



Die unnahbare Königin

Von Sabrina Krakolinig

der Wildpflanzen: Brennessel

Wirklich erstaunlich, welche Schätze und Geheimnisse hinter unscheinbaren und oft auch nicht gerade einladenden Pflanzen und Tieren stecken. Es wundert mich nicht, dass Jesus immer wieder auf den Reichtum der Gleichnisse und Bilder aus der Natur zurückgreift, um uns Menschen das Wesen seines Reiches verständlich zu machen. Also lasst euch überraschen, was die Brennessel alles kann!

Vorkommen

Die Brennessel ist ursprünglich in Mitteleuropa heimisch, jedoch mittlerweile weltweit verbreitet. Sie bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Standorte. Da sie Stickstoff sammelt, steht sie gerne an überdüngten Ackerrandflächen, Müllkippen und Straßenrändern, wo das Sammeln ungünstig ist. Sie lässt sich nicht ausrotten, da ihr ausuferndes Wurzelgeflecht immer wieder neue Pflanzen hervorbringt. Die namhaften Brennhaare verur-

sachen ihre Brennwirkung, indem sie bei Berührung abbrechen und ihr Brennesselgift auf die Haut entleeren.

Verwendung im Garten

Kaltwasserauszug

Wirkung: Hilft gegen Blattläuse, Milben und Blattclorose. Die Kieselsäure festigt das Gewebe der Pflanze – erhöht Widerstandskraft gegen Insekten.

Herstellung: Brennesseln zerkleinern und locker in einen Kübel füllen; 24h im kalten Regenwasser ziehen lassen, abseihen und versprühen oder gießen. Möglichst rasch verwenden!

Brennessel-Tee

Wirkung: Gleich wie Kaltwasserauszug – jedoch länger haltbar & Wirkstoffe besser ausgelöst.

Herstellung: 1kg frische od. 150g getrocknete, zerkleinerte Brennessel 24h in 10l Wasser einweichen - 30 min abgedeckt köcheln - zugedeckt abkühlen lassen. Evtl. 1:5 verdünnen.

Brennessel-Jauche

Wirkung: Gegen Blattläuse, Spinnmilben & Pilzkrankungen, aktiviert das Bodenleben.

Durch den Gärungsprozess werden

zusätzlich zur Kieselsäure noch Stickstoff und Spurenelemente herausgelöst – guter Dünger.

Herstellung: Plastikkübel od. Holzbo-
tich (kein Metall) mit Brennesseln
füllen (1kg frische od. 150g getrock-
nete Brennesseln) und mit Regenwas-
ser aufgießen. Behälter zudecken und
immer wieder umrühren. Flüssigkeit
beginnt zu gären und riecht unan-
genehm. Evtl. mit etwas Steinmehl od.
Kompost binden. Der Gärvorgang ist in
2-3 Wochen abgeschlossen, wenn sich
keine Bläschen und kein Schaum mehr
bilden. Die Jauche wird abgeseiht und
verdünnt oder pur verwendet. Nur
an trüben Tagen spritzen, die Blät-
ter verbrennen sonst. Jungpflanzen
1:20, ältere Pflanzen 1:10, Rasen 1:10,
Boden und Schädlinge pur besprühen.

Brennnessel-Brei

Wirkung: Wie Dünger.

Herstellung: Brennnessel mit etwas
Wasser mixen und dann verdünnt
als „Flüssigdünger“ verwenden. So
bleiben alle Mineralien (Kieselsäure,
Kalium, Eisen, ...) und Stickstoff voll
erhalten. Die Erde soll gut feucht sein
und auch danach nicht austrocknen.

Brennnessel-Kompost

Brennesseln beschleunigen die
Verrottung im Kompost. Durch den
zusätzlichen Stickstoff, die höhere
Feuchtigkeit, mehr Kieselsäure und
andere Mineralstoffe und Spurenele-
mente wird der Kompost verbessert.

Verwendung im Haushalt

Brennnessel-Öl

Dieses teure grüne Öl wird aus den Sa-
men hergestellt. Es riecht etwas nach
Möhren und hat ein nussiges Kräuter-
aroma. In Form von Speiseöl wird es
meist 1:3 mit Olivenöl verdünnt.

Fenster putzen

Bei stark verschmutzten Fenstern kön-
nen einige lange Brennnesselpflanzen
in einem Wasserkübel eingeweicht
werden. Dann wird mit der ganzen
Pflanze am Fenster geschauert und
mit klarem Wasser nachgespült. Durch
die vielen Fasern wird das Glas gut ge-
schrubbt, ohne Kratzer zu hinterlassen.
Ein ökonomisches Mikrofasertuch...

