

Brennnessel

Urtica dioica

Die Jury des NHV Theophrastus hat für den Verein die BRENNNESSEL
zur HEILPFLANZE DES JAHRES 2022 gekürt.



NHV Theophrastus

– Organisationsbüro –

Reichenhainer Straße 175 · 09125 Chemnitz

Telefon 03 71 6 66 58 12 · Telefax 03 71 6 66 58 13

www.nhv-theophrastus.de · orgbuero@nhv-theophrastus.de

Bedeutung der Brennnessel – ein Überblick

Blätter und kleine Stängelanteile

- Färben von Stoffen und Wolle
- Arznei: Tee, Frischpflanzensaft, Tinktur, Fertigarznei als Kapseln und Tabletten
- Nahrung: Spinat, Salatzutat, für Dips, Soßen, Brotaufstriche, ...
 - Kosmetik: Haarwasser, Hautpflege, Seife
 - Lebensmittelfarbstoff (extrahiertes Chlorophyll)
 - Tiere: zur Stärkung von Haustieren, fördert Milchbildung bei Kühen

Stängel

- Fasernessel = Züchtung aus der Großen Brennnessel, Herstellung von:
- Stoffen
 - Seilen
 - Papier

Früchte

- Arznei: Früchte pur, Wein, Öl
- Kosmetik: Seife
- Nahrung: für Salate
- Tierfutter und -arznei

Wurzel

- Arznei: Tee, Tinktur, Fertigarznei als Kapseln und Tabletten
- Kosmetik: Haarwasser



Gesamte oberirdische Pflanze

- zur „Urtikation“
- einzige Nahrungspflanze einiger Schmetterlingsraupen
- Pflanzenstärkung
- Schädlingsbekämpfung

Hinweis zur Titelzeichnung:
links: männliche Pflanze, rechts: weibliche Pflanze

„Dass wir doch lernten, vor allem aushalten und nicht urteilen!“
Rainer Maria Rilke (1)

Brennnessel – jeder kennt sie, wenige mögen sie

Viele Menschen zieht es mit den warmen Strahlen der Frühjahrssonne hinaus in die Natur. Das Auge freut sich an jedem neuen Grün. Die ersten Wildkräuter werden gesammelt und bereichern die Nahrung mit gesundheitsfördernden Vitalstoffen. So steht für viele auch die Brennnessel mit an vorderster Stelle für entschlackende Frühjahrskuren.

Doch das unangenehme Brennen auf der Haut bei der leichtesten Berührung mit der Pflanze und ihr Drang zum Wuchern tragen nicht unbedingt zu Sympathiebekundungen von Menschen bei. Schon als kleines Kind lernen wir Respekt vor dieser Pflanze: Weil der Ball in ein Brennnesselgebüsch gerollt ist, wird das Zurückholen des geliebten Spielzeuges zur schmerzhaften, tränenreichen Erfahrung.

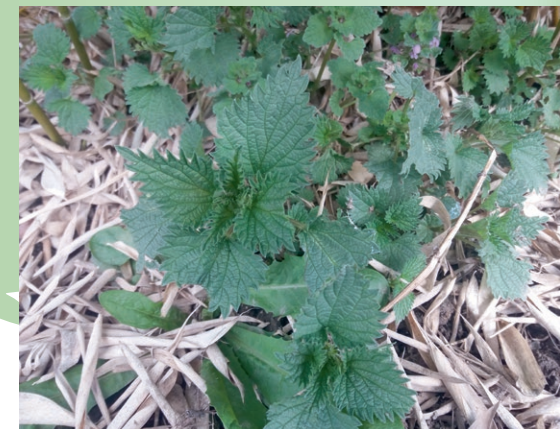
Auch die meisten erwachsenen Menschen empfinden

die Brennnessel als Inbegriff des „Unkrautes“, denn sie taucht ganz unaufgefordert in unseren Gärten auf, wo sie im Gemüse- oder Blumenbeet mit dem Angepflanzten um die Vorherrschaft wetteifert – und gewinnt, sofern wir sie nicht rigoros herausreißen. Diese charakteristische Eigenschaft wurde schon vor Christi Zeiten beschrieben, denn die Heilige Schrift verwendet Nessel (neben Disteln) im Alten Testament als Metapher für verwilderte, ungepflegte Felder.

In ländlicher Umgebung durfte die Nessel früher in friedlicher Koexistenz mit Menschen leben. Heute wird sie auf landwirtschaftlich genutzten Flächen gemeinsam mit anderen Wildkräutern durch chemische Unkrautvernichtung gnadenlos bekämpft. Ebenso passt sie nicht in das allgemein übliche Bild einer ordentlichen Garten- oder Parkanlage.

Doch sollten wir sie nicht wegen ihres schlechten Images meiden. Ihre guten, heilenden Eigenschaften überwiegen und ihre ökologische und kulturelle Bedeutung macht sie zu einem liebenswerten Begleiter für Flora und Fauna in unseren Gärten und auf den Feldern.

/6/



„Die Brennnessel ist ein Bild der empfindlichen, reizbaren Menschen, und muss daher wie diese mit Glacéhandschuhen angefasst werden.“

Johann Künzle (2)

Der „Raus-damit-Reflex“

Zwei Brennnesselarten werden arzneilich verwendet: Die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) und die Große Brennnessel (*Urtica dioica*).

