



Ein Kraut

Lange galt es nur noch als Unkraut – doch neuere Untersuchungen haben das Eisenkraut wieder in den Stand einer Heilpflanze erhoben. Es lindert Rheuma und macht Erkältungsviren den Garaus.

Text: Annette Weinzierl

Das Eisenkraut (*Verbena officinalis*) gehört zu den vergessenen Heilpflanzen. Es wurde im Laufe der Zeit als ein lästiges «Unkraut» aus unseren Gärten verbannt. Dennoch hat das Eisenkraut eine sehr lange Geschichte, die bis in die Keltenzeit zurückreicht. Für die verschiedensten Rituale und Heilanwendungen fand das Kraut seinen gebührenden Platz unter den Völkern. Heute spielt das Eisenkraut in der Volksmedizin eine eher untergeordnete Rolle, neuere Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass antivirale sowie immunstärkende Inhaltsstoffe in der Pflanze vorhanden sind.

Pflanze mit keltischen Wurzeln

Der römische Geschichtsschreiber Gajus Plinius der Ältere (23 bis 79 nach Christus) berichtete, dass das Eisenkraut zu den Druidenkräutern gehöre. Die Druiden ernteten im Monat August unter rituellen Handlungen die Wurzel des Krautes. So müsse beim Aufgang des Hundssternes, wenn weder Sonne noch Mond schein, mit einem Eisen um die Pflanze ein Kreis gezogen werden. Danach sollte diese mit der linken Hand ausgegraben und hoch in die Luft gehalten werden. Der Grund dafür war, dass die Pflanze bei der Herstellung von Waffen den Schmieden zum Härten diene. Der heutige Name des Krautes hat sich möglicherweise aus diesem Ritual entwickelt.

Die Kelten verwendeten die Pflanze auch zu Heilzwecken und zum Schutz vor allen bedrohlichen Dingen. Ein lästiger Kopfschmerz war nach ihren Vorstellungen mit einem bösen Zauber behaftet. Aus diesem Grunde legten sie sich zum Selbstschutz geflochtene Kränze aus Eisenkraut auf den Kopf.

gegen Grippeviren

Das heilige Kraut der Römer

Plinius erwähnt das Eisenkraut in seiner «Naturalis historia» ausserdem wie folgt: «Kein Kraut hat bei den Römern mehr Ansehen als das heilige Kraut, von anderen auch Taubenkraut und bei uns Verbena genannt.» Er sprach auch davon, dass einige Magier behaupteten, wenn ein Mensch sich damit einsalbe, dann stehe ihm in seinem Leben alles offen. Die Salbe vertreibe zudem auch das Fieber und der Betroffene werde die Freundschaft mit anderen Menschen erringen. Im 1. Jahrhundert berichtete der griechische Arzt und Pharmakologe Pedanius Dioskurides in seiner «Materia Medica» über ähnliche Behauptungen.

Plinius war überzeugt davon, dass die Verbene heilsam sei bei allen Eingeweide- und Leberbeschwerden. Auch die Schwindsucht wäre gut zu beeinflussen, wenn das Kraut mit altem Schmalz vermischt werde.

Eisenkraut und Wein gegen Gelbsucht

Auch im Mittelalter galt das Eisenkraut als wahrhaft heilkräftige Pflanze. So schrieb der Mönch Odo Magdunensis in seinem «Macer floridus» über die Wirkung des Krautes Folgendes: «Mit Wein oftmals getrunken, nützt die Verbene den Gelbsüchtigen. Sie heilt, mit

Wein gestampft und aufgelegt, verderbliche Bisse, doch jeden vierten Tag muss dies Pflaster erneuert werden. Wälzt man den lauen Saft im Munde, reinigt und heilt er Wunden in der Mundhöhle. Und gleiche Wirkung tut die frische Abkochung des Krautes, denn auch durch sie wird jegliche Eiterfäule im Munde vertrieben. Legt man das Kraut gestampft auf eine frische Wunde, verklebt und leimt es diese, und trinkt man es mit Wein, so widersetzt es sich sämtlichen Giften.»