Faserpflanze

Früher wurde die Brennnessel zur Her-
stellung von Stoffen, Netzen und zum
Sticken verwendet. Nachdem das fast
in Vergessenheit geraten war, wurde
sie im Ersten Weltkrieg in Österreich
und Deutschland wieder hervorgeholt.
Heute hat man schon eine eigene
Brennnessel-Art dafür gezüchtet, die

einen noch höheren Faseranteil hat.

Verwendung für den Körper

Blätter

(a) Getrocknet als Pulver
Mit etwas heißem Wasser od. Getrei-
demilch anrühren oder gleich frisch als
Spinat leicht andünsten.

(b) Frischer Saft
Besonders blutreinigend. Blätter aus-
pressen od. im Mixer zerkleinern.
Morgens und mittags ½-1 Glas mit
Wasser verdünnt 30 min vor der Mahl-
zeit trinken.

(c) Aufguss
50 g/Liter; mit kochendem Wasser
übergießen; 15 min ziehen lassen; 3-4
Tassen am Tag trinken (eher vormit-
tags).

(d) Waschungen
Saft auf betroffene Hautpartie auftra-
gen.

(e) Kompressen
Werden mit dem Saft getränkt und auf
die betroffene Stelle gelegt. 3-4x/Tag
wechseln.

(f) Nasentampons
Bei Nasenbluten ein Stück Mull mit
Brennnesselsaft tränken und in das
Nasenloch einführen

Brennhaare

Wirkung: Die Brennhaare enthalten
Serotonin, 1% Histamin und 0,2-1%
Acetylcholin - Stoffe, die auch vom
Körper gebildet werden. Sie wirken
aktiv auf den Kreislauf und Verdau-
ungsapparat, weil sie als Neurotrans-
mitter die Weiterleitung der Impulse
im vegetativen Nervensystem be-
einflussen. Etwa 10 mg dieser Stoffe
reichen aus, um eine Hautreaktion
hervorzurufen.

Anwendung: Mit gebündelten, frisch
geschnittenen Brennesseln leicht
auf die Haut im Bereich entzündeter
od. rheumatischer Gelenke bzw.
verspannter Muskulatur schlagen (1x/
Tag an drei folgenden Tagen; in dieser
Zeit nicht waschen, weil sonst das
intensive, wohltuende, anhaltende
Wärmegefühl (durch das Nesselgift
hervorgerufen) in Brennen übergeht;
anschließend mind. 2 Tage aussetzen).
Es entsteht ein Blutandrang in die
äußeren Hautschichten, tiefer liegende
Gewebe werden entlastet.

Wurzel

Die Inhaltsstoffe (Beta-Sitosterin, Cu-
marin, Phytosterole, Lignane, Urtica-
dioica-Agglutinine
Polysaccharide) wirken:

- wirken krampflösend
- stimulieren die Aktivität der T-Lym-
phozyten
- wirken entzündungshemmend

- erhöhen Miktionsvolumen & Harn-
fluss deutlich – wogegen Restharn-
menge verringert wird

Samen

Pferdehändler sollen früher ihren Pfer-
den Brennesselsamen gefüttert haben,
damit sich diese besser verkaufen
ließen. Sie bekamen nach kurzer Zeit
ein dichtes, glänzendes Fell und gewan-
nen enorm an Temperament, sodass sie
mit Leichtigkeit die gewünschten Preise
erzielten.

Anwendung: bei schwachen Nerven
und vegetativer Dystonie, Erschöpfung
& Impotenz

Heilwirkung von A – Z

Abwehr & Antioxidantien

- stärkt die Abwehrkraft besser als
Echinacea, so eine Studie (allerdings
mit Mäusen) – stärkt Antikörperbildung
und Aktivität der Fresszellen (Mak-
rophagen).
- Antioxidantien (Vitamin A, C, E, Zink
und Flavonoide) schützen die Zelle vor
Angriffen durch freie Radikale. Bei
unserer modernen Lebensweise sind das
bis zu 80.000x/Tag/Zelle. Wir bestehen
aus 10¹⁴ Zellen. Krankheit und Krebs
sind die Folgen.

Kurzer Diskurs zu freien Radikalen:

- Alkohol, Koffein, Rauchen, Drogen,
Chemotherapie, Smog, Umweltgifte
- Farb-, Geschmacks-, Konservierungs-
stoffe, Transfette, Schwermetalle
- Infektionen
- UV-Strahlen, Röntgenstrahlen, ioni-
sierende Strahlen, elektromagnetische
Strahlen (TV, PC, Handy)
- Stress, Überessen, Hochleistungssport
- Chronische Krankheiten wie hoher
Cholesterin/Blutdruck, Übergewicht,
Diabetes


Anämie, Erschöpfung, Müdigkeit

Brennesseln haben 2-4x so viel Eisen
wie ein Rindersteak und bis zu 3x so
viel wie Spinat. Die große Menge an
Chlorophyll und Eisen regt die Bildung
von roten Blutkörperchen an. Das wirkt
nicht nur gegen Anämie, sondern allge-
mein stärkend bei Mangel- und Unter-
ernährung, Erschöpfung und Erholung
nach Krankheit.