Die Kleine Brennnessel wird maximal bis 80 cm groß. Sie wächst einjährig, denn die Wurzel überwintert nicht, die Pflanze kann sich nur durch Samen vermehren. Im Unterschied zur Großen Brennnessel ist sie einhäusig, d.h. an ein und derselben Pflanze befinden sich männliche und weibliche Blüten. Beide Brennnesselarten sind zu erkennen durch den vierkantigen Stängel und zu erfühlen durch die an Blättern und Stängeln befindlichen Brennhaare, wobei die Brennwirkung der Kleinen Brennnessel bedeutend kräftiger ist, als die der Großen.

Die Große Brennnessel kommt in allen gemäßigten Zonen der Welt vor. Sie ist eine „Zeigerpflanze“, die den verlässlichen Hinweis auf stickstoffhaltigen Boden gibt – auch ohne chemische Untersuchung. Sie siedelt sich gern an sogenannten Ruderalstandorten an – in der Umgebung von Bauernhöfen, auf Weiden mit Kuhfladen, auf Schutthalden, an Hecken und Zäunen. Sie wird etwa 1,50 Meter hoch, und ist eine ausdauernde Pflanze, die den Boden kräftig durchwurzelt.

Sie nimmt, wenn sie ungestört wachsen kann, große Flächen in Besitz. Aufgrund dieser Eigenschaft löst sie bei den meisten Kleingärtnern einen „Raus-damit-Reflex“ aus. Die Große Brennnessel ist zweihäusig, d.h. es existieren rein männliche und rein weibliche Pflanzen, die eine Zeit lang nicht zu unterscheiden sind. Doch das ist unerheblich, denn die Blätter sind von beiden nutzbar. Erst wenn die Blütenstände ab Mai an den Pflanzen wachsen, ist erkennbar, um welches Geschlecht es sich handelt. Die Rispen an männlichen Pflanzen stehen seitlich steif ab. Die kleinen hellgrünen kugeligen Blüten springen bei Wärme ruckartig auf – in einer stillen Umgebung sogar hörbar – und schleudern Wölkchen von Blütenpollen in die Luft, um damit weibliche Pflanzen zu erreichen. Sind die Pollen „verschossen“, fallen die Blüten ab, die Rispen sehen leer aus. Die weiblichen Blütenrispen hängen nach unten. Sie sind üppig mit grünen, eher kantigen Blüten besetzt. Sie bilden ovale Samen von bis zu 1,3 mm Größe. Botanisch werden die Samen als Früchte bezeichnet.

Die einzelligen Brennhaare bedecken Blätter und Stängel der Nessel. Sie bestehen aus einem unteren



männliche Pflanze

verdickten Teil, der als Vorratsbehälter für die Brennflüssigkeit dient, und einem dünnen oberen Teil mit kleinem Köpfchen. Der obere Teil dieser Zelle ist durch die eingelagerte Kieselsäure hart, aber auch zerbrechlich wie Glas. Schon bei minimaler Berührung bricht

das Köpfchen an der darunter liegenden „Sollbruchstelle“ ab. So entsteht eine kleine Injektionsnadel, die die Flüssigkeit in die Haut einspritzt.

Frische Triebe der Brennnessel kann man bereits ab April ernten. Die abgeschnittenen Pflanzen treiben schnell wieder aus und können mehrfach bis in den Herbst hinein eingesammelt werden. August bis Oktober ist Erntezeit für die Früchte. Wurzeln holt man ab November bis Januar aus der Erde.

Aussehen, Anwendung und Wirkung ergaben über die Jahrhunderte unterschiedliche Bezeichnungen, wie z. B.: Donnernessel, Haarnettel, Pickmadame, Brandfuß, Feuernessel, Kitzelblume. Der botanische Name besteht aus dem lateinischen Gattungsnamen *Urtica*, was Brennnessel bedeutet und dem Artnamen *dioica*, der die Getrenntgeschlechtlichkeit der Pflanze bezeichnet.

/7/, /8/, /11/, /12/, /18/, /20/



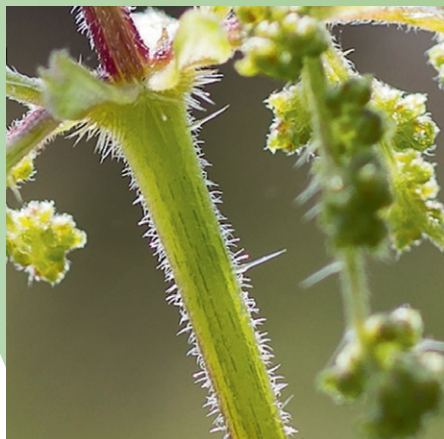
„Wir sind offenbar nur Übergangswesen und unser irdisches Dasein ist augenscheinlich nur der Vorgang oder die Fortsetzung des Daseins einer Puppe, die sich in einen Schmetterling verwandelt.“

Fjodor Michailowitsch Dostojewski (3)

Kaltes Büffet für Insekten

Wenn die Natur langsam aus dem Winterschlaf erwacht, Frühlings-Sonnenstrahlen der Natur freundliche Farben entlocken, wenn sich das Grün belebt und erste Blüten sich nach der Wärme strecken, dann beginnt auch die Große Brennnessel ihre zarten Triebe durch den noch kalten Erdboden zu drängen. Zu ihren ökologischen Aufgaben gehört es, verschiedene Insektenarten zu ernähren, als Versteck, Ruheplatz und Jagdrevier zu dienen. Etwa 50 verschiedene Falter-

arten legen ihre Eier an den Nessel-Blättern ab. Für manche Schmetterlingsraupen ist die Brennnessel die einzige Nahrungsquelle. Zu diesen „Brennnesselfaltern“ gehören z. B. Admiral, Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs und Landkärtchen. Sie legen ihre Eier bis in den Spätsommer hinein an der Blattunterseite der Brennnesseln ab, teils als einzelnes Ei (Admiral), teils bis zu 200 Stück als Häufchen (Tagpfauenauge) oder auch als kunstvolles Eitürmchen (Landkärtchen).





