Eisenkraut

Verbena officinalis
Druidenkraut, Wundkraut, Wunderkraut
(Fam. Verbenaceae, Eisenkrautgewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Eisenkraut ist eine ein- oder mehrjährige, krautige und am Grund verholzte Pflanze (Kleinstrauch) mit einer Höhe von etwa 30-100 cm. An ihren aufrechten, oben verzweigten und vierkantigen Trieben finden sich grobgezähnte Blätter in gegenständiger Anordnung; im mittleren Bereich dreiteilig und mit großem Mittellappen. Die kleinen, blaßrosa bis blaßlila gefärbten Blüten stehen zwischen Juli und September in langen, dünnen Ähren an den Stengelenden und werden durch Insekten bestäubt. Die zylindrisch bis einförmigen rötlichbraunen Früchte sind 1,5-2 mm lang.

Verwandte Kräuter

Das Echte Eisenkraut ist der einzige heimische Vertreter der überwiegend in den Tropen und Subtropen verbreiteten Eisenkrautgewächse (Verbenaceae). Weitere Heilpflanzen in dieser Familie sind *Vitex agnus-castus* (Mönchspfeffer, Keuschlamm), *Lantana camara* (Wandelröschen, auch als Zierpflanze im Handel), *V. domingensis* (Karibik); in der chinesischen Heilkunde *Clerodendrum fragrans* und *Vitex negundo* var. *cannabifolia*. Die artenreiche Familie enthält auch Nutz- und Zierpflanzen, z. B. Teakholzbaum (*Tectona grandis*), Bartblume (*Caryopteris* sp.), Schönfrucht (*Callicarpa* sp.) und die beliebten Gartenverbenen (*V. x hybrida*; einjährige

Zierstauden).
Das (geruchlose) Eisenkraut sollte nicht mit der stark duftenden und in Südamerika (Argentinien, Chile, Peru) beheimateten Zitronenverbene (Zitronenstrauch, *Aloysia triphylla* syn. *Lippia citriodora*) verwechselt werden. Der ebenfalls zur Fam. der Eisenkrautgewächse gehörende, bis 3 m hohe Strauch wird in Frankreich, Spanien und Algerien kultiviert und dient in Getränken als Aromastoff (z. B. in Fruchtsäften, Tee). Seine schmalen, lanzettförmigen Blätter enthalten 0,09-0,2 % ätherisches Öl, welches unter der Bezeichnung „Echtes Verbena-Öl“ vertrieben und zum Parfümieren kosmetischer Produkte verwendet wird. „Verbenaöle“ aus Spanien können aber auch von *Thymus hyemalis* stammen.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Wildwachsend ist das Eisenkraut mit Ausnahme der skandinavischen Länder in ganz Europa wie auch in China und Japan verbreitet. In Deutschland wächst es vor allem in den südlichen Bundesländern; in den nördlichen dagegen eher zerstreut bis selten.

Standort

Das Eisenkraut bevorzugt einen sonnigen Standort auf frischen, nährstoffreichen und durchlässigen Ton- und Lehmböden. Es wächst an Wegrändern, Mauern, Hecken- und Gebüschsäumen, auf Viehweiden und Schutthalden.

Kultivierung

In Europa wurde das Kraut in früheren Zeiten auch zu arzneilichen Zwecken angebaut.
Die Aussaat erfolgt im Frühjahr oder im Herbst. Geerntet werden die Sproßteile während der Blüte im Sommer (Juni bis September). Für den Heimbedarf werden sie gebündeltund an einem luftigen Ort getrocknet.

