

Die Kraft der Brennnessel – Schutz & Reinigung



© pixabay, Ulrike Leon

Die Brennnessel gehört zu der Familie der Nesselgewächse (Urticaceae) und schenkt uns mit ihrer Heilkraft eine ganze Reihe an Schutzwirkungen.

Schon Heilpflanzenkenner*innen des Altertums haben sie als große Heilpflanze geschätzt. Lassen wir uns auf das brennende Abenteuer ein, entdecken wir wundersames, was oft als Unkraut verkannt wird.

Schutz – dafür steht die Brennnessel seit Jahrtausenden, folgt sie doch den Spuren der Menschen leise mit Bedacht, schützt sich mit ihrer Brennkraft, ordnet und heilt.

Diese Pflanze, die so auf Distanz bedacht ist, folgt den Spuren der Menschen. Wo immer wir uns niederlassen, da finden sich die Brennnesseln ein. Vor allem an solchen Plätzen, wo wir Menschen unsere Abfälle und Ausscheidungen hinterlassen haben, wo der Boden von Urin und Jauche getränkt ist, finden wir sie.

Die Brennnessel kann heilend auf das Bodengeschehen einwirken und ins Gleichgewicht bringen, indem sie für neue Humusbildung sorgt.

Ein Übermaß an Stickstoff wird umgewandelt. Abgestorbene Brennnesseln bereichern den Boden mit ihrem hohen Gehalt an Mineralien. Das Übermaß an Stickstoff wird umgewandelt.

Da die Brennnessel mit einem Zuviel an Harnstoff umgehen kann, ist sie eine hervorragende Pflanze zur Behandlung von Rheuma und Gicht. Angestaute Giftstoffe in Gelenken, Muskeln und Blut können durch die Brennnessel abgebaut werden. Abreibungen mit der frischen Pflanze sind nichts für Feiglinge, wirken aber als Brennnesselkur bei Rheuma!

Unter Obstbäumen gepflanzt, vermehren sie deren Ertrag, neben aromatischen Kräutern erhöhen sie Duft und Aroma dieser Pflanzen.

Die Brennnessel zählt zu der Marspflanze: zäh und widerstandsfähig. Sie enthält besonders viel Feuer(element) und ist in ihrer Qualität warm und trocken. Sie steht für **Präsenz & Kommunikation** und stärkt die **Individualität**.

Auf den menschlichen Organismus wirkt sie entgiftend, blutreinigend, entwässernd und durchblutungsfördernd. Durch ihren Gehalt an Eisen fördert sie den Aufbau roter Blutkörperchen und sorgt für Zellregeneration.

Im Frühjahr eignet sich die Brennnessel als gesunde, schmackhafte Nahrung. Als Spinat oder als Suppengrün - die jungen Blätter eignen sich wunderbar zum Verzehr. Die Zubereitung ist ganz einfach. Die Blätter entweder kurz blanchieren, braten, backen oder kochen.

Die Brennnessel zu einem Saft ausgepresst, bietet sie sich als eine Kur gegen die alt bekannte **Frühjahresmüdigkeit** an. Im März ist der Eisengehalt der Pflanze besonders hoch, sie reinigt das Blut und regt Blase und Niere an. Wer keine Möglichkeit hat, die Pflanze selbst zu pressen, kann auf den Saft im Reformhaus zurückgreifen. Vorsicht bei Überempfindlichkeit, Allergien und Schilddrüsenerkrankungen – der frische Saft weist einen hohen Gehalt an Histamin auf.

Die getrockneten Blätter haben eine schwächere Wirkung. Sie können als Teeaufguss zur Behandlung von **Harnwegserkrankungen**, zur **Blutreinigung bei Hautunreinheiten** und zum Ausschwemmen bei **Rheuma und Gicht** verwendet werden.

Die Brennnessel ist auch als **Haarwuchsmittel** bekannt. Hierfür können die frischen Blätter eine halbe Stunde lang gekocht werden. Mit dem Absud vor dem Schlafen gehen den Kopf waschen. Der Sud muss nicht ausgewaschen werden.

Später sind es die Samen und Blüten, die das Müsli oder den Salat abrunden und köstlich schmecken. Die Samen schmecken frisch oder auch getrocknet, sie können nach Belieben gemörsert und geröstet werden. Auch frisch und unverarbeitet eignen sie sich bestens zum Verzehr, zum Beispiel aufs Butterbrot gestreut.

Die Samen **vitalisieren den Körper** und **stärken die Haarstruktur**. Wussten Sie, dass Pferdehändler früher ihren Pferden reichlich Brennnesselsamen ins Futter mischten, um einen höheren Kaufpreis zu erlangen? Das Haar wurde gestärkt und glänzte, sodass die Tiere jünger und gesünder aussahen.

In der Wurzel liegt die Kraft – sie werden zur unterstützenden Behandlung bei **Prostataerkrankungen** und bei **Reizblase** eingesetzt.

Brennesselblätter sind in der Apotheke als *Urticae folium* und Brennesselwurzeln als *Urticae radix* erhältlich.

Die **Brennhaare** befinden sich übrigens nur auf der Oberfläche der Blätter. Mit den Händen von unten nach oben gestreift brennt sie nicht. Es empfiehlt sich trotzdem das Tragen von Handschuhen beim Sammeln.

Bleiben Sie gesund!

Leila Waldeck, Dipl.-Sozialpädagogin und Ernährungsberaterin, FGZ-Mitarbeiterin