Wenn die Raupen nach etwa 8 Tagen schlüpfen, leben sie in Gespinsten oder bauen sich aus dem Blatt ein „Kinderzimmer“ in Form einer Tüte (Admiral). Nach in der Regel 4-maligem Häuten innerhalb von 4 Wochen entsteht aus der Raupe eine „Stürzpuppe“, d. h. sie



weibliche Pflanze mit Schmetterlingsraupen

hängt frei baumelnd vom Blatt nach unten. Der erwachsene Falter schlüpft zwei bis drei Wochen später. Wer nun die farbenfrohen, filigranen Insekten als Gäste im Garten behalten will, sollte keinen englischen Rasen, sondern eine natürlich gewachsene Wiese haben. Das ist das beste Selbstbedienungslokal, in dem zu jeder Jahreszeit der flüssige Wiesenblumen-Nektar im Angebot ist. Exotische Pflanzen und Hybrid-Pflanzen sind ungeeignet. Um den fliegenden Schönheiten den Appetit nicht zu verderben, kommt natürlich auch eine chemische Unkraut- und Schädlingsbekämpfung nicht in Betracht. Fallobst sollte nicht immer gleich entsorgt werden, denn der Admiral saugt gern an süßem, gärendem Obst. Aufmerksamkeit beim Sammeln der Nesseln zur Schonung von Eiern, Raupen oder Puppen ist unerlässlich. Um Schmetterlingen das Überleben in unserer Nähe zu sichern, ist es wichtig, Mut zur Unordnung im Garten zu haben. Dürre Stauden, altes Gras und Reisighaufen sind wichtige Überwinterungsplätze für den Schmetterlingsnachwuchs im Baby-, Kinder- und Halbstarkenalter. Mit zu viel „Aufräumwut“ zerstören wir sonst die Lebensgrundlage der Falter.

/18/, /20/

„Unkräuter haben – wenn man ihnen mit dem Herzen zuhört – viele Geschichten zu erzählen und Geheimnisse zu verraten.“

Wolf-Dieter Storl (4)

Unsere treuen Begleiter über die Zeiten

Funde aus längst vergangenen Zeiten lassen vermuten, dass aus Nesseln sehr feine Stoffe hergestellt wurden, deren Qualität der Seide gleichkam. Gröberer Stoff aus bäuerlicher Heimarbeit enthielt meist noch holzige Stängelteilchen. Diese kratzigen Stoffe wurden

eher als Untergewand getragen. So soll Jeanne d'Arc in erniedrigender Art in ein Nesselhemd gekleidet zur Hinrichtung gefahren worden sein, als Zeichen des Ausgestoßenseins. Später verdrängte Baumwolle die Nessel als Faserpflanze. Jedoch während des



Berg Kailash im Himalaja

Ersten Weltkrieges mangelte es an Baumwolle und die deutsche Bevölkerung wurde aufgerufen, Nesseln für die Nessel-Anbau-Gesellschaft zu sammeln, um daraus strapazierfähigen Stoff für Soldaten-Uniformen herstellen zu können.

Sammelt Brennesseln!

Bester Ersatz für Baumwolle

Abnahme und Bezahlung erfolgt durch die Vertrauensmänner, deren Adressen von den städtischen und ländlichen Behörden zu erfahren sind. Wo keine Vertrauensmänner sind, wende man sich an die unterzeichnete gemeinnützige Kriegesgesellschaft, die während des Krieges das alleinige Recht des Ankaufs und der Verwertung hat.

Von dieser sind auch Merkblätter, die alle Wissenswerte über die Sammlung enthalten, kostenfrei zu beziehen.

Nessel-Anbau-Gesellschaft m. b. H.
Berlin W8, Kienaufstraße 17/18, ab 1. Juli 1918 Mohrenstraße 42/43. Telefon: 1191, 1192

Brennnessel und menschliches Leben sind seit Urzeiten fest miteinander verbunden, so dass die Pflanze Eingang in Sprichwörter – „sich in die Nesseln setzen“ – und Märchen fand. Das wohl bekannteste Märchen

ist Hans Christian Andersens „Die wilden Schwäne“, in welchem die Schwester der elf zu Schwänen verwandelten Prinzen ihren Brüdern ihre menschliche Gestalt wiedergeben kann, indem sie ihnen selbstgefertigte Nesselhemden überwirft. Nur dem jüngsten Bruder, dessen Hemd nicht fertig geworden war, bleibt noch ein Schwanenflügel.

Im Volksglauben diente die Pflanze dazu, Krankheit zu übernehmen, indem der Betroffene ein bestimmtes Ritual mit dazu passendem Spruch ausführte. Nesseln schützten Haus und Stall vor Blitzschlag und das Bier bei Gewitter davor, sauer zu werden. Sie diente zur Abwehr von Hexen und bösen Geistern und ein Brennnesselkuchen, am ersten Januar gegessen, sollte ein gutes Jahr bescheren.

Aus Asien ist die Legende des Yogi Milarepa (1053 – 1135) bekannt: Er ist einer der bedeutendsten Yogis Tibets und soll am Berg Kailash im Himalaja jahrelang gelebt haben und sich einige Monate von nichts anderem, als den dort üppig wachsenden Brennnesseln ernährt haben. Auch heute noch ist die Brennnessel für Pilger am Berg eine „heilige Pflanze“.



In Frankreich gab es 2002 den sogenannten „Brennnesselkrieg“. Auf Drängen der Düngemittelindustrie wurde jegliche Herstellung und Anwendung von Brennnesseljauche gesetzlich verboten, da sie nicht wissenschaftlich geprüft sei. Das Verbot wurde nach vielfältigen Protesten 2011 wieder aufgehoben.