BRAUCHTUM

Im Altertum schrieb man dem Eisenkraut große Heil- und Zauberkraft zu. Die Ägypter hatten es der Muttergottheit Isis geweiht („Träne der Isis“). Für die Griechen war es die Pflanze der Venus und ein Symbol der Heimat. Bei Reisen in fremde Länder führten ihre Gesandten Kränze aus Eisenkraut mit sich und berührten damit auch die Friedensverträge. Römische Soldaten schützten sich mit einem Amulett aus Eisenkraut gegen Verwundung im Kampf. Bei den Germanen war es ein Wunderkraut, das Eisenketten zu sprengen und im Kampf erworbene Wunden zu heilen vermochte. Keltische Priester verwendeten das Eisenkraut zum Wahrsagen (volkstümliche Bezeichnung „Druidenkraut“). Im Mittelalter glaubte man an seine potenzfördernde („hart wie Eisen“) und antidämonische Wirkung („Eisenkraut und Dill hindert der Hexen Will“).
Naturheilkundler wie Hildegard von Bingen (1098-1179) und Leonhart Fuchs (1501-1566) empfahlen in Wasser oder Wein gesottene Blätter und Wurzeln des Eisenkrauts zur Behandlung von Wunden, Geschwüren und anderen Leiden, z. B. Menstruationsbeschwerden, Gelbsucht, Mundfäule, Zahn- und Kopfschmerzen. Ihre Therapievorschläge finden sich noch heute in der Volksmedizin. Auf Gelenke, Prellungen und Blutergüsse gelegte Breiumschläge würden Schmerzen lindern. Eisenkrauttee sollte bei Fieber, grippalen Infekten, Migräne, Asthma, Depressionen und nervösen Zuständen helfen. Ein Aufguß diente zum Gurgeln bei Entzündungen in Mund und Mandeln wie auch als Mittel gegen Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Leberbeschwerden und Harnwegsinfekten. Bei stillenden Müttern sollte Eisenkraut den Milchfluß fördern.
In der chinesischen Volksmedizin nimmt man das Eisenkraut (Ma bian cao) als fiebersenkendes Mittel bei Malaria und Grippe.

Wissenswertes

Der Name „Eisenkraut“ ist auf den früheren Gebrauch bei der Eisenverhüttung zurückzuführen. Weil der enthaltene Kohlenstoff härtend wirkt, wurde es der Schmelze zugesetzt.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Die wichtigsten Wirkstoffe sind ca. 2,5 % Iridoidglykoside (Verbenalin, Hastatosid, Dihydrocornin), ca. 1,8 % Kaffeesäurederivate (u. a. Verbascosid), Flavonoide und geringe Mengen ätherisches Öl, Gerb-, Schleim- und Bitterstoffe.

Eigenschaften, Wirkungen

Eisenkraut wirkt sekretolytisch (schleimlösend) und immunmodulierend (Hemmung der Freßzellenaktivität weißer Blutkörperchen; siehe unter „Forschung“).Aufgrund der Gerb-, Schleim- und Bitterstoffe ist auch eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung zu vermuten.
In der älteren Literatur gibt es Hinweise auf eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirksamkeit.

Forschung

Raal et al. (2025) bestimmten den Ertrag und die chemische Zusammensetzung von 9 Proben von ätherischem Krautöl (*Verbena officinalis*) aus 7 verschiedenen Ländern, um sein Potenzial zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen zu bewerten. Identifiziert wurden 90 Verbindungen, von denen 49 erstmals in *V. officinalis* entdeckt wurden. Die Pflanzen mit dem höchsten Ölgehalt stammen aus Griechenland (4,7 ml/kg) und South Carolina, USA (5,2 ml/kg). Chemische Marker für die untersuchten Chemotypen sind die Terpenoide o-Cymen, p-cymen, L-Carvon, Thymol, Carvacrol, α-Curcumin, Hexahydrofarnesylaceton, Phytol, (E)-β-Ion und Phenylpropen-Anethole. Der Chemotyp aus Großbritannien zeigte die größte Affinität zum untersuchten Kontinuum; er hat die höchste Ähnlichkeit (85,2 %) mit dem Chemotyp aus Griechenland, 69,4 % mit dem Chemotyp aus den USA, 68,2 % mit dem Chemotyp aus Estland, 58,7 % mit dem Chemotyp aus Deutschland und 58,6 % mit dem Chemotyp aus Ungarn. Es wurden Chemotypen identifiziert, die das Potenzial haben, bei der Behandlung von Angstzuständen und Depressionen verwendet zu werden.