Arthritis/Rheuma

Bei der Therapie von Arthrose und
ihrer akuten Form, der rheumatoiden
Arthritis, wirkt die Brennnessel entzün-
dungshemmend, schmerzlindernd und
unterstützt den Knorpelaufbau.

Eine Studie der Universitäten Frankfurt
und München zeigte, dass bei tägli-
chem Verzehr von 50 g gedämpften
Brennesseln die tägliche Arzneimit-



teldosis (Diclofenac) von 200 mg auf 50 mg reduziert werden konnte. Trotz der niedrigen Dosis verbesserten sich bei diesen Patienten die rheumaspezifischen Blutwerte sowie Schmerz, Bewegungseinschränkung und Steifigkeit um 70% und damit genauso stark wie bei jenen Patienten, welche die übliche Dosis Diclofenac (200 mg) einnahmen.

Blutzuckersenkend

Bauchspeicheldrüse reagiert mit ausgeglichener Blutzuckerspiegel. Tee & Saft ersetzen zwar nicht das Insulin, tragen aber zu einer Reduzierung der Dosis bei.

Blutstillend und Gefäßverengend

Besonders bei Nasen- (f) und starker Monatsblutung (b, c).

Haut

Wegen der erweichenden Wirkung wird die Brennnessel bei chronischen Hautleiden empfohlen. Reinigt, regeneriert & verschönert die Haut bei Ekzemen, Ausschlägen, Akne, Allergien. Bessere Ergebnisse durch innere (Tee/Saft) und äußere Anwendung (Waschung/Kompressen).

Der Tee reinigt das Blut und unterstützt Leber- und Nierenfunktion. Er entlastet somit die Haut in ihrer Entgiftungsfunktion.

Haarpflege & Haarausfall

Bei Haarausfall oder geringem Haarwuchs tägl. 1-2 EL Brennnesselsamen in Müllis, Suppen und Salate. Für Haare und Nägel ist die Kombination mit Bierhefe und Alfalfa-Sprossen günstig.

Harnwegsinfekte

Der hohe Kaliumgehalt sorgt für basischen, verdünnten Urin und gesteigerte Harnausscheidung. Harn und eventuelle Keime verweilen nicht so lange im Körper. Auch Gifte werden verstärkt ausgeschieden. Brennnesseltee und Wurzel (Blasenmuskel tonisierend) ist folglich – gemeinsam mit einer reichlichen Wasserzufuhr(!) - das Mittel der Wahl bei Harnwegsinfekten, Reizblase, Nierensteinen und Gicht, da bei einem basischen und verdünnten Harn keine steinbildenden Mineralsalze auskristallisieren können.

Heuschnupfen

Brennnesseltee, -Spinat, -Kapseln oder 2x1 TL getrocknete Blätter als Pulver morgens und mittags essen. Sofortige Besserung spürbar.

Milchbildung

Die Milchproduktion stillender Mütter wird angeregt.

Unfruchtbarkeit und Impotenz

Brennnesselsamen sind reich an Mikronährstoffen, Vitaminen und hormonähnlichen Substanzen, die bei Erschöpfung und Leistungsschwäche der Geschlechtsorgane (Libido, Potenz und Samenproduktion) stärkend wirken. Im Mittelalter wurden sie den Mönchen verboten – um ihr Keuschheitsgelübde nicht zu gefährden.

Stoffwechsel

Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült und den Stoffwechsel v. a. im Bindegewebe verbessert. Die Einnahme beugt Cellulite, Gicht und Herpes vor. Man kann die Brennnesselblätter als Tee trinken, im Salat beimengen oder als Suppe und Spinat essen. Gut gewürzt und zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das alles wunderbar und gibt frische Kräfte.

Brennnesselblätter als

Lebensmittel

Wer Wildgemüse kennt, braucht nicht mehr zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Da die Brennnessel nicht nur Heilkraft, sondern auch Nähr- und Vitalstoffe in Kombination mit einer cremig-milden Geschmacksnote schenkt, kann sie ganz hervorragend in köstliche Gerichte verwandelt werden. Sie macht gesund, glücklich, schön und Lust auf mehr.