Als Pflanze mit heilender Kraft war die Nessel bereits den griechischen und römischen Ärzten der Antike bekannt. So zählt **Dioskurides** (1. Jh. n. Ch.) viele Wirkungen auf: menstruationsfördernd, wind- und harntreibend, gegen Geschwülste oder Milzerkrankungen. Für die Samen beschrieb er eine potenzstärkende Wirkung: „Nesselsamen, in Wein getrunken, macht ein Begierd zu Unkeuschheit und öffnet die verstopfte Gebärmutter.“ (5) Aufgrund dieser Wirkung soll der Genuss der Früchte in mittelalterlichen Klöstern streng verboten gewesen sein.

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) riet vergesslichen Menschen, aus dem Kraut gepressten Saft mit etwas Olivenöl zu vermischen. „Und wenn er

schlafen geht, soll er seine Brust und seine Schläfen damit einreiben und soll das oft tun, und die Vergesslichkeit wird bei ihm nachlassen.“ (6)

Paracelsus (1493 – 1541) beschreibt die Wirkungen der Pflanzen oft nach ihrer Signatur, z. B. nach Farbe, Form, Geruch, Standort u. a. Seine Feststellung „Du wirst dir merken, dass ein steinbrechendes Mittel einen Stein leicht bricht.“ (7) passt auch zur Nessel, denn sie besitzt die Fähigkeit, sich durch Mauerritzen einen Weg zum Licht zu bahnen. Wissenschaftliche Studien bestätigen das inzwischen, da sie zur Behandlung von Nierengrieß empfohlen wird.

Leonhart Fuchs (1501 – 1566) empfahl sie gegen Hundebisse und Geschwüre. Und nach Kräuterpfarrer **Johann Künzle** (1857 – 1945) ist sie „... heilsam, nahrhaft und kräftigend in all ihren Teilen ... stärkt die Nerven und reinigt das Blut.“ (8)

/1/, /8/, /9/, /19/, /22/, /23/



Paracelsus (9)

Wirkungsweise

Therapeutisch genutzt werden von der Brennnessel das Kraut, die Wurzel und volksmedizinisch auch die Früchte der weiblichen Pflanze.

Mit der in den Nesselhaaren befindlichen Flüssigkeit, bestehend aus Histamin, Acetylcholin und Serotonin, wehren sich die Pflanzen gegen zu viel Zudringlichkeit.

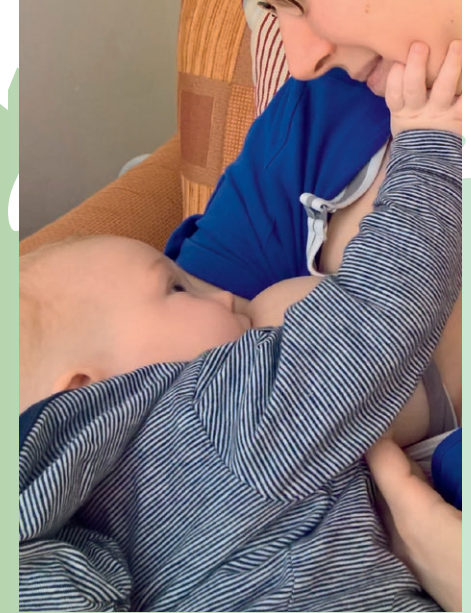
Sie entleert sich bei Berührung in die Haut und löst brennenden Schmerz und Jucken aus, verbunden mit der Bildung sogenannter Quaddeln. Viele Hinweise, das Brennen nach ungewolltem Hautkontakt zu mildern, sind überliefert: Neben dem Saft von Breit- und Spitzwegerich oder Aloe, mit dem man die betreffenden

Stellen bestreichen soll, empfiehlt ein Sprichwort: „Rein die Nessel, Ampfer raus. Ampfer treibt die Nesseln aus.“ Damit Nesseln gar nicht erst brennen, gibt es die Empfehlung, sie fest anzufassen und die Blätter von unten nach oben abzustreifen. Anders als wenn man sie gegen den Strich berührt, sollen so die Spitzen der Brennhaare nicht abbrechen.



Im Brennnesselkraut befinden sich u.a. folgende Inhaltsstoffe: Ungesättigte Fettsäuren, Flavonoide, Caffeoyl-äpfelsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kieselsäure und Chlorophylle.

Extrakte aus dem Kraut zeigen eine entzündungshemmende, immunmodulierende Wirkung. Die Caffeoyl-äpfelsäure hemmt das Eindringen und die Aktivität von Immunzellen in entzündetes Gewebe, was einen positiven Einfluss auf chronisch-entzündliche Prozesse hat. Wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, lohnt sich eine Isolierung dieser Substanz jedoch nicht, da diese weniger wirksam ist als der Gesamtextrakt des Brennnesselkrautes. Der hohe Gehalt an Mineralstoffen (vor allem Kalium- und Kalziumsalze, Kieselsäure) ermöglicht eine wassertreibende Wirkung und damit eine erhöhte Harnsäureausscheidung. Wichtig dabei ist eine genügende Flüssigkeitsaufnahme in den Körper. Diese Eigenschaft fördert zudem die Entschlackung des Körpers und eine Blutreinigung. Eisenaufnahme und -stoffwechsel werden angeregt und die Hautfunktion wird gestärkt. Nachgewiesen wurden weiterhin stoffwechselanregende,



