



Die Heilwirkung der Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die scharfe Brennnessel kennt jeder, durch die Bekanntschaft mit ihren brennenden Eigenschaften. Daher wird sie gemieden, obwohl sie als wichtige Heilpflanze eigentlich einen Ehrenplatz in jedem Garten haben sollte. Diesen Ehrenplatz holt sie sich andererseits selber, weil sie sehr ausdauernd und anspruchslos ist.

Die Brennnessel wächst auf der ganzen Welt in stickstoffreicher Erde. Daher ist sie ein Kulturfolger und begleitet die Menschen, sie wächst besonders in nährstoffreicher Erde. Sie ist zweihäusig.

Schmetterlingsraupen ernähren sich von Brennnesseln, z.B. Kleiner Fuchs und Pfauenauge.

Da die Brennnessel bevorzugt an Stellen wächst, an denen sich Erd-

strahlen schneiden, glaubte man, daß sie eine ganz besondere Kraft gegen alle möglichen Strahlungen im weitesten Sinne hätte.

Im Mittelalter war der Genuss der Samen den Mönchen verboten, da „Nesselsamen in Wein getrunken, Begierde auf die Unkeuschheit machen“.

Paracelsus untersuchte die Wirkung der Brennnessel bei Gelbsucht und riet zur Heilung einen Trank aus Ziegenmilch und Brennnesselsaft.

Die heilige Hildegard von Bingen lobte die Nessel: *„Die Brennnessel ist in ihrer Art sehr warm.*

In keiner Weise nützt es, dass sie roh gegessen wird, wegen ihrer Rauheit. Aber wenn sie frisch aus der Erde sprießt, ist sie gekocht nützlich für die Speisen der Menschen, weil sie den Magen reinigt und den Schleim aus ihm wegnimmt.“

Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper austreibt. Wenn die Menschen wüssten wie heilkräftig sie ist, würden viele auch Brennnessel im Kräutergarten anbauen. Die Brennnessel ist von der Wurzel über Stängel und Blätter bis zur Blüte heilkräftig. Die Brennnessel ist unsere beste blutreinigende und durch die „Eisenstrahlung“ blutbildende Heilpflanze.

Man sammelt die junge Pflanze von Anfang Frühling bis zum späten Herbst.



Urtica - vom lateinischen urere = brennen

Heilwirkung

Die Brennnessel hat eine ordnende Heilkraft. Sie ist reich an Mineralien, besonders *Eisen*, an Vitamin C, A, K und enthält Chlor, Kalium, Kalk, Magnesium, Phosphor, Natrium, *Schwefel*, Silizium.

Wegen ihres Eisenreichtums trägt sie zur Erneuerung der roten Blutkörperchen bei. So versorgt sie den Körper mit Sauerstoff und schützt gegen Blutarmut. Ein gefürchteter Feind im Blut ist die Harnsäure, aus der das schwerste Gicht- und Rheumatismusleiden entstehen kann. Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, daß Brennnesseln stark entwässernd auf unseren Körper wirken, deshalb werden sie den Rheumakranken empfohlen. Sie vermindert die Harnsäure. Gegen diese Leiden kann nur eine gründliche Blutreinigungskur Abhilfe schaffen. Besonders mutige Rheumapatienten lassen sich mit der ganzen Pflanze schlagen, um die wärmende Reizwirkung des Brennnesselgiftes auszunutzen.

Sie beruhigt auch die Nerven. Sie ist gut für Atemorgane und deshalb sehr nützlich bei Grippe, damit sich die Lunge reinigt. Sie stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen. Sie wirkt heilend auf die Harnwege und bei Geschwüren in Magen und Darm.

Die Stoffe Provitamin A, Mineralsalze und Eisen sorgen auch für die Kopfhaut, diese kräftigen und vermindern Haarausfall. Wenn Sie also unter Problemen mit der Kopfhaut leiden, so könnten Sie ein Shampoo verwenden, dem Brennnessel-Extrakt zugesetzt ist.

Anwendung

Brennnessel-Tee

Hierfür werden 1 bis 2 TL des Brennnesselkrautes mit einer großen Tasse kochendem Wasser übergossen. Dies abdecken und 2 bis 4 Minuten ziehen lassen.

Man kann diesen Tee kurmäßig dreimal täglich bei den meisten Anwendungsgebieten der Brennnessel trinken. Ein zubereiteter Tee aus Brennnesselsamen gibt Kraft. Er wirkt gut bei Erschöpfungszuständen und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit.

Brennnessel-Haarwasser zur Haarwuchsanregung

Hierfür werden 250g zerhackte Wurzeln in einem halben Liter Weinessig und einem Liter Wasser ungefähr 30 Minuten gekocht. Hiermit wird zweimal pro Woche der Haarboden massiert.

Oder eine Frischpflanzentinktur mit Birkenblätter- und Rosmarintinktur zu gleichen Teilen mischen, 1:1 mit destilliertem Wasser verdünnen. Auch nach dem Haare waschen die Kopfhaut einmassieren.

Brennnessel-Badezusatz

Für den Badezusatz übergießt man 2 Handvoll Brennnesseln mit einem Liter Wasser. Dies bringt man zum Kochen und lässt es ungefähr 10 Minuten leicht köcheln. Anschließend deckt man es ab und lässt es 15 Minuten ziehen. Dann kann man es abseihen und ins Badewasser geben.

Brennnessel als Anregung

Die Brennnessel ist ein Symbol schmerzlichen Liebesbrennens oder der hoffnungslosen Liebe. Früher "peitschte" man sich mit Brennnesseln, benutzte sie zum "Liebesgeißeln". (Sich mit Brennnesseln zu schlagen erzeugt an der betreffenden Stelle ein stundenlanges Wärmegefühl, und fördert die Durchblutung. Es kostet nur Überwindung!)

Weil die Brennnessel durchblutungssteigernd wirkt, gelten Gerichte mit ihr als aphrodisierend. Auch 1-2 Teelöffel Brennnesselsamen ins Müsli gegeben soll das menschliche Lustbedürfnis steigern. Die Blätter können auch als Liebes-Rauchwerk dienen.

Die Brennnessel in der Küche

Junge Blätter und Triebe besitzen nur schwache Brennhaare, so dass sie aufgebraut als nährstoffreiches Gemüse oder kleingehackt als Salat verzehrt werden können. Auch als Brennnesselsuppe sehr schmackhaft! Man aß Brennnesselkuchen, am Johannistag Brennnesselpannkuchen, um gegen Nixen- und Elfenzauber gefeit zu sein, und traditionsgemäß das Kraut in der Gründonnerstagspeise. Als Pulver eignet sie sich als Zusatz zum Kräutersalz.

Frauen-Tee

Der Frauen-Tee lindert Menstruationsbeschwerden, das prämenstruelle Syndrom und auch die Probleme der beginnenden Wechseljahre, bes. mit Frauenmantel, Taubnessel, Gänsefingerkraut und Nelkenwurz.

Zutaten: Oder mische zu gleichen Teilen:

- Frauenmantel, Schafgarbe, Melisse, Ehrenpreis, Taubnessel-Blüten, Brennnessel-Samen, Angelika-Wurzel

Anleitung

1. Brüh einen Tee auf mit einem Esslöffel Teemischung pro Tasse.
2. Lass den Tee 10-15 Minuten ziehen.
3. Filter den Tee anschließend ab.
4. Wenn du willst, kannst du den Tee mit Honig süßen.
5. Trink von dem Tee drei Tassen pro Tag.

Anwendung im Garten

Ein kalt hergestellter Sud aus Brennnesseln oder eine Brennnesseljauche sind hervorragende Spritzmittel für Gartenpflanzen, um Schädlinge zu vertreiben oder fernzuhalten und als Schutz vor Pilzbefall. In der biologisch dynamisch orientierten Landwirtschaft werden die Brennnesseln in einer Tonröhre während eines ganzen Jahres vergraben. Das verrottete Material wird dann in kleinen Mengen dem Stallmist zugegeben, der dann besser kompostiert, dies bewirkt dann eine „Durchlüftung“ des Bodens.

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Freitag 4. Mai 2012, 12.00 – 19.30 Uhr**, Veranstalter: Sebastian Schwarz
Vortrag: Die unglaublich schädliche Wirkung der schnurlosen Technik und ihre richtige Anwendung
Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151
10,- €

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag
Kräuterelixiere, Miriam Wiegele, BACOPA Verlag
Das Beste von der Kräuterhexe, Gabriele Bickel, Kosmos Verlag

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Brennnessel.htm>

<http://www.zauber-pflanzen.de/urtica.htm>

<http://www.pflanzenbestimmung.de/pflanzen/id466.html>

<http://www.kraeuter-welt.de/heilpflanzen/heilkraeuter/Brennnessel-urtica-diolca.html>