

Brennnessel, Große *Urtica dioica* Kleine *Urtica urens*

Volksnamen:	Donnernessel, Hanfnessel
Drogenname:	Urticae, Herba, Padix, Semen
Pflanzenart – Höhe:	Nesselgewächs (Urticaceae), mehrjährig (<i>U. dioica</i>), einjährig (<i>U. urens</i>) bis zu 1 Meter hoch
Boden & Standort:	jeder Boden, Sonne_bis Halbschatten
Aussaart:	sät sich selbst aus
Vermehrung:	Wurzelteilung
Blütezeit:	Juni bis September
Sammelzeit:	junge Blätter von März bis Oktober, Wurzel von Frühjahr Herbst
Verwendete Teile:	Blätter, Samen und Wurzel
Inhaltsstoffe:	Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Essigsäure, Kaffeesäuren, Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium, Chlorophylle, Karotinoide, Vitamin B, Hormone, Enzyme, Lignane
Eigenschaften:	hautreizend, blutbildend, stoffwechselanregend, durchfallhemmend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, blutreinigend, cholesterinsenkend

Volks Glaube und Mythologie:

In der Überlieferung wurde die Brennnessel als antidämonisches Mittel im Stallzauber, als Blitz- und Donnerpflanze, als Aphrodisiakum, als Orakelpflanze und als Kultspeise verwendet. Brennnessel und Schafgarbe, gleichzeitig in der Hand gehalten, sollten gegen alle teuflischen Anfechtungen schützen. Ziegen sollten vor allem Schaden geschützt sein, wenn in ihrem Stall ein Büschel Brennnessel hing. Brennnesseln wurden in der Walpurgisnacht (30. April) auf den Mist gesteckt und mit einem Stock geschlagen. Böse Kräfte hatten dann angeblich keine Macht mehr über das Vieh. In der Johannisnacht hängte man an die und Türen des Stalles Brennnesselbüschel, das schützte das Vieh. Wenn die Butter sich nicht ausrühren ließ, empfahl man, das Fass mit Brennnesseln zu schlagen. In die zur Käsebereitung bestimmte Milch wurde am Weihnachtsabend eine Brennnesselwurzel gelegt und das Ganze am Dreikönigstag auf den Misthaufen gegossen, die Milchwirtschaft des ganzen Jahres würde besser laufen. Durch Einlegen von Brennnesseln in Milch sollte die Milch weniger schnell sauer werden.

Beim Setzen von Kohl wurde eine Brennnessel-Staude in die Erde gesteckt und mit einem Stein festgedrückt, das bewahrte den Kohl vor Raupenfraß.

Wo Brennnesseln stehen, schlug angeblich der Blitz nicht ein. Am Gründonnerstag gesammelte Brennnesseln, am Dachboden des Hauses aufgelegt, sollten deshalb das Haus vor Blitzschlag bewahren.

Schon seit der Antike gilt die Brennnessel als Fruchtbarkeitsmittel. Hühnern mischte man Brennnessel-Samen unter das Futter, damit sie recht gut legen. Wuchsen die Brennnesseln im Sommer übermäßig hoch, so gab es angeblich einen strengen Winter. So wie die Pflanzen blühten, so fiel auch die Dinkelernte aus. Wenn im Frühjahr die Brennnesseln mit durchlöchernten Blättern hochwachsen, so sollte es nach dem Volksglauben im Sommer Hagelschlag geben.

Ein Gemüse aus Brennnesseln, am Gründonnerstag gegessen, sollte vor Geldmangel schützen. Brennnesseln galten überhaupt als eine kultische Speise des Frühjahrs, die für das ganze Jahr Krankheiten fern halten sollte. Wer ein gutes Jahr haben wollte, musste am ersten Tag des Jahres Brennnessel-Kuchen essen. Am Johannistag backte man Brennnessel-Krapfen, auch dies sollte Schutzfunktion haben.

Brennnesseln sollen angeblich nicht »nesseln«, wenn man bei ihrer Berührung Atem anhielt.

Sammeln in der Natur:

Überall in der Nähe menschlicher Behausungen, an Zäunen, Schuttplätzen, Ödland und an Grabenrändern.