durchblutungsfördernde und schmerzstillende Effekte. In den Brennnesselwurzeln wurden u. a. folgende Inhaltsstoffe festgestellt: Sterole, Sitosterin, Cumarin, Lignane, Isolectine, Polysaccharide. Die Anwendung der Brennnesselwurzel kann eine bei älteren Männern häufig auftretende gutartige Vergrößerung der Prostata verzögern, jedoch eine bereits bestehende nicht beheben. Die Wurzeln bewirken eine erhöhte und schnellere Harnausscheidung. Sie haben damit den positiven Effekt, den nächtlichen Harndrang und das zu häufige Wasserlassen zu reduzieren. Zudem bleibt weniger Restharn in der Blase zurück. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und ausgleichend auf das Immunsystem (Je nach Notwendigkeit tragen sie zu Stärkung bzw. Dämpfung des Immunsystems bei). In den reifen Früchten sind u. a. fettes Öl mit einem hohen Anteil an Linolsäure (etwa 75 %) enthalten, Schleimstoffe, Phytohormone und Vitamin E. Sie sind belebend und stärkend. Ihnen wird seit der Antike eine sexuell anregende Wirkung nachgesagt. Außerdem fördern sie die Milchbildung stillender Mütter. Nicht angewendet werden soll eine Therapie mit Brennnesseln bei Wasseransammlungen im Körper infolge geschwächter Herz- und Nierentätigkeit.

/1/, /3/, /13/, /14/, /16/, /17/

Brennnessel, verkanntes Kräutlein

Brennnessel, verkanntes Kräutlein, Dich muss ich preisen,
Dein herrlich Grün in bester Form baut Eisen,
Kalk, Kali, Phosphor, alle hohen Werte,
Entspießend aus dem Schoß der Mutter Erde,
Nach ihnen nur brauchst Du Dich hinzubücken,

Brennnesselanwendungen

Die folgende Tabelle zeigt Anwendungsbereiche für die Brennnessel und Beispiele für die Verwendung eines Fertigpräparates oder Hausmittels.

Einsatzgebiete	(unterstützende) Selbsthilfe (Herstellung s. S. 12 – 13)	Beispiele für Fertigpräparate
Stoffwechselanregung, Durchblutungsförderung, Entschlackung: Gelenkentzündungen, Rückenschmerzen, Ischias Hautausschläge, Besserung von Hautfeuchtigkeit und Hautelastizität	– Brennnessel-Presssaft – Brennnessel-Spinat – Brennnesselblättertée – Tee bei Gelenkbeschwerden – Brennnessel-Tinktur innerlich – Brennnesselbad <i>nur für Gelenke:</i> – Brennnessel-Tinktur äußerlich – Urtikation <i>nur für Haut:</i> – Auflagen mit Brennnesselblättertée	– Heilpflanzensaft Brennnessel (Schönenberger) – Rheuma-Hek® forte Tabletten (Strathmann) – Rheugina-Tee (Nestmann)
Harnwegsinfekte, Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß	– Brennnessel-Presssaft – <i>Nierengrieß</i>: Tee gemischt mit Goldrutenkraut – <i>Harnwegsinfekte</i>: Tee gemischt mit Bärentraubenblättern – Brennnessel-Tinktur innerlich	– Natulind 600 mg (Rodisma-Med) – Heilpflanzensaft Brennnessel (Schönenberger)
gutartige Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie)	– Brennnesselwurzeltée in Kombination mit Birkenblättern oder Bohnenschalen	– Natu-Prosta® 600 mg und Filmtabletten (Rodisma-Med) – Prostagutt® forte Lösung (Dr. Willmar Schwabe)

Die Sprossen für des Leibes Wohl zu pflücken,
Als Saft, Gemüse oder Tee sie zu genießen,
Das, was umsonst gedeiht in Wald, auf Pfad und Wiesen,
Selbst in noch dürft'ger Großstadt nahe Dir am Wegesrande,
Nimm hin, was rein und unverfälscht die gütige Natur
Dir heilsam liebend schenkt auf ihrer Segensspur!
Dr. Heinrich Hoffmann (10)



Einsatzgebiete	(unterstützende) Selbsthilfe (Herstellung s. S. 12 – 13)	Beispiele für Fertigpräparate
Förderung der Blutbildung: Erschöpfungszustände, Müdigkeit, Rekonvaleszenz, Stärkung	– Brennnessel-Presssaft – Brennnesselblättertée – Brennnessel-Honig – Brennnessel-Wein – Brennnesselfrüchte: 3-mal täglich 1 TL gut kauen oder vorher im Mörser zermahlen – Brennnessel-Bad	– Brennnesselsamen (Biovita) – Brennnesselsamenöl (Marienfesler Naturkosmetik)
Anregung von Galle und Bauchspeicheldrüse	– Brennnessel-Presssaft – Brennnesselblättertée – Brennnessel-Wein	
Anregung der Milchbildung	– kleingeschnittene frische oder gepulverte getrocknete Blätter über das Essen streuen	– Stilltee öko (Bombastus)
Stärkung von Haarwurzeln und Haarwuchs	– Brennnessel-Haarwasser	– Brennnessel Haarwasser Spezial (Allpharm) – Anti-Fett Shampoo (Alkmene)

Die Kleine Brennnessel wird für homöopathische Arzneizubereitungen genutzt. Diese werden ihrem lateinischen Namen nach als *Urtica urens* bezeichnet. Bei Nesselsucht und anderen juckenden Hautausschlägen finden die Potenzen D 2 bis D 6 Verwendung.

