

Dieses Kraut ist Kult

HEILKRAUT Das Echte Eisenkraut wird seit der Antike verwendet. Aus kultischen Gründen, aber auch als Heilkraut, zum Beispiel zur Wundheilung. Jetzt ist die Zeit, um *Verbena officinalis* zu sammeln.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Kultisch verehrt wurde es schon in der Antike. Bündelweise sollen es die Römer an den Altar des Jupiters gelegt haben, und die Griechen hatten es der Eos geweiht, der Göttin der Morgenröte. Die Ägypter sahen in den blau-violetten Blüten die Tränen ihrer Gottheit Isis, der Göttin des Todes, der Geburt, Wiedergeburt und Magie; und die Druiden des Mittelalters nutzten es praktisch für jeden Zauberspruch: das Eisenkraut.

Sein Name ist doppeldeutig, denn es wird noch ein anderes Kraut so bezeichnet: dasjenige, das man als «Verbeine» in Teebeutel verpackt kennt und so schön nach Zitrone riecht (*Lippia citrodora* oder *Aloysia triphylla*). Es wird ebenfalls Eisenkraut genannt, weil es zur selben Gattung gehört wie das hier interessierende, nämlich zu den Eisenkrautgewächsen, den *Verbenaceae*.

Schon den alten Griechen bekannt

Doch nun zum «richtigen» Eisenkraut, dem Echten Eisenkraut, das in der Fachsprache *Verbena officinalis* genannt wird. Dieses ist nämlich nicht nur «kultisch aufgeladen», sondern hat auch eine überlieferte Heilwirkung: Hippokrates etwa empfahl es bei Unfruchtbarkeit, Flavianus bei Schwindsucht. Plinius berichtete von Magiern, die behaupteten, wer sich mit der Pflanze salbe, werde alles erreichen, was er nur wolle. Allen Grossen der Heilkunde war *Verbena* bestens bekannt: von Paracelsus und Hildegard von Bingen über Lonicerus und von Haller bis zu Kneipp.

Der Name *Verbena* könnte vom Wortstamm «uerb» kommen, indogermanisch für «winden, flechten», oder vom lateinischen Begriff «*verbena*»: Darunter verstanden die Römer jene Pflanzen,



Seine Blüten sind blau-violett und verströmen praktisch keinen Duft: das Echte Eisenkraut.

PD

verletzungen durch Schwerter. Die Tipps dazu gelten auch noch heute: Schneidet man sich, zerdrückt man ein paar Blätter frischen Eisenkrauts und legt sie auf die Wunde, sodass der austretende Saft in die Wunde gelangen kann. Zur Nachbehandlung dienen Kompressen: Etwas Mull mit Eisenkraut-Tee tränken und auf die Wunde legen - mehrmals täglich, für jeweils eine halbe Stunde. Solche Kompressen können auch bei Ausschlägen und Hauterkrankungen Linderung bringen, sogar bei Sonnenbrand. Auch der Babypo lässt sich damit reinigen, zum Beispiel bei Windeldermatitis oder Pilz. Wenn es am ganzen Körper juckt, kann man ein Bad mit Eisenkraut-Tee ausprobieren.

Zähnen Schleim lösen

Hierfür, wie auch für die Kompressen, macht man den Tee sehr stark: Statt nur einem überbrüht man zwei Löffel getrocknetes Eisenkraut (oder vier statt zwei Löffel frisches) mit einem Viertel Liter Wasser und lässt es zehn Minuten zugedeckt ziehen. Für das Bad empfehle ich drei Tassen, also entsprechend hochrechnen. Der Tee soll bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen, der Bronchien und in Mund und Rachen helfen, zähnen Schleim zu lösen. Der Tee schmeckt bitter, etwas arg gewöhnungsbedürftig, aber wenn er nützt, nimmt man diese Bitterkeit gerne in Kauf.

