



Botanischer Name:	<i>Verbena officinalis</i>
Deutscher Name:	Eisenkraut
Familie:	Verbenaceae (Eisenkrautgewächse)
Inhaltsstoffe:	Iridoidglykoside, Flavonoide, ätherisches Öl, Steroide
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni bis September (Blütezeit)
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut wird mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken (Tagesdosis = 6g).
Geschichte und Herkunft:	Das Eisenkraut ist ursprünglich im Mittelmeerraum heimisch. Andere Gattungen des Eisenkrauts findet man in Nord- und Südamerika. Bereits im Altertum (Dioskurides) wurde die Pflanze bei Ödemen, Entzündungen und Geschwüren eingesetzt, da ihr harntreibende, Gallenfluss anregende und antirheumatische Wirkungen zugesprochen wurden. Im Mittelalter wurde die aromatisch riechende Wurzel für Liebestränke verwendet und es galt als Allheilmittel gegen alle Arten von Krankheiten.
Wirkungsweise:	schleimlösend, entzündungshemmend, hustenstillend, milchfördernd
<i>Innerlich:</i>	antibakteriell, antientzündlich
<i>Äusserlich:</i>	Keine
Verwendung in der Heilkunde:	Erkältungskrankheiten, Husten, Asthma
<i>Innerlich:</i>	Verbrennungen, Ekzeme, Rheuma
<i>Äusserlich:</i>	Keine
Verwendung in der Küche:	Nicht in der Schwangerschaft, da es eine abortive Wirkung haben soll.
Warnhinweise:	In Ägypten galt die Pflanze als Träne der Isis.
Mythologischer Hintergrund:	Auf dem Altar des Jupiters lag immer ein Büschel Eisenkraut. In Golgatha findet man die Pflanze unter dem Kreuz von Christus. Die Bedeutung als Heil- und Wundkraut spiegelt sich in den zahlreichen Namen der Pflanze wieder: Eisenhart, Wundkraut, Kämpfer. Im ersten Bad des Kindes soll es bewirken, dass dieses stark wie Eisen zu machen. Krieger die es bei sich trugen waren gegen Stiche und Hiebe geschützt.