Konservieren/Aufbewahren:

Die ganzen Pflanzen oberhalb des Bodens abschneiden, bündeln und kopfüber im Halbschatten trocknen lassen. Die Blätter anschließend von den Stängeln abstreifen und in Papier- oder Stoffsäcken aufbewahren. Die Wurzeln werden gründlich von Erde befreit und ebenfalls getrocknet, man kann sie auch im Ofen (ca. 40 Grad) trocknen. Wurzeln in Glas- oder Porzellangefäßen aufbewahren. Saft wird aus den ganzen Pflanzen mitsamt den Stängeln bereitet.

Entweder man presst im elektrischen Entsafter, oder man bereitet einen Pflanzenbrei und presst durch ein Tuch. Keimfrei abgefüllt und dunkel gelagert, hält der Saft einige Wochen.

Kommission E:

Durchspülung der ableitenden Harnwege

unterstützende Edelsteine:

Smaragd, Obsidian, Bergkristall, Baumachat

Homöopathie:

Urtica urens (Kleine Brennnessel, Eiternessel) D0 bis D6 wird bei Hautausschlägen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Rheuma und Gicht verschrieben, die Dosierung bewegt sich bei 5 bis 10 Tropfen mehrmals täglich. Weitere Anwendungsgebiete sind Nesselausschlag, Herpes, Verbrennungen, Windpocken, Sonnenallergie mit Bläschenbildung auf der Haut und als Gegengift nach dem Verzehr von bereits schlechten Meeresfrüchten. Homöopathische Salben werden bei Neurodermitis verschrieben.

Hildegard:

Ein Mensch, der gegen seinen Willen vergesslich ist, nehme die brennende Nessel und zerstoße sie zu Brei, setze diesem darauf etwas Öl zu, reibe, wenn er zum Schlafen geht, seine Brust und seine Schläfen damit kräftig ein. Tue dies wiederholt und die Vergesslichkeit bei ihm wird abnehmen. Die scharfe Wärme der brennenden Nessel und die Wärme des Baumöls regen die zusammengezogenen Gefäße an, die bei wachem Bewusstsein etwas schlafen.

Anwendungen:

Für Hippokrates, den berühmtesten Arzt der Antike, war die Brennnessel die wichtigste Pflanze zur Blutreinigung und daran hat sich nichts geändert. Heute ist wissenschaftlich nachgewiesen, was die alten Ärzte verschrieben und was in der Volksmedizin immer angewendet wurde. Brennnessel ist eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Vermeidung von Blutarmut und Eisenmangel, ein Vitalisierungsmittel für Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und Galle. Man nimmt sie zur Vorbeugung von Nierenerkrankungen, sie hilft bei Harnwegsinfekten und bei Prostatavergrößerung, der Harnfluss wird vergrößert, die Restharmmenge gesenkt. Weil Brennnesseln Harnsäure austreiben, sind sie heilsam für Gicht- und Rheumakranke. Man macht dazu wöchentlich einmal ein Vollbad mit dem Absud, trinke Tee und Saft und esse Gemüse aus der Pflanze. Auch zur Durchblutungsförderung ist ein wöchentliches Vollbad angebracht, außerdem der Genuss der Pflanze in Form von Tee oder Saft. Sie legt sich mit den Schlacken im Körper an, mit den Giftstoffen, die sich in den Muskeln, in den Gelenken und im Blut befinden. Die Alten begnügten sich nicht mit einem Vollbad, sie nahmen ein Bad in den frischen Nesseln oder schlugen betroffene Körperteile mit den frischen Nesseln.

Der Tee der frischen oder getrockneten Blätter hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, bei Gelbsucht und Hämorrhoiden. Nicht anzuraten ist die Brennnessel-Anwendung bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Tee:

2 gehäufte Teelöffel Wurzeln oder Blätter (bei trockenen Pflanzen die halbe Menge) werden in 1 Tasse kochendes Wasser gegeben und 5 Minuten kochen gelassen. Anschließend abseihen. 2 Tassen Tee pro Tag über drei Wochen sind ausreichend für eine Kur.

