

Grosse Brennnessel / *Urtica dioica*

Kleine Brennnessel / *Urtica urens*

Besonderheiten

Brennnesseln besiedeln übersäuerte, überdüngte Böden, um Alphütten, an Waldrändern, auf Schutthalden. Sie sorgt für die **Regeneration des Bodens**. Die Brennnessel nimmt Stickstoff aus dem Boden auf und wandelt ihn in Eiweissverbindungen. So hilft sie, das biologische Gleichgewicht herzustellen.

Schmetterlingsraupen, wie Kleiner Fuchs, Admiral und Tagpfauenauge schätzen sie sehr als **Futterpflanze** und für die Eiablage.

Was brennt, sind die feinen längeren **Brennhaare**, welche wie Ampullen mit einer Flüssigkeit gefüllt sind. Bei Berührung brechen die Spitzen der Ampullen und die Flüssigkeit (hauptsächlich Ameisensäure) tritt aus, rötet die Haut und brennt.

Die Brennnessel war einst eine wichtige **Faserpflanze** zur Herstellung von Schnüren und Papier. Dazu muss man die Stängelhaut wie bei der Rhabarber abziehen und verdrehen wie Schnurstränge. Zur Papierherstellung muss man die Fasern wässern und dann weiterverarbeiten.

Inhaltstoffe

Brennnesselblätter enthalten Mineralsalze wie z. B. Calcium, Kalium, enthalten Eisen und Kieselsäure, ungesättigte Fettsäuren, Flavonoide. In der Brennhaarflüssigkeit hat es Histamin. Dieses steuert den Appetit, den Wach-Schlaf-Rhythmus, die Abwehr körperfremder Stoffe und wirkt auf das Immunsystem.

Die Wurzeln enthalten ebenfalls wichtige Substanzen für Heilzwecke.

Heilwirkung

Alle ihre Teile sind nahrhaft, kräftigend und vitalisierend: Wurzel, Stängel, Blätter, Blüten und Samen.

entzündungshemmend

harntreibend

Die Phytotherapie empfiehlt die Anwendung von Blättern bei rheumatischen Beschwerden und bei Blasen- und Harnwegsentzündungen, sowie die Anwendung der Wurzeln bei Prostataerkrankungen.

Volkmedizinisch wird Brennnesselsud auch zur Pflege der Haare und der Kopfhaut gebraucht, gibt kräftiges, glänzendes Haar.

Sie wird innerlich als Blut bildend verwendet und auch bei Arthritis, Gicht und bei Ödemen angewendet.

Für Mensch und Kuh und Pferd ein Heilmittel, jedoch Blattläuse mögen sie nicht.

Brennnesseljauche schützt deshalb Gemüse und Blumen.

Anwendung in der Küche

Brennnesseln lassen sich dünsten wie Spinat und in Gratin schichten oder in Kartoffelpüree mischen. Am besten sind die jungen Blätter im Frühling oder im Sommer die obersten Triebe. Sie können fein geschnitten in Pesto, in Brot oder Apérogebäck verwendet werden.

Die Samen (eigentlich Brennnesselfrüchte) sind eiweissreich und können in den Kräuterquark gemischt werden.

Quellen

Grüne Apotheke, Dr. J. Grünwald / Ch. Jänicke, GU Verlag, 2004

Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag, Baden München, 2005

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag 2009 (5. Auflage)

Bild Nr.1: de.wikipedia.org

Bilder Nr.2 und 3: en.wikipedia.org

