

Eisenkraut – *Lippia citriodora*–*Aloisia triphylla*

»kraftvoll und zuversichtlich ins Leben«

Duftprofil

Ein feiner, zitronenartiger, krautiger Duft prägt die tiefgehende Kopfnote der *Lippia citriodora*. Eigentlich lautet die korrekte Bezeichnung Zitronenverbene, in Frankreich ist die Pflanze als Verveine bekannt, bei uns als Zitronengras. In der Aromatherapie hat sich das gelbliche Öl - jedoch mit dem Namen Eisenkraut eingebürgert. Destilliert werden die Blätter der *Lippia citriodora* aus Frankreich und der stammverwandten *Aloisia triphylla* aus Peru. Diese Eisenkrautarten dürfen aber nicht verwechselt werden mit dem kleinen Kräutlein *Verbena officinalis*, dem »echten Eisenkraut«. Beide Pflanzen gehören zu der Gattung der Verbenaceae, deshalb kommt es immer wieder zu Verwechslungen.

100kg Blätter ergeben 1kg ätherisches Öl.

Eigenschaften und Wirkungen

Die Eigenschaften von Eisenkraut werden als beruhigend, konzentrationsfördernd, entzündungshemmend und auch schmerzstillend beschrieben. Verwendet wird das Öl zur Stimulation des zentralen Nervensystems, bei Angst, bei krankhaftem Stress, zur Senkung von Bluthochdruck, bei Konzentrationsstörungen und bei Darmerkrankungen. Außerdem soll es zur Fieberbehandlung bei Malaria hilfreich sein. In Körperölen muss auf eine wirklich geringe Konzentration geachtet werden, da es sonst zu Hautreizungen und Lichtflecken führen kann. Der Preis des echten Eisenkrautöls wird aber ohnehin von hohen Dosierungen abhalten.

Meine Erfahrungen

Die ätherischen Öle der *Lippia citriodora* aus Frankreich und das der *Aloisia triphylla* aus Peru sind ähnlich im Geruch und doch unterschiedlich. Ich konnte mich weder über meine Nase noch über meine Intuition für eines der beiden Öle entscheiden. In den ersten Jahren meiner aromatherapeutischen Erfahrung konnte mir auch niemand genaue Auskunft über die Inhaltsstoffe geben, deshalb hatte ich mich schließlich entschieden beide Öle gemischt zu geburtshilflichen Zwecken zu verwenden, was sich in der Vergangenheit gut bewährt hat. Manchmal müssen wir aber auf das vollere und rundere Eisenkraut aus den Anden verzichten, da es gar nicht oder nicht in ausreichender Menge lieferbar ist.

Mit einem Hauch Eisenkraut läßt sich konzentriert und zielstrebig arbeiten, zuviel allerdings erzeugt Kopfschmerzen und ein Gefühl von Schwere über den Augen – eine Bestätigung seiner sedierenden Wirkung. Ich habe von Anbeginn meiner Duftbegeisterung Eisenkraut in der Hausgeburtsilfe eingesetzt, da ich davon ausging, dass es die Wehen ebenso fördert wie ein Teeaufguss des Krauts *Verbena officinalis*. Mittlerweile gibt es auf Seiten der Aromatherapeuten vermehrt kritische Stimmen über die Uteruswirksamkeit des Eisenkrautöls. Es wird diskutiert, ob bei den angewendeten Aromaölen nicht doch die *Lippia citriodora* mit der nahe verwandten *Verbena officinalis* verwechselt wurde. Letztere enthält den Wirkstoff Verbenalin, der im Tierversuch als wehenfördernd nachgewiesen wurde. Aufgrund der Verwandtschaft beider Pflanzen enthält vermutlich auch die *Lippia citriodora* einen Verbenalin-ähnlichen Stoff, aber dies wurde bisher wissenschaftlich nicht untersucht. Doch auch wenn noch nicht geklärt ist, welche Inhaltsstoffe der *Lippia citriodora* tatsächlich uteruswirksam sind, so hat sich meine Anfangsvermutung bestätigt und wir Hebammen können von vielen Geburten berichten, bei denen wir eine gute wehenunterstützende Wirkung des Eisenkrautöls beobachtet haben. Ich erkläre mir diese muskelstärkende, konzentrationsfördernde Wirkung mit den durchblutungsfördernden und doch sedierenden Inhaltsstoffen. Eisenkraut vermittelt

der Frau, dass das Kind nicht mit geistiger Konzentriertheit, sondern mit der körperlichen Kraft der Gebärmuttermuskulatur geboren werden muss. Was den Menschen in der Sportmassage Kraft und Ausdauer verleiht, kann während der Wehen einer Frau ebenso hilfreich sein, zumal die Geburtsarbeit durchaus mit Hochleistungssport vergleichbar ist.