Auch Odos Zeitgenossin Hildegard von Bingen empfahl das Kraut bei Entzündungen der Mundhöhle sowie Kompressen zur äusseren Anwendung bei Geschwüren und fauligen Wunden. Ausserdem riet sie zu einem warmen Halswickel bei Mandelentzündungen. Die Äbtissin ordnete die Pflanze als kühlend ein. In der damaligen Volksmedizin wurde das Eisenkraut auch zur Behandlung von Unfruchtbarkeit, Nieren- und Blasensteinen sowie bei Gallenblasenbeschwerden eingesetzt. Kurzum, das Eisenkraut fand für vielerlei Beschwerden und «Zipperlein» Verwendung.

Wirksam bei Erkältungen und Wechseljahr-Beschwerden

Eisenkraut enthält drei wichtige Stoffgruppen. Dazu zählen die Flavonoide, Iridoid-Glykoside (Verbenalin, Hastatosid, Dihydrocornin) und Kaffeesäurederivate. Daneben sind Spuren von ätherischen Ölen, Triterpenen sowie Schleim- und Bitterstoffe enthalten. Das Verbenalin scheint nach neueren Untersuchungen die wirksamste Substanz dieser Pflanze zu sein. Diesem Stoff wird vor allem eine schleimlösende und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben. Das Verbascosid, welches zu den Kaffeesäurederivaten gezählt wird, besitzt antibakterielle Eigenschaften.

Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass antivirale sowie immunstärkende Inhaltsstoffe in der Pflanze vorhanden sind. Die Extraktbestandteile des Eisenkrauts hemmen das Wachstum der Grippeviren vom Typ A, V und RS. Somit sind drei relevante auslösende Faktoren von Atemwegsinfekten im Zellkulturversuch gehemmt worden. In der Volksheilkunde wird das Eisenkraut bei Erkältungskrankheiten, Nasenneben-

höhlen-Entzündungen, Bronchitis, Katarr der oberen Luftwege, Halsschmerzen, Asthma, Rheuma, Verdauungsstörungen und bei Leber- und Galleerkrankungen benutzt. Ferner wird die Eisenkrautdroge bei Beschwerden im Bereich der ableitenden Harnwege, unregelmässiger Menstruation sowie im Klimakterium, in den Wechseljahren, eingesetzt. Zur äusserlichen Anwendung findet das Kraut bei schlecht heilenden Wunden seine Verwendung. In der modernen Medizin kommt das Eisenkraut in erster Linie ebenfalls bei Nasennebenhöhlen-Entzündungen zum Einsatz. Speziell dafür kann ein Fertigpräparat im Handel bezogen werden.

• Nebenwirkungen und Gegenanzeigen:

Selten treten Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut auf. In der Schwangerschaft darf das Eisenkraut nicht angewendet werden, da es vorzeitige Wehen auslösen kann. Bei einer bekannten Allergie gegen die Droge sollten Sie auf eine Anwendung verzichten.

Verbindung mit der ägyptischen Götterwelt

Wie sich der Name Eisenkraut ursprünglich entwickelt hat, ist nicht sicher bekannt. Wahrscheinlich entspringt der Name der lateinischen Übersetzung «ferriaria», wobei diese wiederum eine Übersetzung aus der griechischen Namensgebung durch Dioskurides «sidhritiz» (Eisenkraut) ist.

Weitere Spekulationen lassen vermuten, dass sich der Name auf den harten Stängel des Eisenkrautes bezieht oder darauf, dass mit dem Kraut nach dem Schmieden das Eisen gehärtet wurde. Im alten Ägypten wurde die Verbene mit der Göttin «Isis» in Verbindung gebracht; so wurde die Pflanze im Mittelalter als «Isenkraut» bezeichnet.

Bach-Blüten-Essenz für Ehrgeizige

Das Eisenkraut geriet in der Neuzeit etwas in Vergessenheit. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte der britische Arzt Edward Bach die Theorie, dass viele Krankheiten ursächlich seelisch bedingt sind. Er war der Meinung, dass die Seele mitbehandelt werden muss, wenn körperliche Beschwerden auftreten.

Im Sinne einer ganzheitlichen Heilung stellte er seine 38 Blüten-Essenzen her, unter denen auch das Eisenkraut unter dem englischen Namen «Vervain» enthalten ist. Er ordnete der Pflanze Vervain spezifische Gemütssymptome zu. Danach benötigen vor allem solche Menschen «Vervain», die dazu neigen, sich für andere aufzuopfern, und dabei ihre Kräfte verlieren.