Frauen mit Unterleibsproblemen sollen regelmäßig Tee trinken und Tee-Kompressen auf den Unterleib legen. Auch wenn einem sehr kalt geworden ist und man unter Schüttelfrost leidet, hilft eine heiße Tasse frischer Tee. Brennnessel kann fast allen Kräutertees beigemischt werden, doch soll man sie nur drei Wochen hintereinander verwenden, da es sich um eine sehr wirkungsvolle Pflanze handelt. Man setze eine Weile aus und beginne dann wieder von neuem.

Es gibt kein Kraut, das dem Menschen mit so ausdauernder Anhänglichkeit folgt, wie gerade die beißende, brennende Brennnessel. Dabei erobert sie sich meistens Gebiete, die der Mensch zuvor zerstört hat oder wo seine Abfälle lagern. Wie keine andere Pflanze heilt sie den Boden, indem sie zu viel Stickstoff umwandelt und bereitet mit ihren langen, kriechenden Wurzeln den Humus für kommende Generationen. Sie bereitet den Menschen im zeitigen Frühjahr auch auf die »aktivste« Zeit des Jahres vor. Eine Brennnesselkur bringt die Lebensgeister so richtig auf Vordermann. Besonders wirksam ist die Kur, wenn man frischen Pflanzensaft verwendet. Dieser Saft schmeckt nach Metall, das macht der hohe Eisengehalt, aber er stimuliert mit seinen wichtigen Vitalstoffen sämtliche

Körperfunktionen. Am besten ist es natürlich, wenn man den Saft selbst frisch zubereitet, das wird aber manchmal nicht möglich sein, dann auf Biosäfte aus der Apotheke ausweichen.

Die Kur: 1.Tag 3EL; 2.Tag 3EL; 3.Tag 3EL; 4.Tag 4EL; 5.Tag 4EL; 6.Tag 4EL; 7.Tag 5EL; 8.Tag 4EL; 9.Tag 4EL; 10.Tag 5EL; 11.Tag 5EL; 12.Tag 5EL; 13.Tag 6EL; 14.Tag 6EL; 15.Tag 6EL; 16.Tag 7EL; 17. Tag 7 EL; 18.Tag 7EL; 19.Tag 8EL; 20.Tag 8EL; 21.Tag 8EL; 22.Tag 9EL; 23.Tag 9 EL; 24.Tag 9 EL; 25.Tag 10 EL; 26. Tag 10 EL; 27. Tag 10 EL. Damit ist die Kur zu Ende, sie dauert etwa 1 Monat. Der Saft sollte nicht pur, sondern mit Wasser, Tee oder mit saurer Milch verrührt genommen werden. Leider kann man nicht die ganze Menge auf einmal frisch zubereiten. Selbst hergestellter Brennesselsaft ist höchstens 2 Tage lagerfähig. Beginnt man mit zu hohen Mengen, kann der Körper sich nicht darauf einstellen und reagiert u. U. mit Durchfall oder Erbrechen. Eine Frühjahrskur zur Entschlackung und Ankurbelung des Stoffwechsels kann natürlich auch mit Tee aus den frischen Blättern und Triebspitzen der Brennesseln durchgeführt werden. 4 Wochen lang sollte man dreimal täglich eine frisch zubereitete Tasse Tee trinken.

Eine alte Anwendung ist purer Nesselsaft mit Myrrhe gemischt, der auf Ende der Wirbelsäule getupft wird. Er soll die Menstruation hervorrufen. Gegen Husten und Schmerzen in der Herzgegend kocht man Nesselsamen mit Honig und Wein.

Nesselsamen sind ein Mittel besonderer Art. Sie regen die Körperfunktion an und sind ein (auch im sexuellen Bereich) stärkendes Tonikum. Der Lebenswecker ist vor allem älteren Personen zu empfehlen, die vitalisierende Wirkung tut aber auch Rekonvaleszenten gut. Die Samen können vielerlei Anwendung finden: auf Brot gestreut, in Brot eingebacken, als Pulver in Gemüsespeisen sogar in der Salatmarinade. Obligat sind 3-mal täglich 1 TL gemahlener Samen mit Wasser oder Honig gemischt.