Warnhinweise

Vorsichtshalber sollte Eisenkraut während der Schwangerschaft gemieden werden. Das enthaltene Verbenalin löst zumindest bei Tieren Kontraktionen der Uterusmuskulatur und vorzeitige Wehen aus.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Verbena_7a_400.jpg

Arzneidroge: **Verbenae herba** (Eisenkraut)
Die Anwendungsgebiete von Eisenkraut sind vielfältig; eine Wirksamkeit ist aber nicht belegt: schlecht heilende Wunden und Geschwüre; Verdauungsstörungen (leichte Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit); Erkrankungen der Atemwege wie auch der Mund- und Rachenschleimhaut (Husten, Halsschmerzen, Angina, Asthma); Schmerzen und Krämpfe; Leber-, Galle-, Nieren- und Harnwegserkrankungen; Frauenleiden (Beschwerden bei der Periode und im Klimakterium, Stimulation der Milchsekretion), Rheuma und Gicht.

Anwendungsart

Verwendet werden die zur Blütezeit gesammelten oberirdischen Pflanzenteile (meist nur Blätter und die blühenden Sproßspitzen) in frischem oder getrocknetem Zustand und in Zubereitungen.
Aufgrund der sekretlösenden Wirkung ist das Eisenkraut in kombinierten Präparaten bei Katarrhen der oberen Luftwege enthalten (unterstützende Wirkung).

Das Homöopathikum **Verbena** wurde früher bei Epilepsie, Nervenleiden und Schlaflosigkeit, Nieren- und Gallensteinen sowie bei Blutergüssen verabreicht, ist aber heute nicht mehr gebräuchlich.

PRODUKTE

Getränke

Als Bittertonikum ist das Eisenkraut in manchen Spirituosen enthalten. Es gehört beispielsweise zu jenen 33 Kräutern, die zur Herstellung des Verveine du Velay verwendet werden.
Für Fruchtgetränke, besonders mit Pfirsichen oder Erdbeeren, nimmt man die intensiv nach Zitrone riechenden Blätter der Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*) – und nicht *Verbena officinalis*.

Tee

Eisenkraut-Tee kann innerlich oder äußerlich verwendet werden. Man nimmt 4 gehäufte Teelöffel Kraut und 500 ml heißes Wasser und läßt den Aufguß 5 Minuten ziehen. Viel Wirkung sollte man aber nicht erhoffen; für die volkstümlichen Anwendungsgebiete gibt es bessere Drogen mit erheblich höherer Wirksamkeit.
Bei den im Handel unter verschiedenen Bezeichnungen (z. B. „Verbenen-Tee“, „Duftender Verbena-Tee“, „Vervaine“) angebotenen Tees handelt es sich um die bereits erwähnte

Zitronenverbene. Sie enthält im Unterschied zum Echten Eisenkraut ätherisches Öl und wird in einigen Ländern (Frankreich, Schweiz) auch dem Schwarztee beigemischt.

Speisen

Als Küchengewürz wird das Eisenkraut heute kaum mehr verwendet.

Kosmetik

Anwendung zur Reinigung des Mund- und Zahnfleischs: 5 g Eisenkraut auf 100 ml Wasser zum Gurgeln und für Mundspülungen.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 2. September 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 3. April 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Eisenkraut (*Verbena officinalis*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

alle Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Raal, A. et al. (2025): The Essential Oil Composition of Verbena officinalis L. Herb from Different Origins – Public Health and Healthcare (Prepint); (doi:10.20944/preprints202502.1502.v1)