

## Eisenkraut (*Verbena officinalis*)



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

Das eher unscheinbare Eisenkraut wächst auf Ödland, Böschungen und Schuttplätzen. Selbst sehr anspruchslos, entfaltet es doch wichtige Heilkräfte für Leiden, die in Industrieländern stetig zunehmen: Nervenbelastung und Verdauungsschwäche.

Dürr und hager sieht die Pflanze aus, wie aus Draht geflochten, mit mageren Zweigen, kleinen Blüten und kurzen, sehr unregelmäßig gezackten Blättern.

Es wächst vereinzelt und in Gruppen an Wegrändern, auf Weiden, Mauern, Schutt und in Gärten als Beikraut.

Sein harter vierkantiger Stängel wird bis zu 80 cm hoch, meistens aber nur 30-50 cm.

Die rauhen Blätter haben tiefe Einschnitte.

Oberhalb der Blätter wachsen dem Eisenkraut mehrere harte Seitenäste, die die winzigen Blüten tragen. Die Blüten sind hellrosa und wachsen in Ähren von unten nach oben.

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 Muttergottheit 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. Schon der römische Geschichtsschreiber **Plinius der Ältere** (23 bis 79 n. Chr.) erwähnt das Eisenkraut in seiner »Naturalis historia«. Er schreibt: »Kein Kraut hat bei den Römern mehr Ansehen als das heilige Kraut, von anderen auch Taubenkraut und bei uns Verbenaca genannt.«

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 Kompressen 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 Heilkraut wird von **Juli und September** gesammelt.

## Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Eisenkrauts sind: Glykoside (Verbenalin, Verbenin), Alkaloide, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbsäuren.

Eisenkraut besitzt ein sehr breit gefächertes Wirkspektrum, das wahrscheinlich auf die Iridoidglykoside, deren Metabolite und das Verbascosid zurückzuführen ist. Extrakte der Pflanze haben antimikrobielle, antivirale, hustenreizstillende, sekretolytische (das Bronchialsekret verflüssigende), immunstimulierende und entzündungshemmende Effekte. Auch der bittere Geschmack des Krautes und die damit verbundene Anwendung als verdauungsförderndes Mittel ist vermutlich den Iridoiden zuzuschreiben. Die Wirksamkeit von Eisenkraut muss jedoch erst noch durch klinische Studien belegt werden

## Anwendung

Eisenkraut ist ein **bitteres Tonikum** und wird als harntreibendes Mittel und zur Reizlinderung bei verschiedenen Hautleiden und schlecht heilenden Wunden eingesetzt.

Weitere Anwendungen des Eisenkrautes sind bei Nieren-, Blasenbeschwerden, Rheuma sowie zur Anregung der Milchbildung in der Stillzeit. Zahlreiche traditionelle Anwendungen sind überliefert, wie die Behandlung von Fieber, Husten, Halsschmerzen, Asthma, Schmerzen, Leber- und Nierenbeschwerden sowie Stoffwechselstörungen.

In diversen Erkältungsmitteln ist Eisenkraut zu finden, oft kombiniert mit z.B. Schlüsselblume, Holunder und gelber Enzian.

## Stein- und Grießleiden

Bei Stein- und Grießleiden wirkt ein Tee aus Blättern und Wurzeln. Er soll die Steine zersetzen.

Ein altes Kräuterbuch schreibt: „Siedet man eine Handvoll in Weißwein, trinkt davon nüchtern und des abends, beseitigt man damit die Verstopfung der Leber, der Milz, entfernt Gelbsucht, treibt den Stein aus und befördert das zurückgebliebene Harnen.“

Auch bei übelriechendem Atem ist eine Spülung der Mundhöhle mit Eisenkrauttee angebracht.

## Kopfschmerzen

Ein Aufguß der Blätter wird empfohlen bei Kopfschmerzen und allgemeine Schwächezustände, wie auch als Anregungsmittel bei Nervenleiden, Müdigkeit, nervöser Depression, Anämie und Schlaflosigkeit.

## Tee Anwendungen

### Innerlich

Das Eisenkraut kann man gegen Erkältungskrankheiten verwenden.

Auch zur Stärkung der Verdauungsorgane und des Stoffwechsels setzt die Volksheilkunde das Eisenkraut ein. Das Blut soll gereinigt, verdünnt und neu gebildet werden.

Übergießen Sie 5 – 7 Prisen getrockneter Pflanzen mit einem 1/2 Liter kochendem Wasser, lassen Sie den Aufguss vor dem Abseihen 10 Minuten ziehen und trinken Sie über den Tag verteilt 2 – 3 Tassen. Bei einer Tee-Kur, die nie länger als vier Wochen dauern sollte, begnügen Sie sich mit 3 - 4 Prisen pro 1/2 Liter Wasser.

Für einen Eisenkraut-Tee übergießt man zwei Teelöffel des Eisenkrautes, getrocknet oder frisch, mit einer Tasse kochendem Wasser. Fünf Minuten ziehen lassen und dann abseihen. In kleinen Schlucken trinken.

### Äusserlich

Besonders beliebt ist das Eisenkraut traditionell in der äußerlichen Behandlung von Wunden. Man kann es auch zur Behandlung von Ekzemen und Geschwüren einsetzen.

Äußerlich kann man Kompressen mit dem Tee tränken und auf die Wunden legen.

Man kann auch Waschungen mit dem Tee vornehmen oder Umschläge auflegen. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit sind Teilbäder mit Eisenkraut-Tee.

### Tinktur

Man kann auch eine Tinktur (siehe unter <http://heilkraeuter.de/rezept/tinktur.htm>) aus dem Eisenkraut herstellen.

Von der Eisenkraut-Tinktur nimmt man dreimal täglich 10 bis 50 Tropfen ein

## Eisenkraut ein Frauenkraut

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 Eisenkraut 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 2 – 3 Tassen Eisenkraut-Tee sinnvoll.

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.





Es ist wenig bekannt, dass sich mit Tee aus Eisenkraut auch unklaren Ängsten und depressiven Verstimmungen, wie sie insbesondere in der Lebensphase ab 40 Jahren aufkommen können, begegnen lässt.

## Entzündung der Atemwege

Der Inhaltsstoff Verbenin lindert Entzündungen der Atemwege und des Rachenraumes. Außerdem soll Eisenkraut bei depressiven Verstimmungen, Depression, Migräne und Erschöpfungszuständen helfen.

## Eisenkraut hilft in den Schlaf

Das echte Eisenkraut wächst fast überall bei uns. Und was viele nicht wissen: Es ist eine wunderbare Hilfe bei Schlaflosigkeit. In seinen Stängeln ist sehr viel Verbenin enthalten, ein pflanzliches Hormon, das uns beruhigt und so sanft in den Schlaf bringt. Das geschieht übrigens dadurch, dass es sich an die so genannten A-1-Rezeptoren in unserem Gehirn andockt, die so etwas wie "Müde-Schalter" in unserem Gehirn sind.

Nehmen Sie dazu 2 Teelöffel Eisenkraut und 250 ml kochendes Wasser und stellen Sie einen Tee daraus her. Zwei Tassen pro Tag trinken.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 18. April 2015** 15.00 - 17.30 Uhr  
**Studienkreis Heilsein:** Uranus der Alchemist  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 23. April 2015** 19.00 Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Alchemie und Spagyrik nach Alexander von Bernus  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### **Vorschau: Seminare mit Anton Styger**

Seminar in **26446 Friedeburg**, Friedeburger Hauptstraße 91, **23. Juni**, Erlebnisse mit den Zwischenwelten und Meditation

Seminar in **53173 Bonn-Bad Godesberg**, Albert-Schweitzer-Haus, Beethovenallee 16, **25. Juni**, Erlebnisse mit den Zwischenwelten und Meditation

Seminarwochenende im Raum Stuttgart/Ebnisee, **27. und 28. Juni**, Pendelkurs und Heilungsseminar

*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:

Konrad Kölbl, Kräuterfibel, Reprint-Verlag

Miriam Wiegele, Kräuterelexiere, Die selbstgemachte Hausapotheke

<http://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/eisenkraut-wirkung>

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/eisenkraut/>

<http://gesund.co.at/eisenkraut-heilpflanzenlexikon-23003/>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/eisenkraut.htm>

<http://www.natur-lexikon.com/Texte/MZ/004/00327-Echtes-Eisenkraut/mz00327-Eisenkraut.html>

[http://www.awl.ch/heilpflanzen/verbena\\_officinalis/eisenkraut.htm](http://www.awl.ch/heilpflanzen/verbena_officinalis/eisenkraut.htm)

<http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=620>