Nährstoffe

Durch ca. 9% Eiweiß eignet sie sich sogar als Grundnahrungsmittel. In Kriegszeiten trug sie zum Überleben der Bevölkerung bei. Aus diesem Grund wurde Brennnesselspeisen die undankbare Bezeichnung „Arme-Leute-Essen“ verpasst.

20% Mineralstoffe

Zusätzlich zu Eisen lassen Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium, Kalzium, Kalium und Kieselsäure (Silizium)... die Brennnessel blutreinigend und osmotisch (entwässernd) wirken. Blut und Harn werden alkalisch, dies begünstigt die Ausscheidung saurer Stoffwechsellrückstände (Harnsäure), die Arthritis, Gicht, Rheuma, Nierensteine u. v. m. verursachen.

Kalzium - 6x so viel wie Kuhmilch
Silizium (und Zink) – stärkt und festigt Zellwand, aktiviert Stoffwechsel von Haut, Schleimhaut, Bindegewebe, Sehnen und Bänder, empfindliche, brüchige Nägel und Haare, Haarausfall, stumpfe Haare, Ekzeme

Vitamine

Vitamine A (und Karotin - ½ so viel wie in Karotten)

Vitamin B2 (Riboflavin) - Bestandteil von Enzymen für Abbau von und Energieerzeugung aus Kohlenhydraten und Fetten

Mangel: Müdigkeit, Schwäche, Apathie, Sehstörungen, Mundwinkelrisse, Rhagaden, Hautekzeme, Schleimhaut, Hornhaut, Anämie, Licht-Überempfindlichkeit

Vitamin B5 (Pantothensäure) - von jeder Zelle benötigt, wichtig für die Antikörperproduktion

Vitamin B9 (Folsäure) - wichtig für DNS und RNS – essentiell, um Gene zu produzieren, Blutproduktion, Eiweißstoffwechsel, hilft das B12 in eine brauchbare Form umzuwandeln

Mangel: beeinträchtigt Zellteilung, Blutarmut, Durchfall, Verdauungsprobleme, Spina bifida = offene Wirbelsäule.

Vitamin C - 7x so viel wie Orangen - Stärkt Abwehr, rasche Wundheilung, bessere Aufnahme aus pflanzlichem Eisen, gesundes Zahnfleisch, Spermienproduktion.

Bis zu 75% des Vitamin C gehen durch Wärme, Licht & Verarbeitung verloren.

Zu all den Vitaminen und Mineralien sind auch noch zahlreiche Phytochemikalien zu finden, deren Wirkung noch nicht in allen Bereichen erforscht ist. 1-2% Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe) - schützen Pflanzen vor UV-Strahlung, Insekten, Viren, Pilzen. Wirkt antioxidativ (Kosmetik, Antifalten-, Sonnen-

cremen). In Kombination mit Kuhmilch wird diese Wirkung zunichte gemacht. Chlorophyll - Die chemische Struktur dieses grünen Pflanzenfarbstoffes ähnelt der des Hämoglobins unserer roten Blutkörperchen.

Für Feinschmecker

Alles schön und gut, aber wie soll ich diese stechende, unsympathische Pflanze in größeren Mengen zu mir nehmen? - Brennnesseltarte, Brennnesselockerl, gebratene Brennnesseln, Brennnesselrisotto, Brennnesselkuchen, Brennnesselspätzle etc. sind leckere Möglichkeiten. Die Blätter der Brennnessel können auch einfach in wenig Wasser (genau wie Spinat) für wenige Minuten gedämpft, nach Wunsch abgeschmeckt und als Gemüse serviert werden.

Sobald die Brennnessel verarbeitet wird, wie etwa zu Saft, zu Suppen, zu Smoothies, zu spinatähnlichen Gerichten, zu Aufläufen etc., verflüchtigt sich die brennende Wirkung der Brennhaare. Auch ein Rohgenuss im Salat ist möglich. Bereits das Dressing führt zur Deaktivierung der Brennhaare. Sicherheitshalber kann die Pflanze vor der Verarbeitung zu Salaten in ein Tuch gewickelt und einige Male mit dem Wellholz überrollt werden.

Also dann: „Geh hin zur Brennnessel und lerne von ihr!“ ▲

Quellen

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, U. Bühring, 2. Aufl. 2009

Saatkorn Bibliothek Nahrung 1 und Heilpflanzen 1

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html>

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/brennnessel.htm>



Sabrina Krakolinig ist Lehrschwester und am Mattersdorferhof (TGM & Gesundheitszentrum), wo sie u. a. für Gesundheit und Administration zuständig ist. Sie hat eine besondere Vorliebe für ihre vielseitige, abwechslungsreiche Tätigkeit in der medizinischen Missionarbeit.

Rezept ▲

Quinoasalat



Rezept ▲

Silver Hills Brownies