/1/, /2/, /5/, /15/, /16/, /17/, /21/

Wenn ihr an Nesseln streift, so brennen sie; doch wenn ihr fest sie greift, sie brennen nie. So zwingt ihr die Feinen, auch die gemeinen Naturen nie. Doch presst ihr wacker wie Nussaufknacker, so zwingt ihr sie. *Friedrich Rückert (11)*

Brennnessel-Hausapotheke

Urtikation: ist eine früher häufige – jetzt eher unübliche – recht rigorose Art der Therapie: Das Peitschen bestimmter Körperregionen mit Nesseln. Nicht länger als 3 Tage lang einmal täglich durchführen.

Brennnesselblätterttee: 1 – 2 TL geschnittenes, getrocknetes Kraut (entspricht etwa 1 – 2 EL geschnittenem, frischen Kraut) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 – 20 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Tee bei Gelenkbeschwerden: Brennnesselkraut und Mädesüßblüten je 20 g mit 10 g Weidenrinde mischen. 1 EL mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen. 2- bis 3- mal täglich eine Tasse Tee trinken.



Brennnesselwurzeltee: 1 TL (oder mehr) fein zerkleinerte Wurzeln mit einer Tasse kaltem Wasser übergießen, aufkochen, zehn Minuten abgedeckt stehen lassen, danach abgießen. Davon mehrmals täglich eine Tasse Tee trinken.

Brennnessel-Presssaft: Die (blühende) Pflanze klein schneiden und mit etwas Wasser einweichen. Nach 12 Stunden kann der Sud durch ein Leinentuch,

eine mechanische oder elektrische Kräuterpresse abgepresst werden. 3- mal täglich 1 EL voll einnehmen.

Brennnessel-Tinktur äußerlich: Das zerkleinerte frische Kraut im Verhältnis 1 : 5 mit 60 %igem Alkohol in einem dunklen Glas ansetzen, etwa 4 Wochen unter täglichem Umschütteln oder -rühren stehen lassen, dann durch einen feinen Filter abpressen und abfüllen. Ein Viertel der Brennnesselblätter kann auch durch Arnika-Blüten ersetzt werden. Die Tinktur mehrmals täglich leicht einreiben.

Brennnessel-Tinktur innerlich: 100 g klein geschnittenes frisches Kraut mit etwa 300 ml 60 %igem Alkohol übergießen, täglich umrühren, nach 4 Wochen abfiltern und Rückstand auspressen. 3-mal täglich 15 – 20 Tropfen einnehmen.

Bei Verwendung von getrocknetem Kraut nur die Hälfte der Menge und 40 %igen Alkohol verwenden, davon 3-mal täglich 30 Tropfen nehmen.

Brennnessel-Spinat: Studien belegen, dass die entzündungshemmende Wirkung der Brennnessel in Form von Spinat bzw. Mus am größten ist. Täglich etwa kann man davon 50 g bis 100 g essen. Brennnesseln werden mit heißem Wasser überbrüht. Eine zerkleinerte Zwiebel in Butter anbraten, die Brennnesseln dazugeben und unter Zusatz von wenig Wasser etwa 8 Minuten köcheln lassen. Dann alles pürieren und bei Bedarf würzen.

Brennnessel-Honig: Getrocknete Brennnesselblätter pulverisieren (Mörser, Küchenmaschine) und mit dem dreifachen Gewicht Honig vermischen. Morgens nüchtern pur oder aufs Brot essen.



Brennnessel-Wein: 100 g Brennnessel-Früchte im Mörser zerkleinern und mit 1 l Weißwein ansetzen. In einem dunklen Gefäß etwa 3 Wochen unter täglichem Schütteln ausziehen lassen. Dann abfiltern, nach Geschmack bis zu 100 g Honig einrühren, in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. 3- mal täglich ein Schnapsglas voll einnehmen.

Brennnessel-Haarwasser: 2 Hände Brennnesselkraut 2 Stunden lang in einer Mischung aus 900 ml Wasser und 100 ml Essig kochen. Oder 25 g Brennnesselwurzeln kleinschneiden, mit 100 ml Wasser und 50 ml Weinessig 20 Minuten köcheln und abkühlen lassen. Jeden Abend gründlich einmassieren.

„Warum hat der liebe Gott dieser Pflanze (der Brennnessel) das Feuer gegeben? Erstens, damit man sie kenne ... Zweitens, damit sie nicht von den Tierlein ausgetilgt werde, denn vom jungen Busli bis zum letzten Schneck würde alles an ihr gnagen und zehren, weil sie ihnen vorkommen würde, wie feinste Schokolade. Das Feuer ist eben eine Verbotstafel, die jede Geiß lesen kann.“

Kräuterpfarrer Johann Künzle (12)

Nicht rausreißen – aufessen!

Die Brennnessel ist ein äußerst gesundes Wildgemüse. Es stellt gezüchtetes Gemüse aus dem Supermarkt mit seinem hohen Gehalt an Vitalstoffen in den Schatten, denn es beinhaltet z. B. 30 x mehr Vitamin C und 50 x mehr Eisen als Kopfsalat. Einige kulinarische Rezepte seien im Folgenden genannt.

Grüner Smoothie: Brennnesselblätter und Gierschblätter und als süße Komponente Apfel, Birne, Banane oder Beeren werden im Mixer zerkleinert und mit Wasser zu der gewünschten Konsistenz vermischt. Ein Schuss kaltgepresstes Öl bzw. das Zugabe von fetthaltigen Früchten (Avocado), Nüssen oder Saaten



(Sonnenblumenkerne, Leinsamen) verbessert die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine vom Körper.

Salat mit Brennnessel: Brennnesselblätter (in einem Geschirrtuch kneten, damit die Brennhaare brechen und nicht mehr brennen), Löwenzahn- und Gierschblätter, Gänseblümchenblüten, Brennnessel-Früchte. Die Blätter klein schneiden, Gänseblümchen und ein Dressing aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Senf und Salz untermischen. Die Früchte kann man leicht angeröstet über den Salat streuen.

Brennnessel-Cracker: 2 Händevoll Brennnesseln, 7 bis 8 EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, Salz. Brennnesseln waschen, abtrocknen, sehr fein hacken und alles vermischen. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, bis der Teig klebrig ist. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit Hilfe eines eingeölten Nudelholzes gleichmäßig dünn ausrollen. Dann mit einem Pizzaroller in die gewollte Form vorschneiden. Bei 120 °C etwa 60 Minuten backen. Danach eventuell

noch einmal dünn mit Salz bestreuen und auseinanderbrechen. Dazu passt ein Wildkräuter-Dip mit Creme fraiche.

Brennnesseln im Bierteig: 125 g Mehl, ¼ l Bier, 1 Ei, Salz, Pfeffer, etwas Öl. Die Teig-Zutaten zunächst mit dem Eigelb mischen, zuletzt geschlagenen Eischnee untermischen. Blätter mit einem Nudelholz pressen, durch den Teig ziehen und im heißen Öl backen. Das ist als Vorspeise geeignet, als Snack zwischendurch oder als Suppeneinlage.

Bevor man das Bier mit Hopfen bereitet, wurden beim Brauen u. a. Nesseln verwendet. Auch heute gibt es in England noch Nettle beer, welches Rheumatikern gut tun soll. Außerdem kann die Nessel Zutat für Rösti, Tarte, Suppen, Risotto, Brot und Brotaufstriche sein. Der Kreativität in der Küche sind keine Grenzen gesetzt.

/5/, /7/, /10/, /17/



„Wenn der denkende Mensch von der Stimme Gottes in der Natur spricht, so hat er ganz besonders das Reich der Pflanzen im Auge; denn hier wird jedes einzelne Blatt und selbst das kleinste Blümchen zum eindringlichen und freundlichen Prediger der Liebe, Allmacht und Allweisheit des himmlischen Vaters.“

Karl May (13)

Die Brennnessel – ein Geschenk für Mensch, Tier und Pflanze



Ihre Unterstützung hat uns die Nessel seit Jahrtausenden angeboten. Wer will, kann sie nutzen. Doch auch andere Lebewesen profitieren von ihr. Früchte und angetrocknetes Kraut sind für Tiere ebenso vitalisierend wie für Menschen: Bei Hühnern steigert sich die Legeleistung und das Eigelb der Eier bekommt eine kräftigere Farbe, bei Pferden wird das Fell glänzender, die Milchbildung bei Kühen wird angeregt. Auch für Hund und Katze gibt es mittlerweile Futter mit Brennnesselzusatz im Handel. Ebenso erfahren Pflanzen eine Stärkung durch Nesseln – in Form von sogenannter „Jauche“. Dafür werden 1 kg Brennnesseln mit 10 l kaltem Wasser übergossen und etwa 14 Tage gären gelassen. Dieser geruchsintensive Sud wird 1:10 mit Wasser verdünnt

an die Wurzeln anderer Pflanzen gegossen. Eine „Beißende Brühe“ wird im selben Verhältnis angesetzt, aber bereits nach 12 Stunden verwendet. Sie ist ein bewährtes Mittel gegen Blattläuse, wenn man die befallenen Pflanzen etwa 3 Tage lang mit der unverdünnten Flüssigkeit besprüht bzw. begießt. Kleingeschnittene Nesseln eignen sich gut zum Mulchen. Die Brennnessel schenkt uns Wärme, Energie, Stärkung, sie fördert Gesunderhaltung und Heilung. Können wir uns revanchieren? Vielleicht am besten, indem wir ihr ein Eckchen im Garten überlassen und ihr mit Achtsamkeit begegnen – ihre Wehrhaftigkeit akzeptieren, ihre Aktivität als Vorbild betrachten und ihre Hilfsangebote dankbar annehmen.

/3/, /4/, /7/, /8/



Quellenverzeichnis

- /1/ Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute, Sonderausgabe der 1. Auflage, Elsevier GmbH, München 2007
 - /2/ Beiser, Rudi und Helga: Heilpflanzen-Tinkturen, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart 2017
 - /3/ Blaschek, Wolfgang (Hrsg.): Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka, 6. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2016
 - /4/ Budina, Günther (Hgb.): Biologische Schädlingsabwehr im Kleingarten, 4. Auflage, Lückenmühle 1985
 - /5/ Bühring, Ursel: Lehrbuch Heilpflanzenkunde, 5. Auflage, Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2021
 - /6/ Die Bibel, Übersetzung Martin Luther 1912, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart 1982
 - /7/ Fintrup, Mechthilde: Das Brennnesselbuch, AT Verlag, Aarau und München 2020
 - /8/ Fischer, Ludwig: Brennnesseln, MSB Matthes & Seitz Berlin Verlagsgesellschaft mbH 2017
 - /9/ Friedberger, H. u.a.: Spirituelle Pflanzenheilkunde, Hgb.: Akademie für Naturheilkunde GmbH u. Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich, Salzburg/St. Gilgen 2019
 - /10/ Heidböhrer, Ellen: Gesund mit Brennnessel, Löwenzahn und Rauke, F. A. Herbig Verlagshandlung GmbH, München 2011
 - /11/ Heyland, Klaus-Ulrich u.a.: Handbuch des Pflanzenbaus: Ölfürche, Faserpflanzen, Arzneipflanzen und Sonderkulturen, Band 4, Eugen Ulmer KG, Stuttgart 2006
 - /12/ Hoppe, Bernd (Hrsg.): Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaus, Band 4, Verein für Arznei- und Gewürzpflanzen SALU-PLANTA e. V. Bernburg, 2012
 - /13/ Lück-Knobloch, Heike: Die Brennnessel – Heilpflanze des Jahres 2022, Hrsg. NHV Theophrastus, München 2021
 - /14/ Meyer, Frank, Straub, Michael: Die magischen 11 der heilenden Pflanzen, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2011
 - /15/ Pausch, Pater Johannes: Meine Kräuterschätze, Servus bei Benevento Publishing, eine Marke der Red Bull Media House GmbH, Wals bei Salzburg 2016
 - /16/ Schilcher, Heinz (Hrsg.): Leitfaden Phytotherapie, 5. Auflage, Urban & Fischer Verlag im Elsevier GmbH, München 2016
 - /17/ Storl, Wolf-Dieter: Die Unkräuter in meinem Garten, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2018
- Internetseiten: abgerufen 09.12.2021
- /18/ https://www.anl.bayern.de/projekte/tierelive/doc/009_schmetterlinge_ges_ba.pdf
 - /19/ <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/Madaus-Lehrbuch/27462754-b.htm>
 - /20/ <https://burgnatur.de/wp-content/uploads/2016/07/Brennnessel.pdf>

