

- Botanischer Name:** Verbena officinalis
Deutscher Name: Eisenkraut
Familie: Verbenaceae (Eisenkrautgewächse)
Inhaltsstoffe: Iridoidglykoside, Flavonoide, ätherisches Öle, 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 lassen. Danach abgiessen. 3 mal täglich eine Tasse (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) wird die Pflanze bei Ödemen, Entzündungen und Geschwüren eingesetzt. Die Bedeutung als Heil und Wundkraut spiegelt sich in den zahlreichen Namen der Pflanze wieder: (Eisenhart, Wundkraut, Kämpfer) Im ersten Bad des Kindes bewirkte es, es stark wie Eisen zu machen. Krieger die es bei sich trugen waren gegen Stiche und Hiebe geschützt.
- Wirkungsweise:**
Innerlich: schleimlösend, entzündungshemmend, hustenstillend, milchfördernd,
Äusserlich: antibakteriell, antientzündlich
- Verwendung in der Heilkunde:**
Innerlich: Erkältungskrankheiten, Husten, Asthma,
Äusserlich: Verbrennungen, Ekzeme, Rheuma
- Verwendung in der Küche:** Keine
Warnhinweise: Keine
- Mythologischer Hintergrund:** *In Ägypten galt die Pflanze als Träne der Isis. Auf dem Altar des Jupiters lag immer ein Büschel Eisenkraut. In Golgatha findet man die Pflanze unter dem Kreuz von Christus. Im Mittelalter wurde die aromatisch riechende Wurzel für Liebestränke verwendet.*

