youtube.com/watch?v=zxmLiu4xIR4>

<https://www.youtube.com/watch?v=l09w9psNgh8>

Inhaltsstoffe

Eisenkraut hat viele heilende Eigenschaften aufgrund der enthaltenen Wirkstoffe. Die wichtigsten sind Iridoide, Phenylethanoide, Flavonoide, ätherisches Öl und Gerbstoffe.

- Iridoide haben eine antimikrobielle, entzündungshemmende und antibiotische Wirkung.
- Phenylethanoide schützen vor Zellschäden.
- Auch Flavonoide wirken entzündungshemmend und zudem antioxidativ.
- Das ätherische Öl im Eisenkraut hat antimikrobielle Eigenschaften.
- Gerbstoffe wirken astringierend und fördern somit die Wundheilung.

Das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe von Eisenkraut gibt der Heilpflanze außerdem eine schleimlösende, entkrampfende und entspannende Wirkkraft.

Anwendung

Eisenkraut, oder auch "*Verbenaceae*" genannt, wird vorwiegend bei **Nervosität und Schlaflosigkeit** verwendet. Durch die beruhigende Wirkung hilft die Pflanze bei Menschen, die ständig dem Stress und den Überforderungen im Alltag ausgesetzt sind. Es wird aber auch äußerlich angewendet und hilft bei faltiger und müder Haut. Ein kräftiger Tee aus den Blättern der Pflanze wird als Gesichtswasser verwendet und erfrischt und strafft die Gesichtshaut.

Die medizinische Wirkung wurde schon früh hochgelobt. Man setzte Eisenkraut gegen Entzündungen, zur Wundheilung und Fiebersenkung ein.

Das Eisenkraut wird verwendet, um das Nervensystem zu stärken, Spannungszustände und Stressfolgen zu lösen, denn es **glättet strapazierte Nerven** und sorgt für einen erholsamen Schlaf. Leichte depressive Verstimmungen werden gelindert.

Dies gilt insbesondere, wenn sie als Folge einer Krankheit auftreten (z. B. Grippe oder Erkältung).

Als schweißtreibendes Mittel tut es in diesen Fällen ebenfalls seine Wirkung. Die Bitterstoffe der Verbene regen die Leber an und fördern die Verdauung. Bei der äußeren Anwendung wirkt die Verbene durch ihren Gehalt an Gerbsäuren zusammenziehend. Das ist hilfreich bei Zahnfleischbluten, wunden Stellen im Mund, Halsentzündungen sowie irritierter, leicht entzündeter Haut.

Eisenkraut-Pulver macht Lust aufs Lernen und erweitert das Bewusstsein!

Im Grunde genommen sagt man dem alten Heilkraut auch nach, dass es Schüler und Studenten beim Lernen unterstützt. Deswegen kann man durch aus Eisenkraut-Pulver hin und wieder beispielsweise aufs Butterbrot größerer Kinder und Erwachsener geben. Denn es macht auch **Lust aufs Lernen**. Außerdem kann es das Bewusstsein bei einer Meditation erweitern, es wirkt sich **positiv auf die Sensibilität** aus. Einen Versuch wäre ein Eisenkraut-Tee vor der Meditation getrunken auf alle Fälle wert.

Spezielle Wirkung für Frauen

Eisenkraut fördert die stockende Menstruation und erleichtert Regelbeschwerden. In der Volksmedizin wurde es früher wegen seiner Wehen anregenden Inhaltsstoffe zur Erleichterung der Geburt eingesetzt. Aus diesem Grunde soll es in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. Während der Stillzeit stimuliert es den Milchfluss.

Insgesamt wirkt das Kraut **entkrampfend, schmerzlindernd und beruhigend**. Für Frauen in den Wechseljahren, die an Reizbarkeit, nervösen Schmerzen ohne organische Ursache oder Schlafstörungen leiden, ist zur Entspannung der Nerven eine Vier-Wochen-Kur mit täglich zwei bis drei Tassen Eisenkrauttee einen Versuch wert.

So eine Kur empfiehlt sich auch für Frauen, die oft unter stressbedingten Kopfschmerzen und Migräne sowie nervöser Erschöpfung leiden. Im Akutfall von Kopfschmerzen und Migräne können Sie Kompressen mit einem abgekühlten Aufguss von Eisenkraut auflegen.

Teezubereitung:

Überbrühen Sie ein bis zwei Teelöffel des getrockneten Eisenkrauts mit einem Viertelliter kochendem Wasser. Anschließend lassen Sie den Tee fünf bis zehn Minuten bedeckt ziehen, danach abseihen. Trinken Sie täglich ein bis zwei Tassen. Den Tee können Sie auch zum Gurgeln bei **Entzündungen im Mund- und Rachenraum** verwenden.

Eisenkrauttee besteht aus den zur Blütezeit gesammelten und getrockneten Blättern, Blüten und Stängeln des Krauts. So bereitest du den Tee zu:

1. Übergieße einen gehäuften Teelöffel Eisenkraut mit 150 Millilitern kochendem Wasser.
2. Den Tee zehn Minuten ziehen lassen, bevor man ihn abseihst.
3. Von dem Eisenkrauttee kannst man bis zu dreimal täglich eine Tasse trinken.

Wenn man nicht sicher ist, wie viel Eisenkraut bei welchen Beschwerden man einnehmen soll, sollte man sich an einen naturheilkundigen Arzt oder Heilpraktiker wenden.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Bach Blütentherapie, Mechthild Scheffer, Hugendubel

<https://www.naturheilkraeuter.org/eisenkraut/>

<https://www.gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/eisenkraut/>

<https://utopia.de/ratgeber/eisenkraut-inhaltsstoffe-wirkung-und-anwendung-des-heilkrauts/>

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/eisenkraut/>

<https://www.medmix.at/echtes-eisenkraut-welche-wirkung-die-fast-vergessenen-heilpflanze-entfaltet/?cn-reloaded=1>