

Wildpflanzen

von Marie-Luise Stettler

Echtes Eisenkraut (*Verbena officinalis*)

Verbena, Druidenkraut, Eisenhart, Hahnenkopf, Heilighkraut, Merkurblut, Mönchskappe, Junotränen, Isenhart, Isenkraut, Richardskraut, Opferkraut, Stahlkraut, Reichhart, Katzenblutkraut, Sagenkraut, Taubenkraut, Steinfeger, Venusader, Wundkraut, Zauberkraut sind die volkstümlichen Bezeichnungen der Pflanze.

Die Engländer sagen Vervain zu ihr und bei den Franzosen heißt sie Herbe de vervaine.

Sie gehört zu den Eisenkrautgewächsen wie der Zitronenstrauch oder auch Zitronenverbene, der im Allgemeinen für den handelsüblichen Tee mit der Bezeichnung Vervaine verwendet wird. Das Echte Eisenkraut ist die einzige einheimische Art in dieser Familie. Ursprünglich ist die Pflanze im Mittelmeerraum beheimatet.

Es handelt sich beim Echten Eisenkraut um eine ein- bis mehrjährige Pflanze, die sehr unscheinbar ist. Sie wird zwischen 20 und 70 cm hoch und wächst bevorzugt an sonnigen und geschützten Lagen auf sandigen Ton- oder Lehmböden. Sie ist ausdauernd und man findet sie häufig an Wegrändern und auf Schuttplätzen. Das echte Eisenkraut ist bis in Höhen von 1'200 m anzutreffen.

Die vierkantigen Stängel sind oberhalb der Blätter verzweigt und schwach behaart.

Die Blätter sind gegenständig, rau, gezahnt, im mittleren Teil sind sie 3-lappig und tief eingeschnitten. Im oberen Teil der Pflanze sind die Blätter deutlich kleiner als in der unteren Hälfte des Stängels.





Die Blüten sind fünfblättrig und stehen in kleinen Trauben am oberen Ende des Stängels. Sie sind sehr klein und haben eine weiße bis bläuliche Farbe. Die Blütezeit reicht von Mai bis in den Oktober hinein, mitunter sogar bis zum ersten Frost. Die Früchte sind zwischen Juni bis Oktober reif. Sie sind 2 mm lang und zerfallen in vier Teilfrüchte, die von den Ameisen und vom Menschen verbreitet werden. Die Wurzel ist spindelförmig und geht bis zu 50 cm tief in den Boden.



Das Echte Eisenkraut wurde auch schon im Altertum bei Beschwerden eingesetzt. Seine Wirkungen sind in erster Linie harntreibend, es regt den Gallenfluss an und wirkt antirheumatisch. Darüber hinaus ist es schleimlösend, antiviral, schweißtreibend und fiebersenkend. Neueren Studien zufolge hat es entspannende und beruhigende Wirkung. Die Pflanze wirkt auch entzündungshemmend. Ein ganz wichtiges Wirkspektrum ist die Förderung der Wehentätigkeit, weshalb in der Schwangerschaft von einer Einnahme abzusehen ist. Sie ist zudem milchbildend.

Eisenkraut hilft gegen alle Verkrampfungen im Körper, wie Menstruationskrämpfe, Magenkrämpfe, Keuchhusten. Im Badewasser stimuliert das Echte Eisenkraut den Uterus und wirkt so Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden entgegen.

Die schleimlösende und immunstimulierende Wirkung im Aufguss wird eingesetzt bei Medikamenten gegen Erkältungskrankheiten, hier wird es auch in Kombipräparaten in den Handel gebracht, speziell in Medikamenten, die auf die Nebenhöhlen wirken.

Der Tee fördert das Abhusten des Schleims in den Bronchien. Die Bitterstoffe im Aufguss stärken die Leber und regen den Gallefluss an. Gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann man ihn, aufgrund der Gerbstoffe, zum Gurgeln einsetzen. Durch seine harntreibende Wirkung kann man ihn zum Entwässern verwenden. Auch bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, wie Geschwüren, Sodbrennen, Reflux und Kolitis ist der Tee wirksam.

In Wein gesotten hilft das Getränk gegen Kopf- und Nervenschmerzen, Husten und gegen Blasen-, Nieren- und Gallensteine.