Mit Brennessel-Wasser gewaschene Kopfhaut gesundet. Die bereits ausgefallenen Haare werden zwar kaum wieder nachwachsen, aber es werden alle Voraussetzungen geschaffen, die noch verblieben zu behalten. Ein gutes Haarwuchsmittel ist ein Haarwasser aus Wurzeln, die man in Apfelessig siedet. Täglich in die Kopfhaut einmassieren.

Bei Nieren- oder Blasensteinen nimmt man 1 Messerspitze pulverisierte Wurzel pur, in Weißwein oder Tee.

Junge Blätter werden traditionell als Spinat oder Salat zubereitet, man gibt sie außerdem in Kräutersoßen oder bäckt sie in Omelettenteig. Bereitet Salat, so überbrüht man die Blättchen mit kochendem Wasser, dann »brennt« nichts mehr.

Brennessel ist eine der wichtigsten Eisenpflanzen. Wer Eisenmangel hat bzw. bei wem die Eisenaufnahme im Körper gestört ist, hat mit dieser Einschleuserpflanze eine biologische Formel gefunden, dem Organismus die Eisenresorption zu erleichtern und die eigene Eisenerzeugung anzuregen.

In der Tierheilkunde hat Brennessel bereits Tradition, besonders Pferden gibt der Samen im Fressen Feuer und Kraft, das Fell wird glänzend. Hunden und Katzen sollte man häufig etwas getrocknete Brennesselblätter unter ihr Futter mischen, auch ihr Fell wird wieder glänzend und widerstandsfähig. Kühe geben mehr Milch, wenn sie im Winter täglich 1 Trockenbüschel Brennessel fressen können. Hühner legen mehr Eier, wenn sich unter ihrem Futter auch die Samen befinden. Für die gesunde Aufzucht von Gänsen und Enten schließlich ist die Pflanze unentbehrlich.

Graugrün bis cremig heil sind die Farbtöne, die man erreicht, wenn man Wolle, Baumwolle oder Seide in einem starken Sud aus Brennesseln färbt.

Rezept für die Schönheit:

Feuchtigkeitscreme mit Brennesseln:

1 TL Bienenwachs mit 1 TL Lanolin unter ständigem Rühren schmelzen.
1/2 EL Mandelöl und 1/2 EL Weizenkeimöl erwärmen und tropfenweise ins flüssige Wachs schlagen.
Etwas Borax (ca. 1/4 Teelöffel) in 3 EL starkem Brennesselaufguss auflösen.
Der Öl-Wachs-Mischung (ca. 70 Grad) begeben und so lange rühren, bis die Mischung völlig abgekühlt ist.
Für den Duft können noch einige Tropfen Rosenessenz hinzugefügt werden.
In einen gereinigten Cremetopf füllen und alsbald aufbrauchen.

Brennessel-Jauche für den Gärtner:

Ein hervorragender Pflanzendünger und Schadinsektenvertilger.
Zur Herstellung übergießt man einen Kübel Brennesseln mit Wasser und lässt sie 2 bis 3 Wochen gären.
Man soll sie 1:10 mit Wasser verdünnen, wenn man damit gießt.

Auf den Kompost gegeben, ist sie eine Starthilfe.

Brennessel-Aufstrich als Appetithappen:

Für vier Personen nimmt man 100 g Butter und rührt sie mit etwas Olivenöl, 1 TL Salz, 1 zerdrückten Knoblauchzehe und dem Saft 1/2 Zitrone schaumig.

Man hackt 150 g junge Triebspitzen sehr fein und mengt sie unter den Aufstrich.
Brot aufschneiden, mit Brennesselbutter bestreichen und in Häppchen schneiden.

Mit Blüten von Borretsch, Gänseblümchen, Taubnessel oder Veilchen verzieren.

Die Butter schmeckt auch köstlich auf getoastetem Weißbrot.

