



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Brennnessel – Die Königin der Wildpflanzen

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide, www.dr-voeller.de**

Eine wehrhafte Heilpflanze

Die Brennnessel (*Urtica dioica*), für viele ein lästiges „Unkraut“, mit dem man schon unangenehme Bekanntschaft gemacht hat. *Urtica* bedeutet „die Brennende“ *dioica* „zweihäusig“. Es gibt also männliche und weibliche Pflanzen. Die männlichen Blütenstände stehen meist waagrecht und sehen zerrupft aus, die weiblichen Blütenstände dagegen hängen herab. An diesen befinden sich die Samen bzw. Früchte.

Die Pflanzen haben viele kleine, glasartige Brennhaare mit kugelförmiger Spitze, die bei der leichtesten Berührung abbricht und durch die entstehende scharfkantige Kanüle Toxalbumine unter die Haut spritzt, die zu Juckreiz, Rötung und Quaddelbildung führen.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Kraut: bis zu 30% Eiweiß, darunter alle acht essentiellen Aminosäuren, antioxidativ wirkende Flavanoide, Quercitin und Kaempferol. Chlorophyll, Sterole, Kalium, Magnesium, Kupfer, Phosphor, Eisen, Kalzium, Zink, Silizium, Vitamine A, C, E, K1, B1, B2, B3, B6 und B9.

Brennhaare: Histamin, Ameisensäure, Acetylcholin, Serotonin.

Früchte: Linol- und Alpha-Linolensäure, Vit. E, Polysaccharide, Carotinoide.

Wurzeln: Polysaccharide, Fettsäuren, Gerbstoffe, Sitosterol, Lignane

Vorkommen

Bevorzugt in gemäßigten Breiten auf stickstoffreichen, oft übersäuerten Böden, in Gärten, an Wald- und Wegrändern oder auf Schutthalden. Sinnvoll ist auch der Anbau im Hochbeet! Ihr kriechender und stark verästelter Wurzelstock sorgt für kräftiges Wachstum. Ökologisch ist sie bedeutsam, weil sie Stickstoff und Eisen aufnimmt und in eiweißreiche Pflanzenmasse umwandelt.

Sie ist eine wichtige Futterpflanze und eines unserer besten Wildgemüse. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe entfaltet sie erstaunliche Wirkungen auf den gesamten Organismus, die durch reichliche Studien wissenschaftlich belegt wurden.

Sammelzeit und Verwendung

April bis Oktober: junge Triebe und Blätter für Spinat, Smoothies, Gemüsefüllung, Suppen (Gründonnerstagsuppe), Brotauflage, Brennnesselbutter, grüne Chips.

Juli bis September: die Früchte, frisch oder getrocknet, als Topping für Speisen und Müsli.

Oktober bis Februar: die Wurzeln

Heilwirkungen

Harttreibend, entgiftend, entschlackend, blutreinigend, blutbildend und stoffwechsellagernd.

Bei Harnwegsinfekten werden Brennnesselzubereitungen wegen ihrer harntreibenden und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Durch entwässernde und gefäßerweiternde Effekte wirken sie leicht blutdrucksenkend. Extrakte aus Blatt und Wurzel können Beschwerden bei gutartiger Prostatavergrößerung lindern.

Sie wird bei Frühjahrsmüdigkeit, Erschöpfung und Eisenmangel unterstützend eingesetzt.

Auch bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma und Gicht ist die Pflanze interessant, da Inhaltsstoffe entzündliche Zytokine hemmen, Schmerzen und oxidativen Stress reduzieren können.

Durch verbesserte Insulinausschüttung und Glukoseaufnahme hat sie eine blutzuckersenkende Wirkung.

Außerdem unterstützt die Brennnessel Verdauung, Leberfunktion, Hautbild und Haarwuchs.

Die Früchte gelten als vitalisierend und luststeigernd für Frauen als auch Männer.

Extrakte aus Blättern und Wurzeln zeigen antimikrobielle Eigenschaften. Sie wirken hemmend gegen *Staph. aureus*, *E. coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Bacillus subtilis*, Herpes-simplex-, Influenza-, Hepatitis-B- und C-Viren sowie gegen *Candida albicans* und den Schimmelpilz *Aspergillus niger*.

Bei allergischer Rhinitis führte die tägliche Einnahme von 150 mg Brennnesselwurzel-extrakt über 4 Wochen zu einer Besserung der Symptome und weniger eosinophilen Zellen im Nasenabstrich.

Brennnesseltee

Eine Hand voll Brennnesseln ausreißern, die Blätter mit der Schere in einen Topf schneiden, mit 1l Wasser aufkochen, kurz sieden und dann 10 Minuten ziehen lassen, den Tee abgießen und die gekochten Blätter mit der Gabel ausdrücken! Tee über den Tag trinken (lässt sich optimal mit Fichtenspitzenhonig oder Holunderbeerensirup/-likör geschmacklich verfeinern). Blätter leicht salzen und auf einer Vollkornschnitte mit Butter verzehren (schmeckt nach Nuss).

Brennnesselspinat für 2 Personen

500g junge Blätter in wenig Wasser weichkochen, den Sud in eine große Tasse abschütten und die Blätter fein hacken. ½ kleine Zwiebel in 25g Butter blanchieren, 25g Mehl, 60ml Sahne und etwas Sud unter ständigem Rühren dazugeben, sodass eine sämige Soße entsteht. Die Brennnesseln unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Spiegeleiern und Stampfkartoffeln servieren.

Brennnessel-Haarwasser

125g Brennnesselwurzeln waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden und mit 250 ml Apelessig und 500 ml Wasser 30 Minuten köcheln lassen. Danach abgießen, die Wurzeln mit einem Löffel ausdrücken und den Sud in eine Flasche abfüllen. Im Kühlschrank 3 Wochen haltbar. Nach dem Haare waschen 1x pro Woche kräftig in die Kopfhaut einmassieren. Hemmt Schuppen und fördert den Haarwuchs.

Weitere Rezepte: *Gabriele L. Bräutigam: Brennnessel: Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss, Hans-Nietsch-Verlag 2016*

Fazit

Die Brennnessel ist ein gesundes, gut schmeckendes Wildgemüse und eine vielseitige Heilpflanze mit wissenschaftlich und traditionell belegtem Nutzen, deren Potenzial in der Naturheilkunde und Ernährung heute aktueller denn je ist.