

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Eisenkraut (Verbena officinalis)

(ms) – Der Legende nach ist das Eisenkraut ein vielseitiges und mächtiges, aber auch ein magisches Kraut. Es vermag, so sagt man, Unheil abzuwenden; im alten Ägypten nannte man es «die Träne der Iris». Das Kraut wurde bei jedem Fest geräuchert. Nach dem Weltbild der Gallier verhalf Eisenkraut zu Freundschaften nicht nur auf dieser Welt, es half auch bei Weissagungen und war eine beliebte Opfergabe für die Pflanzengeister. Ausserdem verlieh das Kraut Manneskraft, das heisst, als noch Mann gegen Mann

gekämpft wurde, konnte derjenige nicht besiegt werden, dessen Schwert mit dem Teewasser des Eisenkrautes abgekühlt worden war beim Schmied.

Anwendung «anno dazumal»

Das Echte Eisenkraut wird bis zu einem Meter hoch, der Stängel ist drahtig und fast «eisenhart», die Blüte mit der blassblauen Farbe ist eher unscheinbar. Die Pflanze kommt an Wegrändern und auf Schuttplätzen häufig vor.

Kräuter-Pfarrer Johann Künzle wandte das Kraut auf sehr viel-

seitige Art an. So hiess es bei ihm zum Beispiel: «Wenn du von einem Hund oder einer Schlange gebissen wirst, lege schnell frisches, zerstampenes Eisenkraut auf die Wunde. Das Kraut entzieht der Wunde das Gift.» Die heilende Wirkung des Krauts ist auch in anderen Bereichen spürbar. So hilft geröstetes, mit Olivenöl eingeriebenes Eisenkraut bei Zahne, Augenschmerzen, triefenden Augen und Haarausfall. Und: Im Wein gesotten, mildert das Eisenkraut in Form von Auflagen gewaltige Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen, Ischias, und Rheuma. Sitzbäder im Eisenkraut-Tee helfen bei Hämorrhoiden.

Zur innerlichen Anwendung rät Künzle, bei erkältungsbedingten Kopfschmerzen einen warmen, starken Eisenkraut-Tee mehrmals täglich zu trinken.

Viel Kraft von innen

Heute ist die Wirksamkeit des Eisenkrauts zwar umstritten, die Inhaltsstoffe legen aber nahe, dass das Eisenkraut die Leber stärkt und die Blutbildung unterstützt. Das Kraut kann zur Stärkung der Leber und bei Überlastung, Eisenmangel, Angst, Schlafstörungen und Depressionen eingesetzt werden. Gemäss meiner jahrelangen Erfahrung ist Eisenkraut in unserer hektischen Zeit eindeutig ein wichtiges Heilkraut. Das Eisenkraut vermag so stark die Selbstheilungskräfte anzukurbeln wie kaum ein anderes mir bekanntes Kraut. Vor allem bei körperlicher Erschöpfung mit

der drohenden Folge Burn-out hat es schon unzählige Male seine Wirksamkeit bewiesen. Selbstverständlich ist aber eine Lebensumstellung in solchen Fällen unumgänglich.

ACHTUNG: Häufig wird Eisenkraut verwechselt mit der nicht winterharten Vervain oder Verbena (Zitronenstrauch).

Ein magisches Kraut?

Das Eisenkraut wird auch Venuskraut genannt: Wer es gerne magisch hat, darf sich ruhig ein Eisenkraut als Glücksbringer – das Eisenkraut steht für Glück in der Liebe – um den Hals legen als Schmuck. Oder aber man bindet sich mit anderen Kräutern zusammen einen Schutzstab oder einen Kräuterkranz, welchen man dann in der Nähe der Haustür aufhängt als Schutz gegen alles Böse. Wenns hilft, warum nicht? Ausprobieren ist alles.

Eisenkraut-Tee

Eine Handvoll getrocknetes Kraut mit siedendem Wasser übergossen, zehn Minuten ziehen lassen. Während vier Wochen täglich zwei Tassen trinken.

TIPP: Anwendung als Tinktur: Täglich jeden Morgen 15 Tropfen mit Wasser einnehmen, ebenfalls vier Wochen lang.