Äußerlich ist er hilfreich bei Abszessen, Eiterungen und Ekzemen als Komresse, genauso als warme Komresse bei Zahnabszessen. Als Auflage lindert das Kraut, nachdem es in Wein gesotten wurde, Kopf- und Nervenschmerzen, Ischias und Frostbeulen.

Pfarrer Künzle schreibt: *„Wer von Hunden, Schlangen oder tollwütigen Menschen gebissen wurde, lege schnell frisches, zerstoßenes Eisenkraut auf die Wunde.“*

In der Chinesischen Medizin wird das Eisenkraut bei Malaria, Fieber, Abszessen und Menstruationsproblemen eingesetzt. In der Homöopathie wird *Verbena officinalis* bei Blutergüssen, Schlaflosigkeit, Epilepsie, Appetitlosigkeit und Nervenleiden verabreicht.

In alten Kräuterbüchern ist zu lesen: *„4 g der gepulverten Blätter, vermischt mit Weihrauch und Wein, hintereinander über 40 Tage getrunken, heilt von der Gelbsucht.“*

Die Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, Schleimstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavone, Alkaloide, Glykoside – vor allem Iridoid-Glykoside, Kieselsäure.

Die Verbene ist eine Zeigerpflanze für stark stickstoffhaltige Böden.



Wenn nach einem Streit mit dem Kraut der Pflanze geräuchert wird, wandelt sich die aggressive Energie in eine friedliche und harmonische Stimmung um.

Die Wurzel oder Blüte wurde als Amulett um den Hals getragen, um sich vor Hieben und Stichen von Eisenwaffen zu schützen.

Es soll auch helfen, verloren gegangene Gegenstände wiederzufinden, wenn man die Wurzel bei sich trägt.

Hexen rührten das Eisenkraut in ihre Flugsalben.

Eisenkraut ist die Nr. 31 der Bachblüten mit dem Namen *Vervain*. Die umzuwandelnden Eigenschaften sind: Missionarischer Eifer, Fanatismus und übergroße Begeisterung. Sie unterstützt Selbstdisziplin und hilft andere zu begeistern, aber ihnen ihre Meinung zu lassen.

Für die Astrologen:

Das Eisenkraut wird der **Venus** zugeordnet wegen der rosaroten Blüten und dem **Jupiter** wegen des aufrechten Wachstums.

Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

Früher wurde das Eisenkraut ins Schmiedewasser gegeben, um Eisen zu härten, daher kommt auch der Name.

Die Römer maßen dem Eisenkraut große kultische Bedeutung zu. Es wurde zum Auskehren des Altartisches im Jupitertempel und für Reinigungszeremonien benutzt. Die Böden der Räume wurden damit besprengt, damit die Menschen fröhlich werden. Es wurde auch zur Zubereitung von Liebestränken verwendet.

Die Druiden nutzten es zur Weissagung, für magische Zwecke und um das geistige Selbst zur Geltung kommen zu lassen.

Bei den Ägyptern galt es als heiliges Kraut. Sie nannten es „Träne der Isis“ und es wurde – neben der Anwendung zu rituellen Zwecken – zur Versorgung von Kriegsverletzungen verwendet.

Eisenkraut gibt Gelassenheit bei Behördengängen und Verhandlungen, um das ICH zu stärken. Es gilt als Diplomaten- und Gesandtenkraut, vertreibt Feinde und hilft Freundschaft zu stiften.

Den Kindern wurde es ins Essen gemischt, um sie aufnahmefähiger zu machen.

Man verwendete es zum Räuchern gegen Gewitter und zum Ausgleich: „*Eisenkraut und Hartenau (Johanniskraut), damit sich das Gewitter stau.*“

Im Haus aufgehängt, soll das Kraut vor Blitzschlag und Schäden von Stürmen bewahren.

Eine alte Regel sagt, dass Eisenkraut eine reiche Ernte anzeigt, wenn es direkt neben dem Acker wächst.

Mehr Wildkräuter-Infos finden Sie in dem Buch „**Das GartenWEden Wildkräuterbuch**“, welches Sie beim Verlag GartenWEden bestellen können: www.gartenweden-verlag.de

