

Brennnessel

Grosse *Urtica dioica*, Kleine *Urtica urens*



Volksnamen	Donnernessel, Hanfnessel
Drogenname	<i>Urticae herba, radix, semen</i>
Pflanzenart – Höhe:	Nesselgewächs (<i>Urticaceae</i>), mehrjährig (<i>U. dioica</i>), einjährig (<i>U. urens</i>), bis zu 1 Meter hoch
Boden & Standort:	Jeder Boden, Sonne bis Halbschatten
Aussaat:	Sät sich selbst aus
Vermehrung:	Wurzelteilung
Blütezeit:	Juni bis September
Sammelzeit:	Junge Blätter von März bis Oktober, Wurzel von Frühjahr bis Herbst
Verwendete Teile:	Blätter, Samen, Wurzel
Inhaltsstoffe:	<ul style="list-style-type: none">• Kieselsäure• Gerbstoffe• Histamin• Ameisensäure• Essigsäure• Kaffeesäuren• Magnesium• Eisen• Kalium• Silicium• Natrium• Chlorophylle

	<ul style="list-style-type: none"> • Karotinoide • Vitamin B • Hormone • Enzyme • Lignane
Eigenschaften:	<ul style="list-style-type: none"> • Hautreizend • Blutbildend • Stoffwechsellanregend • Durchfallhemmend • Blutdrucksenkend • Schleimlösend • Wassertreibend • Stärkend • Blutreinigend • cholesterinsenkend

Bei Berührung mit der Brennnessel ist diese hautreizend. Deshalb wird diese so wertvolle Pflanze oft gemieden. Jedoch ist sie eine der Pflanzen, welche ein sehr grosses Einsatzgebiet haben. Sie es als Heilkraut, zum Essen als Gemüse, das Würzen von Speisen oder man verarbeitet die getrockneten Stängel als Schnur.

Doch weshalb brennt die Brennnessel? Die Spitzen der Brennhaare brechen ab und dringen wie Nadeln in die Haut und entleeren ihren Inhalt. Der Inhalt besteht aus Histamin, Ameisensäure und einem schlangen- und bienengiftähnlichen Wirkstoff.

Die Ernte:

Möchte man die Brennnessel ohne Handschuhe ernten, behandelt man sie behutsam und greift von unten nach oben. Im Frühling kann die ganze Pflanze samt Stängel geerntet werden. Später nimmt man die oberen 15-20 cm. Möchte man, dass die Blätter nicht mehr brennen, lässt man die Pflanze entweder trocknen, was das brennen fast ganz zerstört. Oder man rollt mit einem Teigroller über die Pflanze, dies lässt die Härchen abfallen.

Auch die **Brennnesselsamen/-blüten** können im Herbst geerntet werden. An ihrem Wuchs erkennt man übrigens auch das Geschlecht der Pflanze. Denn es gibt weibliche und männliche Brennnesseln, nicht aber an der gleichen Pflanze. Hängen die Blüten nach unten, ist es die weibliche Pflanze.

Verwendung:

Allgemein dient die Brennnessel der Anregung des gesamten Körperstoffwechsels. Sie wirkt entzündungshemmend, blutreinigend, entgiftend, wassertreibend, steigert die Harnmenge und kann zum Ausspülen von Keimen und Bakterien bei Blasenerkrankungen

(«Durchspülungstherapie») und zur Behandlung von Prostatabeschwerden verwendet werden. Weiter ist sie verdauungs- und stuhlgangfördernd und stärkend. Auch kann sie Eisenmangel beheben. Bei Verdauungsproblemen, Galle- und Leberbeschwerden, Rheuma und Blutarmut kann sie eingesetzt werden.

Auch die Samen können genutzt werden. Sie schmecken leicht nussig. Ich gebe diese regelmässig über das Körnerfutter.

Brennnesseln enthalten mehr Eisen als Rindfleisch, das Vitamin-C ist reicher als in Orangen und der enthaltene Kalziumanteil ist sechsmal so hoch wie in Milch.

Zwitscher-Haus.ch

Zwitscher-Haus.ch