Brennessel-Essenz gegen Haarausfall:

Eine Hand voll gewaschene und sehr fein gehackte Wurzeln werden mit Alkohol völlig bedeckt.

Das Ganze 14 Tage bei gleichmäßiger Zimmerwärme ziehen lassen und dann durch ein Tuch filtern.

Diese Tinktur ist für das tägliche Einreiben der Kopfhaut gedacht und zerstört auch die Frisur nicht. Noch wirksamer wird die Essenz, wenn die frischen Wurzeln der Großen Klette mit jenen der Brennessel gemischt werden.

Brennesselpapier:

»Nessel« ist ein Begriff aus der Textilwelt, den jeder noch kennt. Heute ist ein Baumwollstoff damit gemeint, im Mittelalter aber handelte es sich um Gewebe aus den Stängeln der Pflanze. In Ermangelung von Lumpen aus Nessel, bereitet man heute Papier aus den frischen Pflanzen.

10 l Blätter und Stängel schneidet man klein, dicke Stängel mit einem Hammer zerstoßen.

1 l Wasser in einen großen Topf geben und mit einem Holzlöffel 2 EL Ätznatron unterrühren (mit Gummihandschuhen arbeiten, die Dämpfe nicht einatmen, Spritzer sofort wegwaschen!).

Die Brennessel hinzufügen, mit Wasser bedecken falls nötig, dann etwa 1 Stunde schwach kochen lassen. Wasser abgießen und den Pflanzenbrei gründlich spülen, damit keine Spuren des Ätznatrons zurückbleiben.

Die Masse in einem Mixer zerkleinern, dabei etwas Wasser zugeben.

In einen Topf füllen, in den Holz-rahmen passen.

Einen Holzrahmen (A4 oder A5) mit starkem Nylonnetz bespannen, einen zweiten Holzrahmen ohne Netz darauf legen, zusammenpressen und senkrecht in den Pflanzenbrei eintauchen, in horizontale Lage bringen, langsam herausheben, das Wasser abrinnen lassen, dann (immer horizontal halten) auf eine saugfähige Unterlage (alte Zeitungen) legen.

Den oberen leeren Rahmen entfernen, trocknen lassen, das Blatt mit einer Spachtel vom Rahmen lösen.

Brennessel-Reis:

Ein Risotto mit Zwiebeln und Olivenöl bereiten (Rezept auf jeder Risotto-Packung).

Kurz vor dem Fertigwerden 150 g grob gehackte Brennessel, die in etwas Olivenöl angedünstet wurden, dazugeben.

Wie gewohnt mit Parmesan servieren.

Rezept für die Gesundheit:

Essenz bei Prostataleiden:

Frische Wurzeln waschen, in kleine Teile schneiden bzw. anquetschen.

Ein Glas damit voll füllen

Obstschnaps oder Wodka (Korn) mit etwa 45 % Alkoholgehalt darübergießen, alle Wurzeln sollen bedeckt sein.

3 Wochen in der Wärme ziehen lassen, täglich einmal schütteln.

Dann abseihen, dabei den Pflanzenbrei ausdrücken.

Man nimmt 20 Tropfen 3-mal täglich.

Brennessel-Öl:

Ist bei Vergesslichkeit und Gedächtnisschwäche ein einfaches Mittel und es lohnt sich, es auszuprobieren.

Frische Brennessel im Mörser zu Saft zerstoßen oder in einer Kräuterpresse pressen.

Man könnte sie auch mit dem Mixer zerkleinern und dann durch ein Tuch laufen lassen.

In ein Glas füllen und mit derselben Menge gutem Olivenöl vermischen.

Vor dem Einschlafen Brust und die beiden Schläfen damit einreiben.

Nach etwa 1 bis 2 Monaten sollte man Erfolge haben.

Die Vergesslichkeit soll zurückgehen.

TCM:

Die Blätter haben kühle thermische Wirkung, die zugeordneten Organe sind Leber, Lunge, Milz und Blase. Brennnessel vertreibt Lungen-Feuchtigkeit und nährt das Leberblut. Sie vertreibt die Feuchtigkeit im unteren Erwärmer und löst Leber-Qi-Stagnationen auf.