Dieser bittere Geschmack ist übrigens einer der Gründe, warum *Verbena* auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt wird. *Verbena* «eliminiert Wind-Hitze», soll also bei Erkältungen, Grippe, Fieber, ja auch Lungen- und Mandelentzündungen helfen. Ausserdem leitet es Giftstoffe aus und wird deswegen bei Hautleiden wie

Furunkeln und dergleichen verschrieben. Ausserdem hilft es beispielsweise bei Pubertätsstörungen und dem prämenstruellen Syndrom PMS. Auch bei bestimmten rheumatischen Erkrankungen wird *Verbena* von der TCM eingesetzt. Ferner stärkt es die Nerven, lindert Depressionen, vertreibt Unruhe und

genannte Iridoidglykoside wie *Verbena*-lin, das schleimlösend und entzündungshemmend sein soll; ausserdem Derivate von Kaffeesäure wie *Verbascosid*, das antibakteriell wirken soll; Flavonoide und Bitterstoffe. Ätherisches Öl kommt nur in Spuren vor, deswegen verbreitet die Pflanze kaum Geruch.

Zum Trocknen aufhängen

Ursprünglich kommt das Eisenkraut aus dem Mittelmeerraum, doch kultiviert wird es mittlerweile auf der ganzen Welt. Zu sehen ist es an sonnigen, aber geschützten Lagen, die Böden brauchen nicht sonderlich nährstoffreich zu sein. *Verbena* liebt Schutzplätze, Hecken und Wegränder. Bald, wenn der erste Frost kommt, endet die Zeit der Blüte. Jetzt also los, sammeln: wenig über der Erde abschneiden und zum Trocknen an einen schattigen, leicht windigen Platz hängen. Es dauert etwa drei Wochen, bis das Kraut richtig trocken ist, weil die Stängel dermassen hart sind. Dunkel und trocken aufbewahren.

Für Anwendungen wie Tee lassen sich alle oberirdischen Teile nutzen. Nebenwirkungen gibt es keine. Schwangere sollten auf *Verbena officinalis* verzichten, denn Eisenkraut wirkt wehenfördernd. Das kann man sich im Gebärmutterraum zu Nutze machen und die Geburt erleichtern: einen Teelöffel getrockneten Eisenkrauts fein reiben und dieses Pulver mit einem Glas warmem Wasser vermengen und trinken.

HINWEIS:

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuchs «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

«Eisenkraut wurde eingesetzt bei Kampfverletzungen durch Schwerter.»

die sie für religiöse oder feierliche Handlungen nutzten. Andere Namen des Echten Eisenkrauts sind: Druidenkraut, Katzenblut, Hahnenkopf, Sagenkraut. Eisenkraut selber ist eine direkte Übersetzung des Namens, wie er bei *Dioscurides* erwähnt war: *Siderios*, Eisen.

Ein Stiel, so hart wie Eisen

Eisen enthält das Eisenkraut nicht, aber der Name macht in zweifacher Hinsicht Sinn: Der Stängel ist sehr hart, so wie Eisen; und Eisenkraut wurde eingesetzt bei Verwundungen, die durch Eisen verursacht wurden, wie Kampf-



Schlaflosigkeit und soll sogar ein Mittel gegen Unzufriedenheit sein. Bei diesen psychischen Indikationen empfiehlt sich eine Einnahme über mindestens vier Wochen, vorzugsweise als Tropfen dreimal täglich, verschrieben von einer TCM-Fachperson.

Gegen Übereifer

Gegen Rheuma wird das Kraut auch in der Volksmedizin verwendet, ebenfalls bei Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Erkrankungen der Niere und der Harnwege. Als Gurgelmittel soll es bei Erkältungen und Erkrankungen in Mund und Rachen helfen. Kneipp empfahl es bei Gelbsucht, Atembeschwerden, Keuchhusten und ebenfalls zur Reinigung von Wunden und Geschwüren. Die Homöopathie sieht ähnliche Indikationen: Blutergüsse, Nervenleiden, Schlaflosigkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit. Und in der Bachblütentherapie ist *Verbena* diejenige Pflanze, die Ruhe bringt und gegen Übereifer helfen soll. Pharmakologisch enthält *Verbena* so-