

Sagenhaft - nicht nur bei Erkältungen

Seine Zweitnamen – Sagen- oder Druidenkraut – deuten es an: Das Eisenkraut ist eine altbekannte Kult- und Heilpflanze (in Süddeutschland und der Schweiz besser bekannt als Verbene). Während sie in grauer Vorzeit jedoch so faszinierende Wirkungen zeitigte wie die Wiedererweckung eingeschlafener Liebe, verwendet der moderne Heilkundige sie lieber bei so langweiligen Alltagsvorkommnissen wie Husten oder Erkältung. Und viele phytotherapeutisch unbedarfte Zeitgenossen zupfen sie genervt unter der Hecke ihres Gartens hervor und tun sie als Unkraut ab. Das hat das Kraut eigentlich nicht verdient. Denn zwischen Juni und September geerntet, gibt es einen sachdienlichen Tee.

Unser Tipp: Eisenkraut

In erster Linie findet es heute in Kombinationspräparaten gegen chronische oder akute Nasennebenhöhlenentzündung Verwendung; alleine ist es kaum gefragt. Viele Heilpflanzenfans trauen dem Eisenkraut jedoch ganz andere Einsatzgebiete zu und sind gar nicht so sicher, ob es speziell für die Nasennebenhöhlen so geeignet ist. Sie empfehlen es außerdem bei Beschwerden von Mund und Rachenschleimhaut über Infektionen der Atemwege wie Husten und Bronchitis, Asthma und Keuchhusten bis hin zu Schmerzen, Krämpfen, Erschöpfung, nervösen Störungen, Rheuma und chronischen Ekzemen. Ein Tee aus ein bis drei Teelöffeln Eisenkraut pro Tasse (5 Minuten ziehen lassen) soll den Stoffwechsel anregen und gegen Schlaflosigkeit und Nervenschwäche helfen, äußerlich angewendet wird das Kraut unter anderem in der Wundbehandlung. Diese vielseitigen Wirkungen sind aber durchweg bisher nicht genügend belegt; ebenso wenig, dass Eisenkraut helfen kann, die Monatsblutung herbeizuführen.

Wer sich auf die Erfahrung der Naturheilkundler verlässt und ihnen glaubt, dass Eisenkraut eine schleimlösende Wirkung hat, trinkt den Tee gegen Infektionen der Atemwege und verwandte Krankheiten.

Nicht zu verwechseln ist das Eisenkraut übrigens (lateinisch: *verbena officinalis*) mit Zitronenverbene. Diese kommt aus Südamerika und hat andere medizinische Wirkungen. Sie verkauft sich jedoch besser, aus einem einfachen Grund: Der Tee schmeckt besser, ein bisschen wie Zitronenmelisse.

Tipp am (Weges-)Rande: Das Eisenkraut hatte früher einen so erhabenen Ruf, dass es sogar als Zusatz im Putzmittel für Heilige Tempel erlaubt war.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*