In der Schwangerschaft sollte das Öl am besten ganz vermieden werden. Interessant ist für mich, dass Hebammen Eisenkrautöl eigentlich gerne riechen, schwangere Kolleginnen bei Duftprüfungen jedoch einen Duftstreifen mit Eisenkraut als unangenehm bis widerlich beschreiben. Dies bestätigt, dass eine schwangere Nase weiß, was dem Kind im Bauch gut tut bzw. wovor es geschützt werden sollte. Es dürfte verständlich sein, dass das ätherische Öl für die Therapie während der Geburt besser über die Haut angewendet wird, damit es wirklich vor Ort sofort Wirkung zeigen kann. In einer Ölschale geben die Hebammen zum *Geburtsöl* dann zusätzlich noch einen Tropfen reines Eisenkrautöl. Idealer ist, mit einer 10%igen Verdünnung in Jojobawachs zu arbeiten um feiner dosieren zu können. Die Menge kann bei fünf Tropfen beginnen und bei unzureichender Wirkung gesteigert werden. Kolleginnen erzählen auch von einer guten Wirkung des Eisenkrauts in Jojobawachs bei der Reflexzonenbehandlung. Sollte die »Bewährte Aromamischung« *Ut-Öl* bereits verwendet werden, aber die Wirkung nicht ausreichen, so kann ebenfalls ein Tropfen des reinen Eisenkrautöls oder einige Tropfen der Verdünnung zusätzlich zu einer Uterusfundusmassage eingesetzt werden. Bei einer Geburtseinleitung können einige Tropfen der 10%igen Verdünnung in Jojobawachs als Badezusatz benutzt werden oder für eine Behandlung über die Akupunkt- oder Fußreflexzonenmassage. Nicht erforderlich scheint mir die innere Anwendung des ätherischen Öls, von der leider häufig berichtet wird. In vielen Büchern wird Eisenkraut als hautreizend beschrieben. Bisher konnte ich bei der Anwendung als uterustonisierendes Öl davon nichts beobachten und auch von Kolleginnen ist mir darüber nichts mitgeteilt worden. Diese positive Wirkung führe ich auf den nur kurzzeitigen Gebrauch des Massageöls zurück.

Den werdenden Müttern möchte ich ans Herz legen keine Eigen-therapien mit diesen hochwirksamen ätherischen Ölen zu versuchen, sondern sich einer Hebamme anzuvertrauen, die eine der beschriebenen Methoden kennt und weiß, was für Sie geeignet ist. Seien Sie aber nicht enttäuscht, wenn die Kollegin nicht alle alternativen Methoden beherrscht, denn das würde sehr viel Ausbildungszeit in Anspruch nehmen, deshalb spezialisieren sich Hebammen meist auf ein Gebiet. Die Hebamme wird Sie im Zweifelsfall an eine andere Kollegin verweisen, die die von Ihnen gewünschte Therapie fachlich korrekt ausführen kann. Informieren Sie sich deshalb zu Beginn der Schwangerschaft, welche Hebammen und geburtshilflichen Einrichtungen welche Methoden anbieten. Bedenken Sie aber, dass die Natur trotzdem ihre Tücken hat und Kinder auf ihre ganz persönliche Weise zeigen, wie sie geboren werden wollen. Es kann auch eine Situation eintreten, in der kein Öl, keine homöopathischen Globuli, keine Akupunkturnadel und kein Zuspruch helfen und es stattdessen erforderlich wird, dass ein Mediziner die rettende Maßnahme eines operativen Eingriffs vornehmen muss.

In der Umgebung von Kleinkindern ist die Duftnote von Eisenkraut sicher zu streng und zu intensiv. Dagegen schätzen Jugendliche und Männer, aber auch Frauen, einen Hauch des Öls als Konzentrationsduft bei der Büroarbeit. Meine Freundin Maria hatte die schöne Idee das Eisenkrautöl in Salbeihydrolat zu einem herrlichen Rasierwasser zu verschütteln. In Orangenblütenhydrolat gemischt erfreuen sich Männer an einem Aftershave und Frauen lieben es als Erfrischungswasser an sommerlichen Tagen. Müde Geister werden am Morgen mit einem Tropfen in neutrales Duschgel gemischten Eisenkrautöl wach.

Sie sollten achtsam sein beim Kauf von Eisenkrautöl, denn das Öl der *Lippia citriodora* wird gerne mit Lemongrass gemischt und als billiges Eisenkrautöl angeboten. Dadurch erhält es dann einen eher süßlichen Duft und dem Öl wird die Tiefenwirkung genommen. Für therapeutische Zwecke lohnt es sich immer, mit dem reinen Öl zu arbeiten. Es ist zwar teurer, muss aber ohnehin gering dosiert werden, oder Sie benutzen die Verdünnung in Jojobawachs. Diese Verdünnungen sind hauptsächlich

entstanden, weil unwissende Kolleginnen das kostbare Eisenkraut in viel zu großen Mengen angewendet hatten. Um Missbrauch vorzubeugen und eine sparsame Dosierung zu ermöglichen habe ich die Bahnhof-Apotheke gebeten die 10%ige Jojobawachsverdünnung abzufüllen. So kann mit wenigen Tropfen Öl im Badezusatz eine gute Wirkung erzielt werden.