Ressort: Gesundheit

Die Brennnessel - Heilpflanze und Küchenkraut

Veröffentlicht am: 26.04.2016 | Verfasserin: Sylvia Haendschke

Die Brennnessel wird seit Jahrhunderten für fast alle Lebensbereiche eingesetzt: in der Heilkunde, in der Küche, im Garten, für die Herstellung von Textilien und zum Färben. Sie ist praktisch ein Allrounder, auch, wenn viele Menschen sie nur als Unkraut kennen.

Der lateinische Name der Brennnessel lautet Urtica. Am bekanntesten sind die Arten Große Brennnessel (Urtica dioica) und Kleine Brennnessel (Urtica urens). Urtica bedeutet übersetzt ?die Brennende?. Denn die Pflanze hüllt sich in ein Kleid aus lauter kleinen, glasartigen Brennhaaren, die bei der leichtesten Berührung abbrechen und ähnlich wie eine Injektionsnadel Ameisensäure, Histamine sowie bienen- und schlangengiftartige Toxalbumine unter die Haut spritzen (vgl. Storl, 2007). Wer sich einmal ?genesselt? hat, weiß, wie es juckt und brennt. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Ampfer, der meist in der Nähe von Brennnesseln wächst, soll den Juckreiz lindern.

Die Brennnessel als Heilpflanze

Neben Ameisensäure, Toxalbuminen und Histamin enthält die Brennnessel Kieselsäure, Kaffeesäuren, Gerbstoffe, Essigsäure, Magnesium, Eisen, Kalium, Natrium, Silicium, Karotinoide, Chlorophylle, Enzyme, Vitamin B, Lignane und Hormone. Sie wirkt unter anderem hautreizend, blutreinigend, schleimlösend, wassertreibend, stoffwechselanregend, blutdrucksenkend, durchfallhemmend, allgemein stärkend und cholesterinsenkend. Die erste geschichtliche Erwähnung der Brennnessel als Heilpflanze stammt vom römischen Dichter Gaius Valerius Catull. Er heilte im ersten Jahrhundert vor Christus seinen Husten und Schnupfen mit der vielseitigen Pflanze aus. Auch Hildegard von Bingen wusste im 12. Jahrhundert von der heilsamen Wirkung der Brennnessel.

Für die Brennnessel sind ebenso viele Einsatzgebiete bekannt wie für die Ringelblume, den Löwenzahn oder für die Kamille. Kraut und Blätter der Brennnessel enthalten vor allem Kalium, das ihr entwässernde Eigenschaften verleiht, sodass sie den Harnfluss erhöht. Deshalb wird die Brennnessel häufig als Tee zubereitet und bei Harnwegsinfektion angewendet. Durch die entwässernde Wirkung werden Bakterien, die in den Harnwegen siedeln können, ausgeschwemmt. Ebenso wird vermehrt Harnsäure ausgeschieden. Damit werden Beschwerden bei Gicht und Nierengrieß eingedämmt. Auch das Schlagen der Gelenke mit Brennnesseln ist nach der Volks- und Erfahrungsheilkunde sowie in der Alternativmedizin bei Rheuma, Arthritis und Gicht heilsam. Sebastian Kneipp (1821-1997) war einer der Verfechter dieser Anwendung bei Rheumatismus.

Redaktioneller Programmdienst:
Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

Die wehrhafte Pflanze soll Galle und Leber positiv beeinflussen. Schon Paracelsus verschrieb Brennnesselsaft bei Hepatitis. Ebenso soll sie die anderen Organe des Verdauungstraktes stärken, selbst die Bauchspeicheldrüse.
In Rahmen von Diäten und Frühjahrskuren wird die Brennnessel in der Volksmedizin zur Entschlackung und Entgiftung eingesetzt. Sie soll ebenso bei Erschöpfungszuständen und chronischer Müdigkeit helfen, die häufig aufgrund von Eisenmangel entstehen können. Die Brennnessel liefert dreimal mehr Eisen als Spinat und zwei- bis viermal als ein Rindersteak. Die Höhe des Eisens ist abhängig vom Wuchsort. Auszüge aus der Brennnesselwurzel lindern Beschwerden von gutartigen Prostatavergrößerungen. Die Früchte der Brennnessel dienen laut Volksheilkunde äußerlich bei Akne und innerlich angewendet zur Leistungssteigerung.

Die Brennnessel in Küche und Garten

Die schöne Brennnessel konnte schon in mageren Zeiten Menschen vor dem Hungertod bewahren. Vor allem ist sie neben Gänseblümchen und Gundelrebe Bestandteil der Neunkräutersuppe zum Gründonnerstag. Auch heute noch wird sie gern gegessen und sogar in Sterne-Restaurants serviert. Ebenso ist sie bei Schmetterlingen sowie Hobbygärtnern mit Hang zum ökologischen Anbau sehr beliebt. Der Admiral - ein Wanderfalter - legt seine Eier in Brennnesseln ab, die als Nahrung für seine Raupen dienen. Und Brennnesseljauche ist ein vortrefflicher Dünger, während ein Kaltauszug aus dem Kraut die Zellwände der Pflanzen stärkt. (Literaturquellen: Hirsch, S., Grünberger, F.: Die Kräuter in meinem Garten. Freya Verlag, 2013; Storl, W.-D.: Heilkräuter und Zauberpflanzen. MensSana Verlag, 2007)

Artikel online lesen:

https://www.reporters.de/gesundheit/die_brennnessel_heilpflanze_und_kuechenkraut-717/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sylvia Haendschke, Norderstedt

Redaktioneller Programmdienst:
Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.