

Wildkräuter

## Wildkräuter - Die Brennnessel

Wer kennt sie nicht, die Brennnessel? Eine Pflanze, die mir als Kind sehr grossen Respekt einflösste. War man einmal barfuss in die Pflanze getreten, war es sofort spürbar. Die Pflanze hinterliess einen nachhaltigen Eindruck. Da half selbst der lapidare Ausspruch meiner Mutter nichts, dass dies die beste Vorbeugung gegen Rheuma sei. Wer kann schon so masochistisch sein, sich freiwillig in Brennnesseln zu legen? So dachte ich damals.

Manchmal „versteckt“ sich ein kleines Pflänzchen in der Wiese, so dass man es erst wahrnimmt, wenn man mit den nackten Füßen draufsteht oder, wenn man es angefasst hat.

Keine Pflanze holt uns schneller und effizienter ins „Hier und Jetzt“, wie es die Brennnessel tut.



Quelle: wikipedia.org

Die Brennnessel besitzt kleine glasartige Härchen, die mit einem Gemisch aus Ameisensäure, Histamin und Acetylcholin gefüllt sind. Bei Berührung brechen die Härchen und spritzen ihren Inhalt unter die Haut, was die „Verbrennungerscheinungen“ auslöst. Ist es schon passiert, verschafft ein zerquetschtes Blatt des Wegerichs oder des Sauerampfers Linderung.

Die grosse Brennnessel ist zweihäusig, d.h. auf einer Pflanze kommen entweder

nur männliche oder nur weibliche Blüten vor. Die Blüten sind unscheinbar grün.

Die männlichen Blüten enthalten eingebogene Staubgefässe, die sich bei Öffnung aufrichten und den Blütenstaub als Wolke wegschleudern. Die weiblichen Blüten bestehen aus einem Fruchtknoten, aus dem sich später, wenn sie befruchtet wurden, die nussförmigen Früchte bilden.

Die Früchte sind winzig und ich sammle sie gerne. Im Winter streue ich die „Nüsschen“ über den Salat oder auf die Suppe.

Die Samen stärken die Hormonproduktion. Bereits Ovid bezeichnete die Samen der Brennnessel als bestes Aphrodisiakum der Welt. Sie helfen ausserdem, gerade im Winter, gegen Müdigkeit und Erschöpfungszustände.

Brennnesseln sind ein wahres Bluttonikum. Sie enthalten am meisten verfügbares Eisen. Chlorophyll- und Hämoglobin-Moleküle sind sehr ähnlich, ausser dass beim Chlorophyll ein Magnesiumion sitzt, während es beim Hämoglobin ein Eisenion ist. Es ist die Pflanze mit dem meisten Chlorophyll überhaupt.

Kräuterpfarrer Künzli schrieb: Der liebe Gott gab dieser Pflanze das Feuer als Schutz gegen die Ausrottung; denn sie ist beliebt bei den Tieren, von der Schmetterlingslarve bis zur Kuh.

Die Brennnessel wäre schon lange mit Wurzel und Stiel ausgerottet, wenn nicht ihre Brennhaare sie vor der unvernünftigen Naschhaftigkeit schützen würden.

Die Wirkung der Pflanze ist entschlackend, sie ist also ein hervorragender Helfer im Frühjahr für Kuren, auch dank ihrer blutreinigenden Wirkung. So kann sie sehr gut zum Entgiften verwendet werden, auch aufgrund ihrer verdauungsfördernden Eigenschaften.



Quelle: wikipedia.org

Ihre harntreibende Wirkung wird bei Blasen- und Nierenbeschwerden geschätzt.

Sie findet Anwendung als Tee (getrocknete Blätter werden mit siedendem Wasser aufgegossen und 10 Minuten ziehen gelassen) bei Frühjahrsmüdigkeit, zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden, wie Gicht und Arthrose. Der Tee hat auch eine gute Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse.

Der Presssaft aus den Blättern im Frühjahr kommt einer Frühjahrskur gleich. Bei akuten Rheumaattacken gibt es in der Volksmedizin die Empfehlung, die betroffenen Stellen mit Brennnesseln zu schlagen.

### Weitere vielfältige Anwendungen der Pflanze:

- Als Haarwasser aus der Brennnessel regt es den Haarwuchs an.
- Für die Durchblutung der Haut kann man sie als Badezusatz verwenden.
- Der grüne Farbstoff macht sie zu einer Färberpflanze. Früher wurden Stoffen gefärbt, heute findet sie noch Einsatz

zum Färben von Konserven (Erbsen, Bohnen, etc).

