

**Brennnessel**  
*Urtica dioica*



**Große Brennnessel**



**weibliche Blüten der Brennnessel**



**Die Brennhaare gleichen kleinen Glasspeeren**

**Diese Pflanze begleitet den Menschen seit Urzeiten.  
Stark und unverwüchtlich wächst die Brennnessel überall.  
Deshalb wird sie auch gerne als “Pionierpflanze” bezeichnet.**

**Für die einen ist sie das verhasste Unkraut aufgrund ihrer brennenden Eigenschaften,**

- für die anderen aber zählt sie, wegen ihrer Inhaltsstoffe, zu den wertvollsten Heilkräutern überhaupt.**

## **Lieblingspflanze von Hieronymus Bock.**

**Pfarrer Künzle** sagte, wenn die Brennnessel keine Brennhaare hätte, wäre sie schon ausgerottet, weil sie den Menschen so viel Gutes tun.

**Rudolf Steiner** sagte, die Brennnesseln sollten den Menschen ums Herz wachsen, so gut sind sie.

### **Volks Glaube und Brauchtum**

Durchpeitschen der Haut bei Rheuma, Gicht, Lähmungen, Rippenfellentzündungen.

### **Zauber- und Abwehrpflanze:**

Sollte Blitz und Feuer abwehren, durch Ausräuchern des Stalles in der Walpurgis- oder Sommernacht sollte das Vieh vor Hexen und Teufeln geschützt sein, Walpurgisbrauch: Dem Vieh wurde der „Neunkräuterkranz“ aus Quendel, Wegerich, Wegwarte, Löwenzahn, Butterblume, Schafgarbe, Eisenkraut, Odermennig und Brennnessel umgehängt.

### **Inhaltsstoffe**

- viel Chlorophyll
- Gerbstoffe
- Flavonoide
- Carotinoide
- Amine (z. B. Histamin, Serotonin, Cholin)
- Enzyme und pflanzliche Hormone (Phytohormone)
- Fett und Kohlenhydrate
- Magnesium
- Kalium
- Eisen
- Phosphor
- Natrium
- Schwefel
- Silicium in Form löslicher Kieselsäure
- Eiweiß (mehr als Sojabohnen!)
- Vitamine, z. B. Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C (mehr als Orangen!), Vitamin E
- Vitamin K 1 (z.B. für Blutgerinnung, Prävention und Rückbildung von Arterienverkalkungen)
- Pflanzensäuren (z. B. Ameisen- und Essigsäure)
- in den Samen etwa 30% fettes Öl (besonders Linolsäure), viel Vitamin E, Schleimstoffe und Carotinoide.

Zum Vergleich: Ein Stück Brennnessel von 30 cm hat sehr viel mehr Chlorophyll, 50 x mehr Eisen, 30 x mehr Vit. C., 25 mal mehr Magnesium, 15 x mehr Natrium als ein großer Kopfsalat.

### **Eigenschaften:**

- harntreibend und entschlackend: entwässernd, schwemmt Toxine aus, über Niere, Blase,
- dadurch blutreinigend (bei Gicht, Rheuma, Gelenksbeschwerden, Hautunreinheiten)
- cholesterinsenkend
- blutbildend durch viel Eisen
- schleimlösend und auswurfördernd
- stoffwechsellanregend
- aktiviert die Bauchspeicheldrüse

Äußerlich Frischsaft, Abkochung bei Schuppen und Haarausfall.

Zum Durchpeitschen der Haut bei Rheuma, Gicht, Lähmungen, Rippenfellentzündungen.

Die Brennnessel wirkt im Frühjahr anregend auf sämtliche Drüsen, sämtlich Organe, hilft die Winterschlaffheit, die Wintermüdigkeit zu überwinden.

**Wegen ihrer starken Lösekraft sollte Brennnessel zusammen mit Löwenzahn verzehrt werden. Löwenzahn unterstützt die Ausscheidung der gelösten Stoffe.**

## **Verwendbare Pflanzenteile**

Die Blätter und die jungen Triebe sammelt man im Frühjahr/Frühsummer, den Samen und die Wurzeln im Herbst.

### **Blätter**

Junge Brennnesselblätter und -triebe:

- **frisch** mit anderen Wildkräutern und Obst als „Grüner Smoothie“, als Salatbeigabe, als Pesto zusammen mit anderen Grünpflanzen
- **gedünstet** als hervorragendes, gut schmeckendes Gemüse (wie Spinat), auch Brennnessel-Omelett ist eine Delikatesse.
- **getrocknet**, zu Pulver verrieben und durchgesiebt als nahrhaftes Pulver für Suppen, Saucen oder im Frühstücksbrei

### **Tee**

frisch oder getrocknet

### **Samen**

Reife Samen sind wohlschmeckend, können ins Pesto oder über Salat gestreut werden, enthalten Phytosterine, Vit. E, viele Vitamine und Mineralien. Sie sollen auch die Potenz anregen, weswegen sie den Mönchen und Nonnen im Mittelalter verboten waren.

Wirkung ähnlich wie Ginseng

### **Wurzel** gelb, faserig

Tinktur gutes Mittel bei Prostatavergrößerung

### **Faserpflanze**

Nesseltuch wurde früher aus Brennnesselfasern hergestellt, heute wird darunter ein Gewebe in Leinwandbindung aus Baumwolle verstanden.

Früher wurden Schnüre, Seile aus den Fasern gemacht, für Fischernetze, um Sachen zu transportieren usw.

### **Färbekraut**

Wolle kann man mit ihr, nach Vorbeizen mit Alaun, wachsgelb färben.

### **Brennnesseljauche** als Pflanzenstärkungs- und – schutzmittel

### **Nahrungspflanze** für viele Schmetterlingsarten (z. B. Kleiner Fuchs, Tagpfauenauge, Admiral)