Geeignet sei das Mittel auch für Personen, die ehrgeizig sind und versuchen, auf dem schnellstmöglichen Weg ihre Interessen durchzusetzen. Diese führen konsequent und mit grossem Durchhaltevermögen ihre Aufgaben und Projekte durch ohne an ihre eigene Gesundheit zu denken. Dabei versuchen sie ihre Umgebung zu missionieren und dieser ihre Meinung aufzudrängen. Die Folgen dieses kräftezehrenden Verhaltens sind dann meistens Muskelverspannungen und starke nervöse Erschöpfungszustände. «Vervain» ist geeignet für innerlich ruhelose und angespannte Menschen, die nicht mehr in der Lage sind abzuschalten.

Foto: Olekapia



Eisenkraut-Tee unterstützt die Atemwege

Es werden 1 bis 2 Teelöffel der getrockneten Eisenkrautblätter (aus der Apotheke) mit 0,25 Liter kochendem Wasser überbrüht. Anschliessend lassen Sie den Tee fünf bis zehn Minuten bedeckt ziehen; danach abseihen. Ein bis zwei Tassen täglich trinken. Der Tee kann auch zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet werden.

Von Afrika bis Asien

Das heimische Eisenkraut zählt zur Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceen). In der Apotheke finden sich neben dem Eisenkraut (*Verbena officinalis*) auch noch zwei andere Vertreter der Familie. Zum einen das wohl schmeckende, zitronenartig riechende «Lemon Verbena» (*Lippia citrodora*) und zum anderen den bekannten Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*).

Das Eisenkraut kommt in fast ganz Europa, Nordafrika und Asien wild wachsend vor, kultiviert wird es nur selten. Die Blütezeit ist von Juni bis September, die Pflanze bevorzugt mässig stickstoffsalzreiche und sandig-lehmige Böden. Während dieser Zeit werden die oberirdischen Pflanzenteile gesammelt und getrocknet.

Die Pflanze erreicht eine Höhe von 70 Zentimetern und wächst an Wegrändern, an Mauern, an Ufern von Bächen und

Flüssen. An Schuttplätzen, Zäunen und auf Weiden ist sie ebenfalls anzutreffen. *Verbena officinalis* ist eine ein- bis mehrjährige krautige Pflanze, deren aufrechter, kantiger Stängel, der im oberen Abschnitt verzweigt ist, gegenständige, gliederteilige Blätter trägt. Im mittleren Bereich sind die Laubblätter oval, bis über die Mitte dreiteilig und gestielt. Die winzig kleinen lilafarbenen Blüten stehen auf Ähren, die während der Blüte in die Länge wachsen und mit den anderen Ähren zusammen eine Rispe bilden.

Das Kraut findet im Volksmund eine ganze Reihe von verschiedenen Bezeichnungen. So wurden der Pflanze unter anderem die Namen Isenkraut, Heiligenkraut, Sagenkraut, Druidenkraut, Eisenhart, Wundkraut, Katzenblutkraut und Opferkraut verliehen. ■

Infobox

Literatur zum Thema

- Mayer / Uehleke / Saum: «Handbuch der Klosterheilkunde», Verlag Zabert Sandmann 2002, ISBN 3-89883-016-0, Fr. 43.50
- Pahlow: «Das grosse Buch der Heilpflanzen», Weltbildverlag, ISBN: 3-828-92090-X, Fr. 18.50
- Wolfgang: «Die Darmnosoden», Verlag Müller & Steinicke 2005, ISBN: 3-875-69158-X, Fr. 54.–
- Stukenbrock: «Eisenkraut», ein altes Hausmittel neu entdeckt, Verlag Urania 1999, ISBN 3-332-00525-1, nur noch über Antiquariat erhältlich!
- Arens: «Sechzig einheimische Wildpflanzen in lebendigen Porträts», DuMont Buchverlag Köln 1991, ISBN 3-7701-2516-9, nur noch über Antiquariat erhältlich!

Internet

- www.universimed.ch
- www.naturladen.ch