

Eisenkraut für Vitalität und Energie

Bald steht das Eisenkraut wieder aufrecht an allen Wegrändern und öden Plätzen. Doch man übersieht es gerne. Sein zarter, filigraner Wuchs mit den winzigen rosa Blüten ist bescheiden und unauffällig. Doch der erste Blick täuscht! Das Eisenkraut trägt verborgene, feurige Energie in sich. Seine Gestalt wirkt zwar fein und zerbrechlich, ist aber sehr drahtig und zäh. Es versinnbildlicht darum Standhaftigkeit, Hartnäckigkeit, Willenskraft und enorme Vitalität.

Sind wir ständig krank, fühlen wir uns erschöpft, nervös und ängstlich oder haben wir keinen Appetit, dann bringt uns das bittere Eisenkraut die Energie wieder zurück und stählt uns mit starken Nerven ...



Echtes Eisenkraut – *Verbena officinalis*

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:

Unklar, lat. verbum = Wort, verbenaca = heiliger Zweig, dt. Eisenkraut ⇒ für Wunden durch eisernes Schwert

Andere Namen:

Druidenkraut, Heiligkraut, Opferkraut, Isenkraut, Eisenbart, Richardskraut, Zauberkraut

Familie:

Eisenkrautgewächs

Drogenteil:

Kraut (Ernte: Juli, kurz vor dem Aufblühen)

Signatur:

Standort: Kosmopolit, Ödplätze, Schutthalden, Bahndämme, Wegränder, Zäune, Mauern.
Stängel: Kantig, sehr zäh, ist kaum abzureissen ⇒ Kieselsäure; aufrecht wachsend und am Ende leicht gebogen ⇒ unruhige Ausstrahlung; drahtige Erscheinung, unterer Teil verholzt.
Blätter: Gegenständig, grob gekerbt, wirken eher derb, oberstes Blatt hat die Form eines verzierten Schwertgriffes.
Blüten: Zart mit sanftem, zitronigen Duft, rosa ⇒ Nerven; rachenförmige Blüten stehen nahe am Stängel und wirken wie kleine Flammen ⇒ zündend, feurig.



Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Bitterstoffe, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Iridoid-Glykoside, Kieselsäure, Kaffeesäurederivate, Schleimstoffe

Wirkungen:

Beruhigend, entspannend, antiviral, entzündungshemmend, blutverbessernd, menstruationsfördernd, laktationsfördernd (milchfördernd), stimmungsaufhellend, leicht appetitanregend, tonisierend, immunstärkend (neue Studien)

Indikationen:

Volksheilkunde:

Verdauungsbeschwerden (Leber, Galle)
Erschöpfungszustände
Unterstützung bei Blutarmut
Stärkung des Immunsystems, Grippeprophylaxe
Erkrankungen der oberen Atemwege (neue Studien)
Rekonvaleszenz
Unruhe, Nervosität
Ängste, Melancholie, depressive Verstimmung
Unregelmässige Menstruation
Einleitung der Geburt, Stillzeit
Wechseljahre mit Unruhe und leichter Hyperthyreose
Äusserlich: Schlecht heilende Wunden, Blutergüsse
Mund- und Rachenentzündungen (gurgeln)

Gegenanzeigen:

Schwangerschaft

Anwendung und Dosierung:

Tee: 1 TL/Tasse, Aufguss, 5-7 Min. zugedeckt ziehen lassen
Tinktur
Fertigarzneimittel
Umschläge: 2 TL/Tasser, Aufguss, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen
Räucherungen

Hinweise:

Nicht verwechseln mit „Verveine“, dem Zitronenstrauch *Aloysia citrodora* mit seinem starken, zitronigen Geruch und Geschmack. Dieses Kraut wird oft in Restaurants als Eisenkrauttee angeboten.

Geschichtliches:

Das Eisenkraut war ein heiliges Kraut der Kelten, denn sie setzten seine magischen Kräfte in ihren Ritualen ein. Die Pflanze stand auch als Sinnbild des Friedens und der Diplomatie. Wer auf das Eisenkraut schwörte, hielt sein Wort.
Das Eisenkraut wurde vor allem auch zum Räuchern bei verschiedenen Gelegenheiten verwendet: Vor Prüfungen, nach einem Streit, bei einem Geschäftsabschluss, um Mut zu erhalten ...)

Rezepte

Nerven-Tee

- Bei starker Nervosität, Gereiztheit und Erschöpfungszuständen
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren
- Täglich 2-3 Tassen

40 g Johanniskraut
20 g Baldrianwurzeln, gemörsert
20 g Lavendelblüten
20 g Eisenkraut

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 7-10 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Grippe-Sommertee

- Bei grippalen Infekten mit Erkältung und eventuell Fieber, fördert das Schwitzen, löst den Schleim und unterstützt das Immunsystem
- Täglich 4-6 Tassen heiss trinken

30 g Lindenblüten
30 g Holunderblüten
20 g Echtes Eisenkraut
10 g Rosenblüten oder

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-7 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Das Fieber sollte langsam sinken. Bessert sich der Zustand nach einigen Tagen nicht, muss ein Arzt konsultiert werden.

Anti-Infekt-Tee

- Zur Stärkung des Immunsystems und zur Prophylaxe in der Grippezeit
- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren
- Täglich 2-3 Tassen trinken, 3-4 Wochen als Kur

40 g Lindenblüten
30 g Echtes Eisenkraut
10 g Thymiankraut
10 g Wasserdostkraut
10 g Holunderblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-7 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Hinweis: Die Teerezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen

Hauttee

Unreine Haut muss nicht immer etwas mit Pubertät zu tun haben. Oft ist eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln und eine schlechte Ausscheidung über Nieren, Darm oder Leber schuld. Bei chronischen Hauterkrankungen sollte in jedem Fall die Ausscheidung regelmässig als Kurs angeregt werden.

- 1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren
- Täglich 2-3 Tassen trinken, 4 Wochen als Kur, 2 Wochen Pause, wiederholen

30 g Echtes Eisenkraut
30 g Brennnesselblätter
30 g Stiefmüttercherkraut
10 g Pfefferminzblätter

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

Zusätzlich viel trinken!

Hinweis: Die Teerezepte können Sie in der Drogerie mischen lassen

Gesichtswasser mit Eisenkraut

- Ergibt 100 ml
- Für unreine, empfindliche Haut
- Durchblutet und kräftigt die Kopfhaut und festigt das Haar

2 TL Eisenkraut
1 TL Stiefmütterchen
2 dl entmineralisiertes Wasser (erhältlich beim Grossverteiler)

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, abfiltrieren, 100 ml abmessen und in ein Becherglas geben, auskühlen lassen.

100 ml Teeauszug
4 TL Wodka/Obstler oder 2 TL kosmetischer Alkohol
5 Tr. ätherisches Lavendelöl
ev. 1 TL D-Panthenol

Separat in kleinem Becherglas verrühren, zum Teeauszug geben, in Flasche abfüllen.

Nach der Gesichtereinigung etwas Gesichtswasser auf einen angefeuchteten Wattebausch geben und die Haut damit sanft abtupfen.

Flasche vor Gebrauch schütteln.

Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr.

Hinweis: D-Panthenol ist erhältlich bei www.heilpflanzen-atelier.ch