- Die Brennnessel ist, wie der Hanf, eine Faserpflanze. Aus ihr wurde früher Nesselgarn für Taue, Seile, Netze und Textilien hergestellt (siehe Nessel).
- Im Gartenbau verwendet man Brennnesseljauche zum Düngen und als Pflanzenschutz. Auch in der Kompostierung findet die Pflanze Einsatz.
- Die getrockneten Blätter werden dem Futtermittel zugegeben, was bei Kühen die Milchbildung fördert, bei Hühnereiern werden die Dotter gelb und Pferde bekommen ein glänzendes Fell.
- Zu guter Letzt ist die Brennnessel eine sehr schmackhafte Pflanze. Man kann mit ihr sehr leckere Gerichte zubereiten. Sie ist Bestandteil der Gründonnerstagsuppe oder auch „Grüne Neune“ genannt. Gemischt mit Spinat macht sie das Gemüse um Einiges gehaltvoller. Die Blätter kurz überbrüht und dem Salat beigemischt sind ein Wachmacher. Ein Risotto mit Brennnesselblättern ist ein Hochgenuss. Auch ein sehr beliebtes Rezept ist die Brennnesselsuppe. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Eine Sage beschreibt die Eignung als Faserpflanze näher:

*Ein böser Vormund wollte nicht zulassen, dass sein Mündel ihren Liebsten heiratete. Er zeigte boshaft auf eine am Wegrand stehende Brennnessel und sagte der verzweiferten jungen Frau, sie dürfe den Mann erst heiraten, wenn sie aus diesem Unkraut ihr Brautkleid selbst gesponnen und gewebt habe.*

*In der Nacht erschienen der Schlafenden 3 Engel, nahmen sie bei der Hand*

*und gingen mit ihr zu der Nessel. Dort unterwies sie das Mädchen in der Fasergewinnung, dem Spinnen, Bleichen und Weben. Am folgenden Tag begann die junge Frau mit der Arbeit und an dem Tag, an dem das Brautkleid fertig war, starb der Vormund.*

Die Brennnessel ist ein Strahlensucher. Das bedeutet, sie gedeiht an solchen Stellen am besten, wo es geopathische Störzonen gibt. Man bezeichnet sie auch als Zeigerpflanze, da sie stickstoffreiche Böden anzeigt.

Die Pflanze wird als Ruderalpflanze bezeichnet, was so viel heisst, dass sie ist häufig in der Nähe von menschlichen Behausungen zu finden ist, die nicht oder nicht mehr bewirtschaftet werden, wie Schuttplätze, Ruinen oder Bahndämme. Ihr wird nachgesagt, sie folge dem Menschen. Sie sucht sich oft belastete Orte und entgiftet sie.

Genauso, wie sie im Körper als Eisenlieferant erster Güte gilt, versorgt sie die Böden mit Eisen, damit die darauf wachsenden Pflanzen optimal versorgt werden und genügend Chlorophyll bilden können.

Die Brennnessel gehört zu den lichtsensitiven Pflanzen, was bedeutet, dass sie unter stark variierenden Lichtbedingungen gedeihen kann.

In der Mythologie war die Brennnessel der Göttin Freyja geweiht und galt als heilige Pflanze. Ihr wurde nachgesagt, sie schütze vor allem Bösen. Bauern hängten Brennnesseln in den Ställen auf, um das Vieh zu schützen. Der Name Donnernessel hat seinen Ursprung in dem Schutz vor Blitzschlag, den die Pflanze bieten soll.

### Zitate mit der Brennnessel:

- Ungeduld ist ein Hemd aus Brennnesseln... (aus Polen)

- Sich in die Nesseln setzen
- Nesseln brennen Freund und Feind

### Für die Astrologen:

Die Brennnessel ist mehreren Planeten zugeordnet.

- **Mars**, da sie eine sehr wehrhafte Pflanze ist.
- **Venus** durch ihre aphrodisische Wirkung.



Nach der **Signaturenlehre** wächst die Brennnessel auf jedem Mist und ist daher in der Lage, auch jeden Mist auszuleiten, eine andere Signatur ist die Wirksamkeit für die Haare, da die Brennnessel selbst eine haarige Pflanze ist.

Das Wesen der Pflanze ist: Aggression, Selbstüberwindung, Wille.

Die Brennnessel treibt heraus, was nicht hineingehört.

Autor: Marie-Luise Stettler  
www.lebensharmonie.ch