

# Als heilige Pflanze in der Antike hoch geschätzt

Wildkräuterserie: Dem Eisenkraut werden viele heilende Wirkungen zugeschrieben

Von Barbara Gutmann

**Gaggenau – Heute ist sie fast in Vergessenheit geraten, die zu früheren Zeiten nahezu als Universalheilpflanze genutzte recht unscheinbar wirkende Pflanze am Wegesrand: das Eisenkraut. Die Wild- und Heilkräuterexpertin Heike Götz hat auch bei BT-Mitarbeiterin Barbara Gutmann die Begeisterung als Kräuterafrau für diese störrische, aber kraftvoll-vitale Pflanze geweckt.**

Das Eisenkraut ist mit seinen langen, ziemlich dünnen, steif aufrecht und fast drahtartig wirkenden Zweigen eine nahezu unverwechselbare Pflanze. Sie ist in fast ganz Europa, Nordafrika und Vorderasien verbreitet und wächst gerne entlang der Straßen und Wege, neben Feldern, an Mauern und auf Ödland. Im Volksmund wird es auch Teufelswurz, Wunschkraut, Stahlkraut oder Taubenkraut genannt.

Der Name soll vom ehemaligen Gebrauch in den Eisenhütten kommen. Die Pflanzen kamen in die Schmelze, damit das Eisen härter wurde (wegen des Kohlenstoffgehalts, wozu vermutlich auch andere Pflanzen genutzt hätten).

Eisenkraut (*Verbena officinalis*) ist eine mehrjährige Pflanze, die bis zu 40 Zentimeter hoch wird und einen rauen und steifen vierkantigen Stängel hat. Ihre zarten blassrosa

bis blasslila Blüten sind klein und zierlich und blühen von Juni bis September. Die Pflanze selbst verfügt über eine erstaunliche Stabilität. Einfach abreißen geht bei ihr nicht. Sie steht fest verwurzelt und man erntet sie am besten als blühendes Kraut.

Die Stängel mit Blättern und Blüten werden zu einem Strauß gebündelt an einem schattigen und gut belüfteten Ort getrocknet. Die heute fast vergessene Pflanze besaß in der Antike und im alten Ägypten große Wertschätzung als Heil- und Zauberpflanze. „Träne der Isis“ hieß sie in Ägypten und war der Muttergöttheit Isis geweiht. Bei den Griechen galt sie als das Symbol der heimatischen Erde und wurde als heiliges Kraut in fremde Länder mitgeführt.

## In Schwangerschaft nicht verwenden

Wie wichtig man die spirituelle Komponente der Pflanze nahm, sieht man an der Überlieferung der Griechen und Römer: Verträge über Bündnisse oder den Frieden wurden mit Eisenkraut berührt, um ihnen mehr Gewicht zu geben.

Die Germanen schätzten sie als Wunderkraut gegen Kampfwunden, und man sagte dem Eisenkraut Kräfte nach, die sogar Ketten sprengen konnten. Sie galt von der Antike bis zum Mittelalter als eine der bekann-

testen Universalheilpflanzen und wurde bei Beschwerden der Leber, Milz, Nieren und Uterus, bei Trübsichtigkeit, Feigwarzen und diversen anderen Leiden eingesetzt.

Aber besonders geschätzt wurde das Eisenkraut als Wundkraut bei Hieb- und Stichverletzungen. Eisenkraut enthält Iridoid-Glykosid (Verbenaalin), ätherische Öle, Gerbstoffe, Kieselsäure, Bitterstoffe und Schleim.

Der sehr bitter schmeckende Tee reinigt Milz, Nieren und Leber. Er wird auch bei Nervenschmerzen und Migräne sowie bei Gicht, Asthma, Husten, Schlaflosigkeit, Krämpfen und Augenschwäche eingesetzt.

Ein Tee aus der Wurzel wird zur Zersetzung von Steinen und Griefß verabreicht. Wegen des hohen Gerbstoffgehalts sollte Eisenkraut in der Schwangerschaft nicht verwendet werden.

Nach der Geburt soll es aber zur Milchbildung anregen. Eisenkraut hat in den Schuhen eine ähnliche Wirkung wie Beifuß, man kann lange ohne zu ermüden gehen. In Wein gekocht und schluckweise getrunken soll Eisenkraut bei Zahnschmerzen, Rheuma, Verstopfung und Gelbsucht helfen und den Harnfluss fördern.

Die Eigenschaften dieser Pflanze umfassen also eine breite Skala: Sie ist steinlösend, kräftigend, blutverbessernd,



Das Eisenkraut wird bis zu 40 Zentimeter hoch und blüht blasslila.

Foto: Gutmann

geistigen Bereich die eigene Standfestigkeit und Aufrichtigkeit. Die Heilwirkung des Tees können wir eher vom europäischen Eisenkraut erwarten, wohingegen die südamerikanische Variante *Verbena zitrionis* schmeckt und als Haustee besser geeignet ist, aber ohne die expliziten Heilwirkungen.

Als Bachblüte *Vervain* steht die Pflanze für Übereifer. Durch sie lernt der Mensch seine idealistische innere Unruhe zu zügeln und seine Energie sinnvoll und gezielt einzusetzen.

## Rezepte

**Teezubereitung:** 2 Teelöffel Eisenkraut mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 7 Minuten ziehen lassen, abseihen und 2-3 Tassen täglich trinken. (Kurmäßig nie länger als vier Wochen! Danach Pause einlegen.)

### Eisenkraut-Augengel:

1 große Handvoll Eisenkraut mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und kalt als Augentonikum und Kompressen verwenden. Einen kleinen Teil des Tees erwärmen und darin 1 Blatt Gelatine auflösen, wieder abkühlen lassen und über Nacht als reizmildernde Pflege der Augenpartie anwenden. Diese ist im Kühlschrank ca. 4-6 Wochen haltbar.

fibersenkend, wundheilend, Lust aufs Lernen. Äußerlich leberreinigend. Als Pulver oder Tee vor einer Meditation stärkt Haarfestiger, den man einfach ins nasse Haar einmassiert. Das getrocknete Kraut lässt sich verräuchern, es fördert im