

# Eisenkraut *Verbena officinalis* *Verbenae herba*

 [wildkrauterwerkstatt.de/eisenkraut-verbena-officinalis-verbena-herba/](http://wildkrauterwerkstatt.de/eisenkraut-verbena-officinalis-verbena-herba/)



Römische Gesandte gingen mit einem Strauß Eisenkraut in der Hand zu den Feinden und berührten damit den Friedensvertrag, denn Eisenkraut galt als Sinnbild des Friedens. Der Gattungsname „Verbena“ leitet sich ab aus dem lateinischen „verbum: Wort“, und in der Antike wurde auf dieses Kraut geschworen, denn „das Wort gilt“. Im Mittelalter galt die Pflanze als Allheilmittel: „wer sie trägt, schläft gut, ist frohen Mutes und nie müde“.

**Inhaltsstoffe:** Iridoidglykoside (Verbenalin, Verbenin), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Alkaloide, Flavonoide, Kaffeesäurederivate, wenig ätherisches Öl, Kieselsäure und Schleime.

**Wirkungen:** Beruhigend und leicht antidepressiv. Reguliert das nervöse („Schilddrüsen-“) Herz bei Herzrhythmusstörungen. Wundheilungs- und verdauungsfördernd u.a.

**Indikationen, innerliche Anwendung:** Nervöse Anspannung und Erschöpfung, Hyperthyreose, nervöse Herzbeschwerden, Übererregung, Prüfungsangst, leichte Depressionen und Ängste, Schwächezustände und während der Rekonvaleszenz.

**Darreichungsformen:** Tee, Fertigpräparate.

**Tagesdosis:** 4,5 g Droge.

**Nebenwirkungen:** Überdosierung führt zu Übelkeit und Erbrechen.

**Gegenanzeigen:** Schwangerschaft.

**Präparate:** Pasisana Mixtur.

**Teezubereitung:** 1 TL getrocknetes Kraut (1,5 g) mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 7 Minuten ziehen lassen und abgießen.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt