



Grosse Brennnessel *Urtica dioica*



Lilian Meier / 2008



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Systematik

Unterklasse: Rosenähnliche (Rosidae)
Ordnung: Rosenartige (Rosales)
Familie: Brennnesselgewächse (Urticaceae)
Gattung: Brennnesseln (Urtica)

Art: Urtica dioica L. (**Grosse Brennnessel**)

Weitere Arten: Kleine Brennnessel (*Urtica urens*)
Röhrricht-Brennnessel (*Urtica kioviensis*)
Pillen-Brennnessel (*Urtica pilulifera*)
Geschwänzte Brennnessel (*Urtica dubia*)
Sibirische Hanfnessel (*Urtica cannabina*)
Schmalblättrige Brennnessel (*Urtica angustifolia*)

Synonyme: Brühnessel, Donnernessel, Bitzele, Sengnessel, Feuerkraut, Haarwurz

Botanik und Vorkommen

In Mitteleuropa kommen vier Arten der Gattung Brennnesseln (*Urtica*) vor: Kleine und grosse Brennnessel, Röhrricht-Brennnessel und Pillen-Brennnessel.

Die grosse Brennnessel ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die bis zu 180 cm hoch werden kann. Ihre Stängel sind meist unverzweigt und mit Brenn- und Borstenhaaren besetzt.

Die auf der Oberseite behaarten, länglichen Laubblätter sind bis zu acht Zentimeter lang und von tiefgrüner Farbe, nach vorne zugespitzt, am Ansatz herzförmig und am Rande meist grob gezähnt. Sie sind kreuz-gegenständig angeordnet und besitzen häufig kleine Nebenblätter in den Blattachseln.

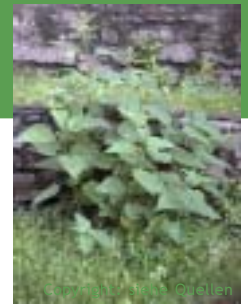
Die länglichen, in rispigen Blütenständen stehenden, winzigen, unauffälligen Blüten sind von weisser, gelegentlich bläulichvioletter Farbe und locken kleine Insekten als Bestäuber an. Die Blüten sind eingeschlechtig, enthalten also entweder die männlichen Staubbeutel oder einen weiblichen Fruchtknoten. Die Blüte selbst setzt sich meist aus vier Blütenhüllblättern (seltener können auch zwei bis fünf vorkommen) und einer ebenso grossen Anzahl von Staubblättern zusammen. Der Fruchtknoten liegt zentral in der Blüte und wird von nur einem Fruchtblatt gebildet. Die Brennnessel blüht von Juni bis Oktober. Die oval elliptischen Früchte sind 1 bis 14 Millimeter gross und werden als Nüsschen bezeichnet.

Die Vermehrung erfolgt vorwiegend vegetativ über Rhizome (Wurzelausläufer), ansonsten sind die Pflanzen windbestäubend: Wenn sich die männlichen Hüllblätter öffnen, schnellen ihre Staubblätter hervor, dabei wird explosionsartig eine Wolke von Pollen in die Luft geschleudert. Der Wind überträgt anschliessend den Pollen auf die weiblichen Blüten.

Die Brennnesseln sind nahezu weltweit verbreitet. Auf Grund ihrer geringen Ansprüche an die Umwelt sind sie lediglich in Permafrostgebieten nicht anzutreffen. Einzelne Arten finden sich nicht überall, die grosse Brennnessel (*Urtica dioica*) zum Beispiel fehlt in den Tropen, in Südafrika, auf den Balearen und auf Kreta. Sie ist in Europa heimisch. In Amerika, Afrika und in Ostasien wurde sie von Menschen eingeschleppt.

Die grosse Brennnessel kommt hauptsächlich in Ruderalfluren vor, aber auch in Bruch- und Auenwäldern. Sie ist eine Zeigerpflanze für hohe Stickstoff-Vorkommen im Boden und besiedelt als Pionierpflanze sehr schnell unbewachsene Flächen. Wenn sich die Pflanze erst einmal etabliert hat, genügend Nährstoffe zur Verfügung stehen und es nicht extrem trocken wird, hat die Brennnessel keine Probleme, sich bis zu 20 Jahre gegen alle anderen Pflanzen zu behaupten.

In tropischen und subtropischen Wäldern leben einige Arten auch als Bodenpflanzen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



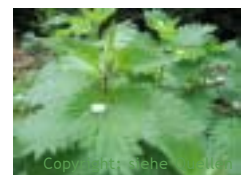
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Anbau und Ernte

Die grosse Brennnessel ist mehrjährig (im Unterschied zur kleinen).

Man kann sich Ausläufer von bestehenden Pflanzen besorgen oder die grosse Brennnessel säen. Die Aussaat erfolgt im April ins Freiland an Ort und Stelle. Der Reihenabstand beträgt 30 cm, der Abstand in der Reihe 15 cm. Die Saattiefe liegt bei 1 cm. Man benötigt ca. 50 g Saatgut je 100 m².

Geerntet wird von Mai bis Juli das blühende Kraut. Man rechnet mit Erträgen von 10 bis 20 kg getrocknetem Kraut je 100

m². Die Samen können separat getrocknet werden (Pflanzen kopfüber aufhängen über einem Leintuch und nach dem Trocknen ausschütteln). Im Winterhalbjahr ist Erntezeit für die Wurzeln (in allen «R-Monaten», also von September bis April).

Alle Pflanzenteile werden bei maximal 30 °C getrocknet (Schatten oder Dörrex).

Wer da und dort im Garten Brennnesseln stehen lässt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern erhält auch einigen Schmetterlingsarten die Futterpflanze.

Brennhaare

Bekannt und unbeliebt sind die Brennnesseln wegen der schmerzhaften Quaddeln (Schwellungen), die auf der Haut nach Berührung der Brennhaare entstehen. Diese Brennhaare hat die Pflanze als Schutzmechanismus am Stängel entwickelt. Es sind lange Röhren, deren Wände im oberen Teil durch eingelagerte Kieselsäure hart und spröde wie Glas sind. Das untere, flexiblere Ende ist stark angeschwollen und in einen Zellbecher eingesenkt, die Spitze besteht aus einem seitwärts gerichteten Köpfchen, unter dem - durch die hier sehr dünne Wand - eine Art Sollbruchstelle vorhanden ist.

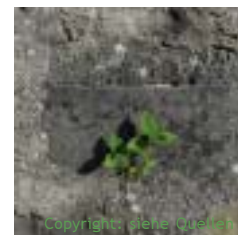
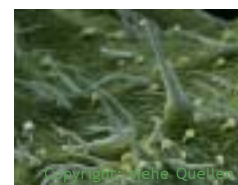
Brennnesseln lassen sich gefahrlos anfassen, indem man sie von unten nach oben überstreicht. Andernfalls kann das Köpfchen schon bei einer leichten Berührung abbrechen und hinterlässt eine schräge, scharfe Bruchstelle, gleich der einer medizinischen Spritzenkanüle. Bei Kontakt sticht das Härchen in die Haut des Opfers, und sein Inhalt (Ameisensäure, Serotonin und Histamin) fließt in die Wunde und verursacht brennende Schmerzen und Entzündungen. Bereits ein Zehnmillionstel Gramm dieser Brennflüssigkeit reicht aus, um die bekannte Wirkung zu erzielen. Ein gutes Gegenmittel für das Verbrennen ist der Ampfer (Rumex), der meist in der Nähe der Nesseln wächst. Man zerdrückt ein paar Blätter davon und betupft die betroffenen Stellen mit dem Saft (nicht reiben!). Noch besser soll allerdings Springkraut (Impatiens) helfen; dessen Säfte sollen dem Histamin entgegen wirken.

Frischer Brennnessel-Schnitt (z. B. bei Barfussgehen im Brennnessel-Gras-Mulch nach dem Rasenmähen) verursacht bei



Hautkontakt keine Schmerzen, weil gebrochene Brennhaare nicht mehr in die Haut einstechen können. Eine Nesselsucht (Urtikaria) folgt aber später und intensiver an den Kontaktstellen mit empfindlichen Hautschichten über der Fußsohle (Knöchel- und Spannbereich). Die von Kieselsäure spröden Brennhaare brechen beispielsweise bei der Mähmesser-Rotation, und die flüssige Ameisensäure fließt frei aus. Sie verteilt sich bei Kontakt auf der nervenlosen Oberhaut und dringt schnell durch Poren in die darunterliegende Lederhaut, erreicht dort aber erst nach Stunden freie Nervenenden. Das in die Lederhaut eingedrungene Gift ist von aussen (z. B. durch Waschen) nicht mehr erreichbar. Das intakte Immunsystem kann nur langsam und unter stechenden Schmerzen das in die Lederhaut eingedrungene Gift abbauen und die grossflächig verätzte Oberhaut durch eine neue ersetzen.

Die Brennnessel hat auch einer allergischen Reaktion der Haut ihren Namen gegeben, der Nesselsucht oder Urtikaria. Genau wie bei einer Reizung durch Brennnesseln verursacht sie juckende Quaddeln. Hierbei wird das Histamin aus Mastzellen der Haut freigesetzt.



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Geschichtliches

«Das Kraut kenn ich», sagte der Teufel und setzte sich genüsslich in einen grossen Brennnesselbusch, gleich hinterm Haus. Dieser Spruch aus dem Kräuterbuch des Dodonäus, im 16. Jahrhundert aufgeschrieben, passt so richtig zu unserer Vorstellung von der Brennnessel: «Komm mir bloss nicht zu nahe», scheint sie zu sagen. Da sie als Unkraut abgetan ist, lassen wir sie auch meist in Ruhe. Sie auszurotten, haben wir (zum Glück) nie geschafft.

Verwunderlich nur, dass so Grössen des Altertums wie **Horaz** und **Ovid** die Brennnessel besungen haben, der griechische Naturphilosoph **Phanias** ihr zu Ehren ein ganzes Buch schrieb, der römische Dichter **Catull** die Brennnessel in einem Gedicht hoch lobte, **Hieronymus Bock** an den Anfang seines Kräuterbuches diese Pflanze setzte, ja alle alten wie neueren Heilpflanzenkenner sie ganz besonders als starke Heilpflanze hervorheben.

Die Namen der Brennnessel

Urtica leitet sich von lateinisch «urere» ab, was «brennen» bedeutet. Wie der Name schon sagt, brennt die Pflanze bei Hautkontakt. **Dioica** bedeutet zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Brennnesselpflanzen.

Der Name Nessel ist mit Nestel und Netz verwandt und zeigt an, dass es sich um eine alte Gespinstpflanze handelt.

Deutsche Beinamen wie zum Beispiel «Bitzele», «Sengnessel» oder «Feuerkraut» deuten auf das feurige Wesen der Pflanze hin.

«Haarwurz» ist ein weiterer Name. Die vitalisierende Wirkung von Brennnessel auf Kopfhaut und Haarwuchs ist allgemein bekannt und wird vielfach genutzt (auch der Brennnesselsamen fördert den Haarwuchs, wenn man ihn auf Brot oder in Salat isst).

Der Name Brühnessel ist eine Anspielung auf die Verwendung des abgebrühten Krautes als Viehfutter, das die Milchbildung anregt.

Die Brennnessel trägt auch den Namen Donnernessel, was auf den schutzmagischen Gebrauch bei Gewitter weist und zeigt, dass die Nessel dem Donnergott Donar zugeordnet wurde.

Ausgesprochen unverständlich erscheint uns, wenn **Albrecht Dürer** auf einem Bild die Brennnessel in die zarten Hände eines Engels legt, damit er dieses Unkraut zum Thron des Herrn hinaufbringe.

Im **alten Ägypten** schrieb man der Brennnessel unter anderem einen stärkenden Effekt bei verhaltener Menstruation und in den Wechseljahren zu.

Die Brennnessel wurde auch von **Hildegard von Bingen** hoch geschätzt. Sie verordnete sie als Speise gegen «schädliche und üble Säfte, die im Menschen giftig seien und sie befreie den Magen von krankhaftem Schleim.»

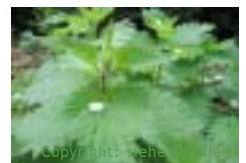
Paracelsus empfahl im Mittelalter die Brennnessel gegen Husten und Wassersucht sowie bei Leberbeschwerden. Allgemein, hiess es, sie habe die Kraft, «den Menschen vor dem Stein zu bewahren.»

Pfarrer Kneipp stellte fest, dass frische Brennnesseln als Tee die Verschleimung in Brust und Lunge löse, den Magen von verlegenen Stoffen reinige und auf die Nierenfunktion wirke. Wer unreines Blut habe, solle zur Sommerzeit recht oft Brennnesseln, wie Spinat gekocht, essen. Salat und frischer Presssaft dienten zur Frühjahrskur und Kräuterknödel aus Brennnesseln seien nicht bloss Nahrungsmittel sondern auch Gesundheitsmittel.

Kulturfolger

Die Brennnessel, die so sehr auf Distanz bedacht ist, läuft dem Menschen geradzunach. Wo immer wir uns niederlassen, bei allen menschlichen Siedlungen, in der Stadt, auf dem Land, bei Bauernhöfen, nahe der verlassensten Hütte in den Bergen, da finden sich Brennnesseln ein. Selbst dort, wo Siedlungen schon längst wieder aufgegeben und von Gras überwachsen sind, stehen noch Brennnesseln und zeigen an, «hier haben einmal Menschen gewohnt».

Sie finden sich besonders an Plätzen, wo wir unsere Abfälle und Ausscheidungen hinterlassen haben, wo der Boden von Urin oder Jauche getränkt ist, hinter dem Haus neben der Güllegrube. Auch dort, wo wir es aufgegeben haben, den Boden zu bearbeiten, auf Schuttplätzen, Kahlschlägen, hinterm Haus in einer Rumpel-ecke, breiten sich die Brennnesseln aus.



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Geschichten und Zaubersprüche

Die grosse Brennnessel wurde bis etwa 1720 als heimische **Faserspflanze** angebaut (Stoffherstellung auch heute noch, z. B. bei Stoffkontor, Lüchow). Verschiedene Sagen erzählen, wie diese Verwendungsmöglichkeit entdeckt wurde: Ein böser Vormund wollte nicht zulassen, dass sein Mündel ihren Liebsten heiratete. Er zeigte boshaft auf eine am Weg stehende Brennnessel und sagte der verzweifelten jungen Frau, sie dürfe den Mann erst heiraten, wenn sie aus diesem Unkraut ihr Brautkleid selbst gesponnen und gewebt habe. Nachts erschienen der Schlafenden 3 Engel, nahmen sie bei der Hand und gingen mit ihr zu der Nessel. Dort unterwiesen sie das Mädchen in der Fasergewinnung, dem Spinnen, Bleichen und Weben. Am Tag darauf begann die Maid mit der Arbeit und an dem Tag, als das Brautkleid fertig war, starb der Vormund.

Im Märchen «Die wilden Schwäne» von Hans Christian Andersen muss die stumme Königin aus Nesseln 7 Hemden fertigen, um ihre Brüder zu erlösen.

Die Nessel mit ihren Brennhaaren hat die Menschen immer wieder beschäftigt wie verschiedene Redensarten, etwa «**in die Nesseln setzen**» zeigen.

Die Alchemisten verwendeten neben anderen Pflanzen auch die Brennnessel zur so genannten «Pflanzen-Auferstehung»: Aus der Asche wurde eine Brühe bereitet und dem Frost ausgesetzt. Im Eis erschienen dann ganze Nesseln.

Das Brennen der Nesseln mag als Tat eines unheimlichen Dämons erschienen sein. Bei solchen Pflanzendämonen kann es sich auch um Totenseelen handeln, wie eine Redensart aus dem Aargau nahelegt: «Er isch i d’Nessle cho» heisst dort soviel wie «Er ist gestorben».

Ebenfalls die Vorstellung eines die Pflanze bewohnenden Geistes liegt dem **Übertragen von Krankheiten** auf Brennnesseln zugrunde. Sie eigneten sich besonders für die Aufnahme von Fieber und anderen «brennenden» Krankheiten. In der Gegend von Magdeburg beispielsweise vertrieb man das Fieber so: Man nahm eine Hand voll Salz, warf es auf eine Brennnesselstaude und sprach dazu: «Ich streue meinen Samen in neunundneunziger Fiebers Namen. Aber du sollst nicht aufgehen, bis dass ich

komm und schneid dich ab.» In Pommern gingen an «heissem» oder «kaltem» Fieber Leidende an drei aufeinander folgenden Tagen vor Sonnenuntergang zu einer Brennnessel und sagten: «Guten Abend, du Alte. Ich bringe dir das heisse und das kalte. Mir soll es vergehen und du sollst es nehmen.»

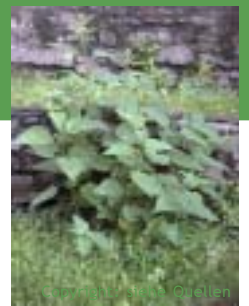
Mit Hilfe der Nessel wollten Frauen auch **brennende Liebe** bei dem erwünschten Mann erzeugen. Ein altes Rezept dazu: Man koche Nesselsamen in Wasser und sage beim Rühren den Spruch: «Wie Jesus jeden Menschen liebt, / Auch selber den, der ihn betrübt, / So sollst auch du in Liebe mein, / So brennend als die Nesseln sein.» Mit dem Sud begiesse man alsdann die Türschwelle des ersehnten Liebsten - und dieser wird alsbald in heisser Liebe zur Zauberin entbrennen.

Zum Liebeszauber passt, dass Nesselsamen in destilliertem Wasser gekocht als ein wirksames Schönheitsmittel galt, das die Haut weiss wie Alabaster und zart wie Samt machen sollte. In manchen Volksliedern ist die Nessel allerdings das Sinnbild verlorener Liebe und der Liebestrauer.

Die Brennnessel **schützt vor dem Blitzschlag**, - diesen Glauben gab es etwa in Tirol, wo bei Gewitter Nesseln ins Feuer geworfen wurden. Nesseln sollten bevorzugt, so kann man auch in modernen Ratgebern lesen, auf **Kreuzungen von Erdstrahlen** wachsen, überhaupt an Plätzen, wo eine Wünschelrute ausschlägt.

Auch gegen Unkraut, Diebe, Vogel- und Raupenfrass sollten Brennnesseln helfen. So steckte man im Erzgebirge einen Besenstiel und einen Brennnesselstock in die Ecke des Saatfeldes und sagte dazu: «Da Krah, das ist dein, und was ich steck, ist mein.»

Die Brennnessel gehört zu den neueren Kräutern der **Gründonnerstagsuppe**, ein Brauch der auch heute noch in vielen katholischen Gegenden gepflegt wird. Auch dem Brennnesselsaft wurde grosse Heilkraft zugeschrieben, wie ein Vers in einem alten Kräuterbuch zeigt: «Wenn sie Nesselsaft tranken im März, / Bei hellichem Mondenschein, / So ginge noch manche Maid / Spazieren am Ufer des Rhein.» Auch in moderneren Kräuterbüchern findet man nicht selten den Hinweis, dass die Pflanze bei abnehmendem Mond gesammelt und getrunken werden sollte.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



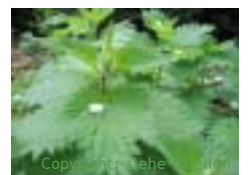
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Wirkstoffe

Blätter, Kraut und vor allem die Wurzeln enthalten Kaffeoiläpfelsäure, ungesättigte Fettsäuren, Chlorophyll, Flavonoide (v. a. Rutin) und bis zu 20% Mineralstoffe wie Kieselsäure, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Chrom und Kobalt. Die Brennnessel enthält auch viele Vitamine, wie B, C, E und K. In den Brennhaaren finden sich Histamin und Serotonin.

Rheumawirkstoff Kaffeoiläpfelsäure

Die Wirksamkeit von Brennnesseln bei Rheuma wird auf den Inhaltsstoff Kaffeoiläpfelsäure zurück geführt. Die Pflanze ist gut untersucht und dabei wurde unter anderem festgestellt, dass Brennnesselkraut sogar die **Wirkung von anderen Rheumamitteln potenzieren** kann.

Flavonoidglykoside

Flavonoide sind **gelblich-orange Farbstoffe**. Besonders viel Flavonoide enthalten **Lebensmittel** wie Brokkoli, Endivie, Grünkohl, Zwiebeln, Preiselbeeren, Tomaten, Rotwein, Grüntee, Orangen, Äpfel, Trauben und Kirschen.

Flavonoide gelten als **Radikalfänger** und sind somit als Krebs- und Altersprophylaxe wirksam. Ausserdem sind sie gefässabdichtend (verhindern Ödeme), **entzündungshemmend**, herzbelebend und zellschützend.

Rutin

Rutin zählt zu den natürlich vorkommenden **Flavonoiden**. Es wird von vielen Pflanzen in grossen Mengen zum Schutz vor UV-Strahlung hergestellt; zusätzlich profitiert die Pflanze von den schwach **antimikrobiellen** Eigenschaften des Stoffes. Es ist daher nur in den oberirdischen Teilen der Pflanze anzutreffen. **Antioxidative** Wirkungen auf den Menschen sind, wie bei vielen Flavonoiden, nachgewiesen; Ansatzpunkte des Rutin sind insbesondere die **Blutgefässe** und der **Darm**.

Neben Brennnesseln gibt es weitere einheimische Pflanzen mit einem hohen Rutin-Gehalt, u. a. das wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor*), Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) und die Petersilie (*Petroselinum crispum*).

Histamin

Histamin wird einerseits im Körper gebildet oder von aussen durch Nahrung zugeführt. Grössere Mengen an Histamin sind in bestimmten Lebensmitteln, Nahrungsmitteln, die verdorben sind, sowie in mikrobiell hergestellten Lebensmitteln (z. B. Sauerkraut) enthalten.

Die wichtigste Funktion von Histamin besteht in der Abwehr **körperfremder Stoffe**. Ausserdem wird Histamin bei allergischen Reaktionen freigesetzt und ist für die unangenehmen und bisweilen sogar lebensgefährlichen Symptome bei Allergien und Asthma verantwortlich.

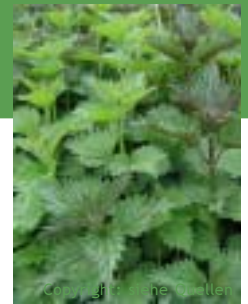
Weitere wichtige Funktionen von Histamin:

- Erhöhung der Schlagkraft und der Schlagfrequenz des Herzens (über Freisetzung von Adrenalin)
- beim Auslösen von Erbrechen beteiligt
- Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus
- zügelt den Appetit
- mitbeteiligt an der Regulation der Körpertemperatur, des Blutdrucks sowie der Schmerzempfindung
- mitbeteiligt an der Magensäureproduktion und an Funktionen des Magen-Darm-Traktes
- Regulierung des Hormonhaushaltes
- Neurotransmitter des Gehirns

Stark histaminhaltige Lebensmittel

- Alkoholische Getränke (insbesondere Rotwein, bestimmte Bierarten)
- Käse (mit einer langen Reifezeit)
- Essig
- Soja- und Tofuprodukte
- Bestimmte Früchte (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Birnen, Bananen)
- Sauerkraut
- Salami, Rohwurst
- Bohnen und Hülsenfrüchte
- Tomaten, Spinat, Auberginen
- Zitrusfrüchte
- Nüsse aller Art
- Fisch (besonders Makrele, Sardellen, Hering, Thunfisch) und Meeresfrüchte
- Kaffee, Tee, Kakao
- Weizen und deren Produkte
- Lactosefreie Milch
- Scharfe Gewürze
- Geschmacksverstärker, Farbstoffe

Unter diesen Lebensmitteln gibt es solche die zusätzlich Histamin im Körper freisetzen oder das Enzym Diaminoxidase blockieren.



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Signatur und Wesen

Aggression wird meistens mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Doch ist Aggression nicht zwangsläufig mit Negativität gepaart, sondern nur wenn gewisse Schranken überschritten werden. Im ursprünglichen, positiven Sinne verstanden, beseitigt Aggression Hindernisse, damit sich eine neue Aktivität entfalten kann. Sie **entfernt das Alte, Verbrauchte, Kraftlose, Überfällige und schafft dadurch Raum für Neues**. Aggression und schöpferische Tätigkeit gehören untrennbar zusammen.

Für die persönliche Entwicklung und Freiheit ist es wichtig, eine positive, beim eigenen Wesen anpackende Aggression in der Form von Selbstüberwindung und Willen zu entwickeln, um im eigenen Leben die Führung zu übernehmen und sich nicht durch Triebe beherrschen zu lassen. Fehlt der zügelnde Wille, so können behindernde Neigungen und Bindungen nicht losgelassen werden, was zur Ansammlung von seelischen und körperlichen «Schlacken» führt.

Auf der Körperebene häufen sich aufgrund von Fehlernährungen (üppig, eiweissreich) Schlacken im **Blut** an, und es kommt dadurch zu einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit (Rheuma, Gicht). Hier hilft die Brennnessel mit ihrer Aggression, indem sie die Möglichkeit bietet, erstarrte Strukturen in Seele und Körper dynamisch aufzubrechen.

Ein dichter Brennnesselbestand entwickelt an heissen, sonnigen Sommertagen einen kräftigen, herb würzigen Duft, dem eine Wesensverwandtschaft mit Tiergeruch nicht abgesprochen werden kann. Zudem sind Pflanzen, die brennen, eine ungewöhnliche Erscheinung im Pflanzenreich. Die Brennnessel bildet also in vieler Hinsicht eine Ausnahme, die eher an ein Tier denn an eine Pflanze erinnert.

Nebenwirkungen

Empfindliche Menschen (und Tiere) können auf Brennnesseln auch bei innerlicher Anwendung mit Nesselsucht reagieren.

Kontraindikationen (Gegenanzeigen)

Bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollte auf die Einnahme von Brennnesseln verzichtet werden.

Keine andere Pflanze besitzt eine derart ausgeprägte Beziehung zum **Eisen**. Die Brennnessel hat eine hohe Selektivität für das Metall und reguliert auf diese Weise Böden mit zu hohem Eisengehalt. Deponien und Schutthalden mit Alteisen sind denn auch beliebte Brennnesselstandorte. Während sich ein hoher Eisengehalt nur bei wenigen Pflanzen findet, da Eisen in der Biochemie der Pflanzen keine spezifischen Funktionen besitzt, erfüllt es bei Mensch und Tier eine wichtige Funktion. Als Zentralatom des Häms, des roten Blutfarbstoffs, ermöglicht das Eisen die Bindung des Sauerstoffs im Blut, so dass dieser zu seinem Bestimmungsort in den Zellen transportiert werden kann. Damit ist das Eisen verantwortlich für eine der wichtigsten Aufgaben des Bluts, den Sauerstofftransport. Eisen kann deshalb als zentraler Funktionsträger in der Atmung bezeichnet werden, und es bildet die Basis für die Verbrennung der Nährstoffe.

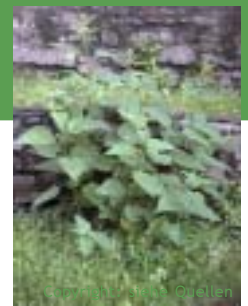
Gewissermassen als Ausgleich zu dem im Pflanzenreich untypisch hohen Eisengehalt besitzt die Brennnessel einen hohen Chlorophyllgehalt. **Chlorophyll**, der grüne Pflanzenfarbstoff, ist das chemische, optische und funktionelle Spiegelbild zum Häm. Beide Verbindungen haben eine sehr ähnliche chemische Struktur, im Weiteren ist erwähnenswert, dass sich die beiden Farben **Grün und Rot** spiegelbildlich verhalten, sie sind Komplementärfarben. Die Funktion von Chlorophyll ist die Umwandlung von Lichtenergie in chemische Energie. Chlorophyll bildet somit die Grundvoraussetzung für die Aufnahme der Sonnenenergie.

An der Brennnessel können wir also einige für Pflanzen untypische Merkmale erkennen, die sonst nur im Tierreich auftreten.

Dies bedeutet, dass in ihrem Wesen gerade diejenigen Elemente hervortreten, die das Tierreich vom Pflanzenreich unterscheiden, das heisst die innere Triebkraft zur Bewegung und Veränderung im umfassendsten Sinn. Auf den Menschen bezogen sind dies Wille und Durchsetzungskraft.

Dosierung Ceres Urtica-Dioica-Tinktur

1 bis 3x täglich 2 bis 5 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



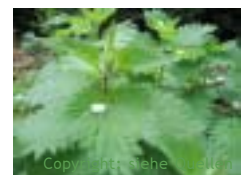
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Medizinische Anwendung

Harnwegsinfekte

Harnwegsinfekte sind vor allem bei Frauen überaus häufig und neigen dazu, chronisch zu werden. Sie entstehen meist aufsteigend durch Bakterien (seltener durch Viren) und verursachen heftige Beschwerden beim Wasserlassen: Brennen, Schmerzen und Harndrang. Kälte, Nässe und Stress sind häufige Ursachen, begünstigend wirken zudem Diabetes oder ein geschwächtes Immunsystem.

Eine schwere fiebrige Harnwegserkrankung mit Blut und Bakterien im Urin, anhaltenden Beschwerden (länger als vier Tage) und Fieber, bzw. einer Beteiligung der Niere, muss immer ärztlich behandelt werden!

Einer reinen Blasenentzündung, die sich durch unangenehmes Jucken und Brennen beim Wasserlassen bemerkbar macht, kann mit einer **Durchspülungstherapie** begegnet werden. Dabei regt man durch reichliches Trinken und geeignete Pflanzen eine vermehrte Urinbildung an. Durch das häufige Wasserlassen werden viele Bakterien einfach ausgeschwemmt. Mit den restlichen Bakterien, die sich teilweise fest an die Blasenwand anheften, wird die Immunabwehr des Körpers dann alleine fertig.

Daneben sollten folgende Massnahmen ergriffen werden:

- **Desinfektion:** In vielen Nieren-Blasen-Tees finden sich neben den durchspülungsfördernden Heilpflanzen (Birke, Brennnessel, Ackerschachtelhalm, Goldrute, Hauhechel, Liebstöckelwurzel) zusätzlich solche mit einer desinfizierenden und keimhemmenden Wirkung (Bärentraube und Thymian). Als keimhemmende Frischpflanzen (oder als Saft bzw. Ur-Tinkturen) können zusätzlich folgende

Pflanzen eingesetzt werden: Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Meerrettich, Preiselbeere, Cranberry (Moosbeere, Kranichbeere), Johannisbeere (Cassis).

- **Wärmetherapie:** Wohltuend schmerz- und reizlindernd sind Wärmebehandlungen. Vor allem warme Sitzbäder und auch feucht-warme Umschläge haben sich hier bewährt. Insgesamt sollte man auf warme Kleidung achten und kühle Sitzgelegenheiten möglichst vermeiden.

Tagesdosis Brennnessel

- Kraut:
8 bis 12 Gramm Droge
- Wurzel
4 bis 6 Gramm Droge

Brennnesselblätter-Tee

1 bis 2 Teelöffel Brennnesselblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt 3 Tassen trinken. Zur Unterstützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee 1 Glas Wasser trinken.

Fruchtsäfte bei Blasenentzündung

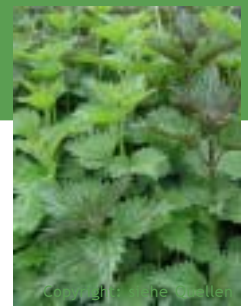
Viel, viel trinken - das ist das Wichtigste bei einer Blasenentzündung. Doch wie so oft kann man auch hier das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden. Ganz besonders gesund ist es nämlich, täglich 300 ml Preiselbeersaft, 200 ml Johannisbeersaft und 200 ml Himbeersaft zu trinken. Himbeeren enthalten reichlich Phenolsäure und Flavonoide, die keimhemmend wirken. Preiselbeeren und Johannisbeeren senken den pH-Wert und wirken damit ebenfalls ungünstig auf Bakterien in den Harnwegen.

Teemischung 1 zur Verbesserung der Durchspülung

20 g Brennnesselblätter, 20 g Brennnesselwurzeln, 10 g Löwenzahnkraut und 10 g Löwenzahnwurzeln mischen. 4 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1/2 Liter kaltem Wasser übergießen, langsam zum Sieden erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee über den Tag verteilt trinken. Zur Unterstützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee ein Glas Wasser trinken.

Teemischung 2 zur Verbesserung der Durchspülung

40 g Löwenzahnwurzeln, 40 g Hauhechelwurzel, 20 g Brennnesselblätter mischen. 1 Esslöffel dieser Mischung mit 150 Milliliter kaltem Wasser übergießen, 2 Stunden ziehen lassen, zum Kochen bringen, 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Zwischen den Mahlzeiten je eine Tasse dieses Tees trinken. Zur Unterstützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee ein Glas Wasser trinken.



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Medizinische Anwendung

Prostatavergrößerung

Die ägyptischen Pharaonen zählten zu ihren Leibärzten so genannte «Hüter der Wasserwege». Uralt und bekannt ist also das «heimliche Leiden älterer Männer».

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse oder «Lustdrüse» genannt, ist eine walnuss-grosse Drüse unterhalb der Blase, die die Harnröhre umschliesst. Beim Samener-guss sondert sie das Prostatasekret, eine milchige Flüssigkeit in die Harnröhre ab und transportiert damit die Spermien.

Vor allem durch die Hormonumstellung im Alter wächst ein Teil der Prostata, so dass die Harnröhre etwas zusammengedrückt wird. Von einer gutartigen Vergrößerung ist der bösartige Prostatakrebs mit Me-tastasenbildung streng zu unterscheiden.

Prostatabeschwerden treten bei über der Hälfte der Männer ab dem 50. Lebensjahr auf und können viele Jahre lang an-dauern, ohne nennenswerte Folgen zu haben.

Die Beschwerden bestehen vor allem in einer Abflussbehinderung mit schwächerem Strahl, Nachträufeln und einer nicht völligen Entleerung der Blase mit so ge-nanntem Restharn. Da die Blase dann noch halb gefüllt ist, müssen betroffene Männer öfters Wasser lassen, was vor al-lem während der Nacht lästig ist.

Infolge des lange in der Blase verbleiben-den Harns können sich dort leichter Blasenentzündungen bilden, auch der Be-reich der Prostata ist für Reizungen und Entzündungen (Prostatitis) anfällig. Als Folge kann es zu Nierenbeckenentzün-dung, Nierenschrumpfung bis hin zu Nie-renversagen kommen.

Noch immer sind die Ursachen nicht gänz-lich geklärt und lassen sich nicht beseiti-gen. Östrogene, Androgene und das sexualhomonbindende Globulin spielen bei der Entstehung eine entscheidende Rolle. Eine verstärkte Umwandlung von

Testosteron zu Östrogen wird unter ande-rem für das Wachstum der Prostata ver-antwortlich gemacht.

Mit Heilpflanzen kann das **Ausgleichen des Hormonhaushaltes** erzielt werden: Sitosterin und andere Sterine, die in Heil-pflanzen enthalten sind, vermögen den Sexualhormonhaushalt zu beeinflus-sen bzw. dem Mangel an männlichen Hormonen im Alter entgegenzuwirken. Ob da-durch längerfristig auch das Wachstum der Prostata gehemmt werden kann, ist derzeit noch nicht bewiesen.

Mit Heilpflanzen kann jedoch eine **Linderung der Beschwerden** erzielt werden: Der Harnfluss wird stärker, der Restharn geringer und das nächtliche Wasserlassen seltener.

Neben dem Essen von Kürbissamen und der Einnahme eines Sägepalmen-Präpara-tes empfiehlt sich vor allem das Trinken von Brennnesselwurzel- und Brennnes-selsamen-Tee. Auch die im Kapitel «Harn-wegsinfekte» empfohlenen Teemischun-gen eignen sich zur Durchspülungsthe-rapie bei Prostatabeschwerden.

Zudem sollten Unterkühlung und Nässe, langes Sitzen, Verstopfung und kalte Ge-tränke gemieden werden. Wärme er-leichtert die Blasenentleerung, deshalb empfehlen sich Sitz- oder Vollbäder.

Vorbeugend sollte man ab dem 50. Alters-jahr (dies gilt nicht nur für Männer, son-der auch für Frauen, die an Harntropfeln leiden) jedes Jahr eine ca. 6-wöchige Brennnessel-Kur machen.

Empfehlenswert ist die Einnahme eines Brennnesselfrischpflanzensaftes (Dosie-rung gemäss Packungsanweisung), zu-sätzliche Einnahme von mindestens 10 Gramm Brennnesselsamen pro Tag (z. B. auf Butterbrot) und das Trinken von Brennnesselwurzel-Tee. Darüber hinaus kann natürlich während des ganzen Jah-res Brennnesselkraut (und -Samen) als Gemüse oder Suppe genossen werden.

Brennnesselwurzel-Tee

1 Teelöffel Brennnesselwurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser übergiessen, erhitzen und 1 Minute kochen lassen, 10 Minuten zie-hen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt 3 bis 5 Tassen trinken. Zur Unter-stützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee 1 Glas Wasser trinken.

Melissen-Bad zur Entspannung

60 Gramm Melissenblätter mit 5 Liter siedendem Wasser übergiessen, etwa 20 Minuten lang ausziehen, dann abseihen. Den Extrakt dem Badewasser zugeben.

- Badetemperatur: 35 bis 38°C
- Badedauer: 10 bis 15 Minuten

Nach dem Baden ruhen.



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Medizinische Anwendung

Blutreinigung

Beschäftigt man sich mit alten Kräuterbüchern, dann ist bei vielen Pflanzen verzeichnet, sie seien «blutreinigend». Es scheint ein uraltes, in der Menschheit verwurzelt und bis heute **überliefertes Wissen** zu sein, dass man das Blut immer einmal reinigen müsse.

Schon bei den alten Griechen werden Kuren zur Blutreinigung beschrieben. Die theoretische Voraussetzung dafür ist die Lehre von den vier Säften, die von **Hippokrates** verkündet und von **Galen** übernommen wurde. Diese vier Säfte sind das Blut, die gelbe Galle, die schwarze Galle und der Schleim. Beim gesunden Menschen befinden sich die vier Säfte in einem individuell unterschiedlichen, ausgewogenen Gleichgewicht. Krankheit, so die Lehre der Antike, entsteht durch Störungen dieses Gleichgewichts, hervorgerufen durch ungünstige Ernährung, Wetterwechsel und ähnliche schädliche Einwirkungen.

Diese Vorstellung des «verschlackten» Körpers wird von namhaften Medizinern als «fürchterlicher Quatsch» abgetan. Aber andererseits: Was tut denn die moderne Labormedizin speziell bei einer Blutuntersuchung? Sie prüft die Zusammensetzung der «Körpersäfte» auf ihren Gehalt an Cholesterin, Harnsäure und Zucker, sie stellt die Leberwerte fest und hebt den Zeigefinger, wenn etwas daran nicht stimmt. Und weiter: Sind denn Nierensteine, Harnsäureablagerungen in Gelenken, Cholesterin- und Kalkablagerungen in den Arterien, Altersflecken in der Haut und ähnliche Unerfreulichkeiten etwas anderes als irgendwelche Stoffe, mit denen der Körper nichts anzufangen weiss und die

er dann irgendwo ablagert? Ob und wie weit man solche krankhaften Ablagerungen durch Blutreinigungskuren verhindern oder gar beseitigen kann, ist freilich eine von der Naturheilkunde bzw. der wissenschaftlichen Medizin höchst gegensätzlich beantwortete Frage.

Sebastian Kneipp stand mit seinem medizinischen Wissen voll in der Tradition der Säftelehre. Blutreinigung war für ihn ein ganz wesentlicher Faktor der Heilung von Krankheiten. Er schreibt: «Einen Kranken gesund machen, heisst alle Krankheitsstoffe in seinem Körper auflösen und ausleiten und seine Natur von allen schädlichen und Verderben bringenden Stoffen zu befreien.»

Heute wird in der Phytotherapie nur noch selten von Blutreinigung gesprochen, man spricht lieber von Frühlings- und Herbstkuren. Hierfür verwendet man Birke, Löwenzahn, Goldrute, Ackererschachtelhalme und Brennnessel.

Blutarmut (Anämie)

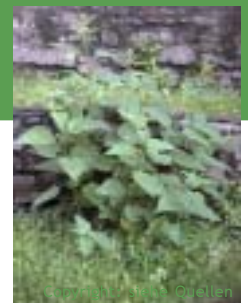
Blutarmut und Eisenmangel sind in unserer modernen Gesellschaft eine nicht seltene Mangelkrankheit geworden. Sobald der Haushalt der roten Blutkörperchen und des Blutfarbstoffes beim Menschen gestört ist, können individuell verschiedene Symptome auftreten. Hervorstechendste Merkmale einer Blutarmut sind blasse Haut und Schleimhäute. Als geeignete Massnahme bei Anämie wird von Naturheilkundigen die Brennnesselsaftkur empfohlen. Täglich wird morgens, mittags und abends vor dem Essen ein Esslöffel voll frisch ausgepresster Brennnesselsaft eingenommen. Die Dosis kann täglich um einen Esslöffel gesteigert werden, bis auf maximal 9 Esslöffel über den Tag verteilt.

Kräutertee bei Blutarmut

20 g Brennnesselblätter (eisenhaltig), 20 g Schafgarbenblüten (blutbildend), 20 g Johanniskraut (verbessert die Blutsubtilität), 20 g Wacholderbeeren (stärkend), 20 g Pfefferminzblätter (geschmacksverbessernd), 10 g Tausengüldenkraut (magenstärkend) mischen. 3x täglich 1 Teelöffel dieser Mischung in einer Tasse mit kochendheissem Wasser anbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren und mit Honig versüsst schluckweise eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten trinken.

Frischpflanzentropfen bei Blutarmut

30 ml Brennnesseltinktur (blutbildend), 10 ml Johanniskrautinktur (verbessert die Blutsubtilität) und 10 ml Tausengüldenkrauttinktur (magenstärkend) mischen, wenn möglich selbstgemachte Tinkturen aus frischen Pflanzen oder Ceres- bzw. Ur-Tinkturen verwenden. 3x täglich 15 bis 25 Tropfen in wenig Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



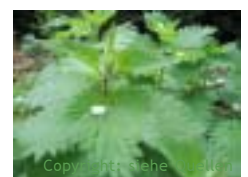
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Medizinische Anwendung

Arthrose, Rheuma, Gicht

Rheuma und Gicht sind Stoffwechselerkrankungen, die das Allgemeinbefinden stark beeinträchtigen können und in jedem Fall ärztlicher Behandlung bedürfen.

Als Rheumatismus, umgangssprachlich «Rheuma» genannt, bezeichnet man fließende, ziehende Schmerzen wechselnder Stärke in Muskeln und Gelenken. Der Name dieser Erkrankung stammt aus dem Griechischen: rheo = ich fliesse.

Rheuma ist ein Krankheitsbild mit vielen Beschwerden, wobei die Schmerzen im Vordergrund stehen. Alle Symptome haben mit Sicherheit verschiedene Ursachen. Trotz grösster Bemühungen wissen wir über die Ursachen und Entstehung von Rheuma immer noch sehr wenig. Es müssen mehrere Faktoren zusammen kommen, um diese Erkrankung auszulösen, vor allem wohl von innen kommende Störungen des Körperstoffwechsels, der Drüsen und Nerventätigkeit, aussergewöhnliche Belastungen (Stress), falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Krankheitsherde im Körper. Auch eine erbliche Komponente kann eine Rolle spielen.

Bei der Gicht ist es anders: Gicht ist eine ernährungsabhängige Stoffwechselkrankheit, die durch zuviel Harnsäure im Blut verursacht wird. Harnsäure bildet sich im Körper bei der Verdauung vor allem von Fleisch (Innereien) und beim Abbau «verbrauchter» Körperzellen. Sie wird normalerweise über die Nieren mit dem Urin und über den Darm ausgeschieden. Bildung und Ausscheidung von Harnsäure sind also normale Stoffwechselfvorgänge. Liegt ein Ungleichgewicht in der Bildung von Harnsäure und ihrer Ausscheidung vor, kommt es zur Ablagerung von Harnsäurekristallen, vor allem in den Gelen-

ken. Es kommt zur Gicht, die auch zu schweren allgemeinen Erkrankungen führen kann.

Arthrose ist ein langsam fortschreitender Umbauprozess des Gelenkknorpels, der viele Jahre symptomlos verlaufen kann. Arthrose entsteht meist durch falsche Belastungen, Überbeanspruchung oder auch durch Bewegungsmangel in Kombination mit Übergewicht. Hinzu kommt die unfallbedingte posttraumatische Arthrose, die durch eine Verletzung im Gelenk entstehen kann.

Heilpflanzen-Anwendungen sind sowohl bei Rheuma und Arthrose als auch bei Gicht zumindest als unterstützende Therapie sinnvoll und erfolgreich. In allen Fällen ist eine kurmässige Behandlung notwendig. Wer nicht bereit ist, die empfohlenen Tees oder andere Anwendungen regelmässig und über lange Zeit einzusetzen, sollte erst gar nicht mit einer Heilpflanzen-Behandlung beginnen.

Um die Entzündungsbereitschaft zu reduzieren nimmt man neben Heilpflanzen wie Weidenrinde, Arnika und Afrikanische Teufelskralle, Ingwer oder Hagebutten vor allem Brennnesseln, und dies neben der Teeanwendung als Frischpflanzenkur.

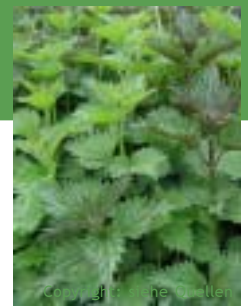
Das heisst, man stellt sich selber Brennnesselpresssäfte her (oder kauft unbehandelte), davon nimmt man täglich 2 x 2 Esslöffel. Oder man isst täglich seine Portion Brennnesselmus. Dieses kann tiefgefroren werden, so dass man nicht täglich Brennnesseln sammeln muss. Die Brennnessel hemmt die Bildung von entzündungsvermittelnden Botenstoffen und setzt so die Entzündungsbereitschaft herunter. Darüber hinaus hilft sie, den Körper zu entschlacken und Giftstoffe auszuschwemmen.

Teemischung 1 zur Linderung rheumatischer Beschwerden

10 g Holunderblüten, 10 g Ackerschachtelhalm, 10 g Brennnesselblätter, 5 g Löwenzahnkraut, 5 g Löwenzahnwurzeln und 10 g Birkenblätter mischen. 4 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1/2 Liter kaltem Wasser übergiessen, langsam zum Sieden erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee kurmässig während vier bis sechs Wochen über den Tag verteilt trinken.

Teemischung 2 zur Linderung rheumatischer Beschwerden

10 g Holunderblüten, 10 g Wacholderbeeren (zerstossen), 10 g Brennnesselblätter, 10 g Birkenblätter, 5 g Löwenzahnwurzeln und 5 g Löwenzahnkraut mischen. 4 gehäufte Teelöffel dieser Mischung mit 1/2 Liter kaltem Wasser übergiessen, langsam zum Sieden erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Tee kurmässig während vier bis sechs Wochen über den Tag verteilt trinken.



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Veterinärmedizinische Anwendung

Für viele Tiere ist die Brennnessel ein Stärkungs- und Heilmittel. Es ist günstig, sich einen Vorrat von getrocknetem Brennnesselkraut und getrockneten Samen anzulegen, um diesen im Winter an die Tiere verfüttern zu können.

Hühner

Brennnesselsamen regen die Legeleistung der Hühner sehr an. Den Winter über sollte man dem Körnerfutter öfter Brennnesselsamen untermischen.

Enten

Frische, klein gehackte Brennnesseln sind ein ausgezeichnetes Futter zur Aufzucht von Enten. Vom Zeitpunkt des Schlüpfens bis zur 10. Woche füttert man Gerstenmehl, Weizen, Kleie, gehackte Brennnesseln und Haferflocken. Alles zu gleichen Teilen mischen und mit Sauermilch oder Quark zu einem dicken Brei anmachen.

Gänse

Bei der Gänseaufzucht füttert man bis zur 2. Woche fein gehackte Eier und fein gehackte Brennnesseln (zu gleichen Teilen gemischt und leicht angefeuchtet). Ab der dritten Woche zu Gerstenschrot, Weizenkleie und feingehackten Brennnesseln übergehen. Dieses Futter so lange geben, bis die Gänse halbflügge sind.

Milchkühe und Milchschafe

Brennnesseln regen die Milchproduktion an. Kühen wie auch Schafen gibt man den Winter über täglich einen Büschel getrocknete Brennnesseln.

Hunde

Pulver aus getrocknetem Brennnesselkraut kann Hunden gelegentlich unters Futter gemischt werden, um rheumatischen Erkrankungen vorzubeugen und den Fellganz zu verbessern. Auch ein Brennnesseltee kann hierfür eingesetzt werden (Kraut im Tee bzw. Futter belassen).

Pferde

Dass Pferde durch Brennnesselsamen kräftig werden, ihr Fell seidig und glänzend, ist eine alte Weisheit, die

besonders von listigen Pferdehändlern genutzt wurde. Dazu ein Auszug aus dem Kräuterbuch des Ferdinand Müller, erschienen im Jahr 1874: «Füttert man Pferden nur acht Tage eine mässige Quantität Nesselsamen, so werden sie sehr fett und schön, was bis jetzt nicht allgemein bekannt ist und von pfiffigen Pferdehändlern als Geheimnis betrachtet wird; sie werden auch munter davon und ist er eine wahre Arznei für dieselben.»

Man sollte den Gebrauch von Brennnesselsamen jedoch nicht übertreiben, da sie ein stark wirkendes Mittel sind. Gelegentlich etwas Samen ins Futter gemischt (vor allem zum Fellwechsel oder wenn das Pferd hustet), reicht, um das Pferd gesund zu erhalten.

Jedoch kann auch bei Pferden eine Frühjahrskur durchgeführt werden. Pferde und Ponies, die zu Hufrehe, Husten, Gelenkbeschwerden oder Sommerexzem neigen, sollten unbedingt zur Kur überredet werden. In Kombination mit Apfelessig, Knoblauch und Löwenzahn wirkt Brennnesseltee (oder -kraut) wahre Wunder und ist gerade für ältere Pferde ein solides Kräftigungsmittel. Auch äusserlich ist Brennnesselsud unschlagbar für Mähne und Schweif bei Ekzem oder Juckreiz jeder Art.

Stoffwechselkur für Pferde

Diese Mischung aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt und stärkt den Bewegungsapparat besonders bei entzündlichen Prozessen: Zu gleichen Teilen Klebkraut (Klettenlabkraut), Wallwurz-Blätter (Beinwell, evtl. auch Wurzeln), Schafgarbenkraut, Brennnesselkraut, Süssholzwurzeln und Löwenzahnwurzeln mischen.

Entweder 1x täglich 50 g der Mischung verfüttern (= ein bis zwei Handvoll) oder einen Tee aufgiessen mit 50 g Kräutern und 5 dl Wasser.

Tagesdosis bei Tieren

- Kuh 25 bis 50 g
- Pferd 25 bis 50 g
- Schaf 10 bis 15 g
- Schwein 10 bis 20 g
- Hund 0,7 bis 1 g
- Huhn 3 bis 10 g



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Kosmetische Anwendung

Es ist klar, dass es kein Mittel gibt, um aus einer Glatze wieder einen Lockenkopf zu machen. Jedoch können Haarwässer und Haaröle wie solche aus Brennnesseln, Klettenwurzeln und Birkenblättern den Haarboden stärken und durchbluten und so die Haare kräftigen und vorzeitigen Haarausfall verhindern.

Bei trockenen Haaren empfiehlt sich eine Haarkur mit 1 Eigelb, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft. Nach ca. 20 Minuten Einwirkzeit wird die Packung nicht mit Shampoo, sondern mit Brennnesseltee ausgewaschen.

Zur Schuppenbehandlung gibt es zwei Möglichkeiten:

- sanfte Einreibungen im Kopfbereich mit Brennnesselssaft (in der Saftpresse herzustellen) - das Resultat kann noch verbessert werden, indem Sie ein paar Tropfen Arnika-Tinktur begeben;
- sanfte Einreibungen mit Kressesaft, dessen Wirkung Sie noch steigern können, wenn Sie jeden Morgen auf nüchternen Magen zusätzlich ein Gläschen trinken. Daneben sollte die Leber entgiftet werden (mit Mariendistelsamen und Bitterstoffpflanzen).

Hautallergien mit Juckreiz kann man ebenfalls mit Brennnesseln behandeln. Dazu empfiehlt sich zum Beispiel folgende Tee-Mischung: 3 Wacholderbeeren 5 Minuten kochen, je 1 Prise Thymian, Brennnesselkraut und Zitronenmelisse zugeben und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Auch das Auflegen von Kompressen, die mit einem (abgekochten) Brennnesseltee getränkt sind, soll dem Juckreiz beugen.

Als Aknetee zur innerlichen und äusserlichen Anwendung empfiehlt sich eine Mischung (zu gleichen Teilen) aus Brennnesselblättern, Frauenmantel- und Ackerstiefmütterchenkraut.

Tee bei Hautunreinheiten

- 30 g Ackerstiefmütterchenkraut
- 20 g Brennnesselkraut
- 20 g Kamillenblüten
- 10 g Birkenblätter
- 10 g Löwenzahnwurzeln
- 10 g Walnussblätter

1 Teelöffel mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abgessen. 3 Tassen täglich trinken.

Brennnessel-Shampoo

- 0,5 dl starker Brennnessel-Tee
- 0,4 dl Spinnrad-Tensid-Mischung
- 0,1 dl Betain
- 0,5 g (= 1/2 Messlöffel) Spinnrad-Haarguar (Guarkernmehl)
- 10 Tropfen Brennnessel-Essenz
- 5 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Rosmarin)
- 1 Tropfen Grapefruitkernextrakt

Haarguar in ein Glas geben, Tee zügig zugeben und Pulver unter Rühren auflösen (Achtung, wird erst nach ca. 2 Minuten fest).

Dann die Tensidmischung und evtl. Betain (vorsichtig!) einrühren, Essenzen zugeben und in Flasche abfüllen.

Der Grapefruitkernextrakt (oder wahlweise Zitronensaft) dient einerseits zum Konservieren des Shampoos, andererseits zum richtigen Einstellen des pH-Wertes - ideal ist ein pH-Wert von 5,5.

Hand- und Fussbäder bei schuppenden Ekzemen

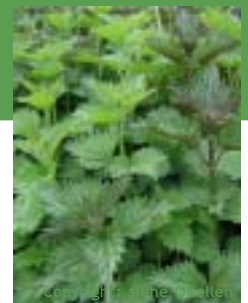
- 30 g Rosenblüten
- 20 g Lavendelblüten
- 20 g frische Brennnesselblätter
- 10 g Artischockenblätter
- 10 g Alantkraut
- 10 g Klettenblätter
- 10 g Hahnenfusskraut
- 10 g Schöllkraut (halbgetrocknet)
- 10 g Besenginsterblüten

Eine Handvoll der Mischung mit 1 Liter Wasser aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Am Morgen die Hände und am Abend die Füße für 10 Minuten in dieser Mischung baden.

Handbad für schöne, geschmeidige Fingernägel

- 10 g Schafgarbenblüten
- 10 g Birkenblätter
- 10 g Brennnesselblätter
- 10 g Ringelblumenblüten
- 10 g Rosmarinnadeln
- 10 g Schöllkraut

Eine Handvoll der Mischung mit 1 Liter Wasser aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Morgens und Abends die Hände 10 Minuten in dieser Mischung baden.



Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Kulinarisches

Die Brennnessel ist ein Kraut, das in allen erdenklichen Formen «verköcht» werden kann. Sie lässt sich roh verzehren in Salaten (sobald sie gewaschen ist, brennt sie

nicht mehr), tiefgefrieren für spätere Anwendung als Suppe oder Gemüse oder auch in einer Saftpresse zu einem Frischpflanzensaft verpressen.

«Kilimandscharo»-Suppe

- 4 enthäutete und vom Stielansatz befreite Fleischtomaten
- 1 fein gewürfelte Schalotte
- 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe
- 20 ml Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Chilipulver

- 150 g Brennnesselspitzen
- 600 ml kräftige Gemüsebouillon
- 50 ml Rahm
- schwarzer Pfeffer, Salz, Muskat

Tomaten grob schneiden. Schalottenwürfel mit Knoblauch und Zucker in Olivenöl glasig schwitzen, dann grob geschnittene Tomaten begeben, würzen und bei milder Hitze so lange einköcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Chili nach gewünschter Schärfe zugeben und die Tomaten warm stellen.

Einige Brennnesselspitzen zur Garnitur beiseite legen, restliche Brennnesseln in Salzwasser blanchieren, eiskalt abschrecken, anschliessend gut ausdrücken und grob hacken. Brühe aufkochen und zusammen mit den Brennnesseln und der Hälfte des Rahms fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Restliche Brennnesselspitzen in heissem Fett ausbacken, auf Küchenpapier legen und leicht salzen. Tomatensugo in tiefe Teller anrichten, mit Brennnesselsuppe auffüllen und mit Schlagrahm und ausgebackenen Spitzen garnieren.

Entscheidend für diese sehr pikante Suppe ist die Frische und Zartheit der Brennnesseln. Ernten Sie immer nur die jungen Spitzen.

Zur Suppe passt in Olivenöl geröstetes Roggenbrot.

Brennnesseldrink

- 1 Schnapsglas Brennnesselfrischsaft
- 2 TL Zitronensaft
- Mineralwasser und Apfelsaft

Brennnessel- und Zitronensaft mit Apfelsaft und sprudelndem Mineralwasser in beliebigem Mischungsverhältnis auffüllen.

Tipp zur Verarbeitung: Wenn man die Brennnesseltriebe nach dem Ernten mit dem Nudelholz leicht wellt, kann man sie unbeschadet anfassen, denn die Brennhaare sind dann abgebrochen. Ausserdem beginnt es gar nicht erst zu brennen, wenn man die Hände mit Öl einreibt, bevor man sie ins Wasser hält.

Brennnessel-Chips

- mittelgrosse Brennnesselblätter
- etwas Salz

Brennnesselblätter gut waschen, abtropfen lassen und trocken schleudern. Auf einem Backblech locker ausbreiten und im Ofen bei etwa 200°C backen. Die Blätter sind nach kurzer Zeit knusprig. Nach dem Herausnehmen leicht salzen.

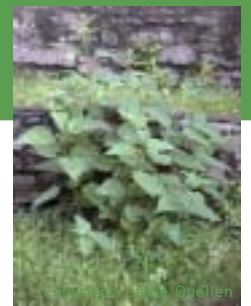
Brennnessel-Lasagne

- 400 g frische Brennnesseltriebe
- 400 g frische Champignons
- einige Triebe frische Gartenkräuter: wilder Majoran, Thymian, Ysop
- einige Lasagneblätter nach Bedarf (ohne Vorkochen)
- Pfeffer
- 400 g Rahm
- 400 g Tomatenmark
- 250 ml trockener Weisswein
- 500 g Mozzarella

Die Brennnesseln in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Für den Guss Rahm mit Tomatenmark, Mozzarella-Wasser und Weisswein verrühren, so dass eine dickflüssige Masse entsteht.

Auflaufform einfetten. Darin eine Lage Lasagneblätter auslegen. Brennnesseln, Champignonsscheiben, Kräuter und ein Drittel der Rahm-Tomatenmark-Mischung darauf verteilen, mit dünn geschnittenem Mozzarella belegen. Es folgen zwei Lagen mit denselben Zutaten. den Abschluss bildet eine Lage dünn gerupfter Mozzarella.

Backofen auf 220 bis 250°C vorheizen. In der Mitte des Ofens etwa 30 bis 40 Minuten überbacken.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



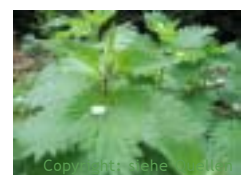
Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Grosse Brennnessel

Urtica dioica

Quellenangaben und Bildnachweise

Texte:

- (1) <http://de.wikipedia.org>
- (2) <http://www.botanikus.de>
- (3) 100 Heilpflanzen selbst gezogen, Ekkehard Müller, ISBN 3-7020-0836-5
- (4) Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, ISBN 3-03800-219-4
- (5) Annemarie Störk, Heilpflanzenfrau (aus Script «Original Indian Essence - The Great Mystery»)
- (6) Zauberpflanzen Hexenkräuter, Gertrud Scherf, ISBN 3-405-16219-X
- (7) Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring, ISBN 3-8304-9097-6
- (8) Handbuch der Klosterheilkunde, Mayer/Uehleke/Saum, ISBN 3-89883-016-0
- (9) Wesen und Signatur der Heilpflanzen, Roger Kalbermatten, ISBN 3-85502-744-7
- (10) <http://www.meinekosmetik.de>
- (11) Pflanzenheilkunde - alter Erfahrungsschatz - neue Erkenntnisse, Hohenberger/Christoph, ISBN 3-921481-47-3
- (12) Heilpflanzen, Apotheker Manfred Pahlow, ISBN 3-5z8118-1747-7
- (13) Natürlich gesund mit Heilpflanzen, Bruno Vonarburg, ISBN 3-85502-759-5
- (14) Essbare Landschaften, Ralf Hiener/Olaf Schnelle/Anne Freidanck, ISBN 3-7750-0452-1
- (15) Wildkräuter und Wildgemüse, Brunhilde Bross-Burkhardt, ISBN 3-86528-256-3
- (16) Heilpflanzenkunde für Tierärzte, Reichling/Gachnian-Mirtscheva/Frater-Schröder/Saller/Di Carlo/Widmaier
- (17) Kräuter und Tees für Pferde, Cornelia Wittek, ISBN 3-440-09049-3
- (18) Das Mességué Schönheitskräuterlexikon, Maurice Mességué (antiquarisch)

Bilder:

- http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/thome/band2/tafel_021_small.jpg
- http://www.giftpflanzen.com/urheberrecht_bei_giftpflanzen.com/urtica_dioica_m.jpg
- http://www.giftpflanzen.com/urheberrecht_bei_giftpflanzen.com/urtica_dioica_f.jpg
- http://depts.washington.edu/proppInt/Plants/Urtica%20dioica_files/image004.jpg
- http://www.naba.org/Chapters/Nabaes/images/Urtica_dioica_V-9-2006small.jpg
- http://www.ruhr-uni-bochum.de/boga/html/Urtica_dioica_CS.jpg
- <http://www.lni.wa.gov/Safety/Research/Dermatitis/EdMat/PhytoSlides/46to47/images/Urticaria20Stinging20Nettle.jpg>
- <http://www.dkimages.com/discover/previews/739/30012769.JPG>
- http://www.wildstauden.ch/pflanzen/bilder_db/UrticaDioica6.jpg
- <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/da/Brennnessel.jpg/300px-Brennnessel.jpg>
- <http://www.michls.de/mauern-von-wimpfen/bilder/050619W04.jpg>
- <http://www.dkimages.com/discover/previews/1166/95004228.JPG>
- <http://www.odezia-atrata.be/Flora/Urticaceae/Urtica-dioica/Urtica%20dioica-feuilles-pf-19apr2005.jpg>
- <http://www.hp-ase.de/info/Brennnessel.JPG>
- http://img.geo.de/div/image/51192/16_urtica_dioica.jpg
- http://www.schweineban.de/seiten/meerschweinchen/info/ernaehrung/pflanzen/kraeuter/urtica_dioica-01.jpg



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen