Echtes Eisenkraut

verbena officinalis

Verbene, Eisenbart, Heiligenkraut, Katzenblutkraut, Sagenkraut, Taubenkraut, Wunschkraut

Kategorie

Kräuter, Eisenkrautgewächse (verbenaceae)

Beschreibung



verbena officinalis

Das Echte Eisenkraut (Verbena officinalis), kurz Eisenkraut oder Verbene (von lateinisch verbena) genannt, ist eine Pflanzenart, die zur Gattung der Verbenen (Verbena) gehört. Es ist eine traditionelle Heilpflanze.Das
Echte Eisenkraut wächst als sommergrüne, seltener einjährige bis meist kurzlebig ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 75 cm erreicht. Der aufrechte, verzweigte Stängel ist vierkantig und flaumig behaart bis fast kahl. Die Laubblätter sind gegenständig am Stängel verteilt angeordnet.Die
Blütezeit reicht in Mitteleuropa vom Mai bis Oktober, oder bis zum ersten Frost. Die Früchte reifen zwischen Juli und Oktober.Die
Blüten sind homogame »Lippenblumen«. Nektar wird vom Diskus in der Blüte abgesondert und von einem Haarring verdeckt. Die Pollen-Entleerung erfolgt von 7 bis 12 (selten bis 14) Uhr. Die Blüten werden von Bienen bestäubt. Auch eine Selbstbestäubung ist erfolgreich.

Herkunft

Das Echte Eisenkraut kommt ursprünglich hauptsächlich in gemäßigten Gebieten von Eurasien, Afrika und Australien vor. In Europa fehlt es ursprünglich in Großbritannien, Irland, Schweden, Norwegen und Finnland. In Großbritannien, Irland, vielen Staaten der USA, einigen Ländern Mittel- und Südamerikas ist es eingebürgert bzw. ein Neophyt.
Das Eisenkraut schätzt sonnige, geschützte Lagen mit mäßig nährstoffreichen und schwach sauren, sandigen Lehm- und Ton-Böden und hat im Sommer einen hohen Wasserbedarf. Sie ist eine unauffällige, aber ausdauernde Pflanze und wächst gerne an Wegen, Hecken und Schuttplätzen.

Verwendung

Das Echte Eisenkraut wird traditionell nur als Heilpflanze und nicht in der Küche verwendet.

Gesundheit

Das Echte Eisenkraut hat in der Pflanzenheilkunde eine lange Tradition, die bis ins Altertum zurückreicht. Es wurden ihm insbesondere harntreibende, Gallenfluss anregende und antirheumatische Wirkungen nachgesagt.
Das Echte Eisenkraut besitzt antioxidative, antibakterielle, antimykotische, entzündungshemmende, lokal schmerzstillende, antikonvulsive, anxiolytische, beruhigende, schlaffördernde, neuroprotektive, antidepressive, kardiovaskuläre, antiproliferative und antitumorale, wundheilende und gastroprotektive Eigenschaften.
Die schlaffördernden, neuroprotektiven sowie antikonvulsiven, anxiolytischen und beruhigenden Wirkungen des Echten Eisenkrauts wurden durch neuere Untersuchungen untermauert. Dabei wurde die schlaffördernde Wirkung auf die Iridoid-Glykoside Verbenalin und Hastatosid

© 2026 coquina.de

zurückgeführt.
Trotz mehrfacher pharmakologischer Untersuchungen aller bekannten Inhaltsstoffe konnte eine eindeutige pharmazeutische Wirkung nicht gesichert nachgewiesen werden. Deshalb werden Eisenkrautpräparate heute, wenn überhaupt, nur noch in der Volksmedizin eingesetzt.
Auf Grund der sekretolytischen Wirkung ist laut der Kommission E (wissenschaftliche Sachverständigenkommision für pflanzliche Arzneimittel) ein positiver Beitrag zur Wirksamkeit von fixen Kombinationen bei Katarrhen der oberen Luftwege denkbar.
Das Echte Eisenkraut ist Bestandteil von pflanzlichen Kombinationspräparaten. Beispielsweise wird es zusammen mit anderen Drogen in Form des Fertigpräparats Sinupret bei akuten und chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen eingesetzt.
Eisenkrauttee und -öle gelten als wehenauslösendes Mittel.

Geschichte

Plinius berichtete davon, dass das Eisenkraut zeremoniell geerntet wurde: dass man es beim Aufgang des Hundes einsammeln müsse und zwar so, dass es weder der Mond noch die Sonne sehe und nachdem man vorher der Erde zur Sühne Waben und Honig dargebracht habe, dass man es, nachdem man mit Eisen einen Kreis um es gezogen, mit der linken Hand ausgraben und in die Höhe heben müsse, dass man die Blätter, den Stängel und die Wurzel gesondert im Schatten trocknen solle.
Plinius berichtete auch ausführlich von der kultischen Verwendung der Pflanze bei Römern und Galliern.
In altdeutschen Handschriften ist häufig ein Eisenkrauttraktat belegt.

Mythologie

Das Eisenkraut ist seit frühester Zeit kultisch verwendet worden. Bereits in indogermanischen Zeremonien wurde das Eisenkraut genutzt, um Opfersteine oder Altartische zu reinigen. Im alten Ägypten wurde die Träne der Isis genannte Pflanze in Zeremonien eingesetzt. Im antiken Griechenland war sie der Göttin der Morgenröte Eos Erigineia zugeordnet. Im antiken Rom war sie laut Plinius die berühmteste Pflanze der römischen Flora (Herba sacra), von der stets ein Bündel auf dem Altar des Jupiters lag.
In Wales trägt das Eisenkraut den Namen Devil’s bane (»Teufelsfluch«).
Auch der Name Eisenkraut (mittelhochdeutsch īsenkrūt) selbst lässt sich auf die kultische Verwendung dieser Pflanze zurückführen: Sie sollte das beste Mittel gegen Verwundungen durch Eisenwaffen sein, und sie wurde bei der Eisenverhüttung zugesetzt.
Besonders in Südeuropa war das Eisenkraut im Aberglauben tief verwurzelt. Noch im Mittelalter war das Kraut Bestandteil von Beschwörungszeremonien.

© 2026 coquina.de