- /21/ <https://www.geburtshaus-wuppertal.de/hilfen/rezepte/beimstillen/>
- /22/ <https://www.uni-hildesheim.de/kulturpraxis/brennnessel/>
- /23/ <https://www.wissenschaft.de/geschichte-archaeologie/edleknochen-in-brennnessel/>

Zitate

- (1) Rilke, Rainer Maria: Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge, Insel Verlag, 4. Edition, Berlin 2012, S. 129
 - (2) Johann Künzle: zitiert nach Rippe, O., Madejsky, M.: Die Kräuterkunde des Paracelsus, Baden und München 2006, S. 82
 - (3) Fjodor Michailowitsch Dostojewski: zitiert nach https://www.apophismen.de/suche?text=%C3%9Cbergangswesen&autor_quelle=Dostojewski, abgerufen 8.12.21
 - (4) Storl, Wolf-Dieter: Die Unkräuter in meinem Garten, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2018, 1. Umschlagseite
 - (5) Dioskurides: zitiert nach Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute, Sonderausgabe der 1. Auflage, Elsevier GmbH, München 2007, S. 111
 - (6) Ildegard von Bingen: zitiert nach Fischer, Ludwig: Brennnesseln, MSB Matthes & Seitz Berlin Verlagsgesellschaft mbH, 2017, S. 119
 - (7) Paracelsus: Sämtliche Werke, Hrsg. Bernhard Aschner, Verlag von Gustav Fischer, Jena 1926 – 1932, Band I, S. 930
 - (8) Künzle, Johann: zitiert nach Friedberger, H. u.a.: Spirituelle Pflanzenheilkunde, Hrsg. Akademie für Naturheilkunde GmbH u. Verein Europäische Klosterheilkunde Gut Aich, Salzburg/St. Gilgen 2019, S. 68
 - (9) Paracelsus: Sämtliche Werke, Hrsg. Bernhard Aschner, Verlag von Gustav Fischer, Jena 1926 – 1932, Band I, S. 221
 - (10) Hoffmann, Dr. Heinrich: zitiert nach Bühring, Ursel u.a.: Heilpflanzen in der Kinderheilkunde, Verlag Karl F. Haug, 2. unveränderte Edition, 2012, S. 65
 - (11) Rückert, Friedrich: zitiert aus Nitzsche, Grit: Die Alleskönnerin, Buchverlag für die Frau, 1. Auflage, Leipzig 2016
 - (12) Johann Künzle: zitiert nach Rippe, O., Madejsky, M.: Die Kräuterkunde des Paracelsus, Baden und München 2006, S. 83
 - (13) May, Karl: Ich – Geographische Predigten, 12. Auflage, Hrsg. Dr. E. A. Schmid, Karl-May-Verlag, Radebeul 1933, S. 71
- Bilder: S. 2: Zeichnung aus: Leonhart Fuchs: New Kreüterbuch (Vma-Vertriebsgesellschaft, Wiesbaden 2002, Nachdruck); S. 3: NHV; S. 4 links: NHV; S. 4 rechts, S. 5 links, S. 5 Pfauenauge: Gabriele Hanke; S. 6 links, S. 6 kleiner Fuchs: NHV; S. 7: pixabay/mount-kailash-gebirgesschneeberg-3192640/ynwangjing, wordpress-brennnesseln 1918–BU-Lka EKvW 4.256 Nr. 415, Otto Ubbelohde – Die sechs Schwäne 2 (Wikimedia Commons); S. 8 Admiral: NHV; S. 9: Bank mit Brennnesseln/Benreis (Wikimedia Commons), Stillende: NHV; S. 11 Landkärtchen: pixabay/schmetterling-landkärtchen-falter-3368611; S. 12: pixabay/mädchen-frau-lächeln-lächelnd-2626753/StockSnap; S. 13: NHV; S. 14 oben: NHV; S. 14 – 15 unten: Gabriele Hanke

Verfasserin: Maria Vogel, Dipl.-Ing. (FH) Pharmazie, Neukirchen, 2022
 Titelzeichnung: Claudia Matthes
 Layout / Bildbearbeitung: IMAGIC DTP Dresden GmbH
 Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München

VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205
 Vorstand: Prof. Dr. Christian Güldner (Erster Vorsitzender)
 Medien-Nummer: 01-22-0736
 Stand: Januar 2022



Die Autorin sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.