

Viel mehr als nur ein lästiges Unkraut

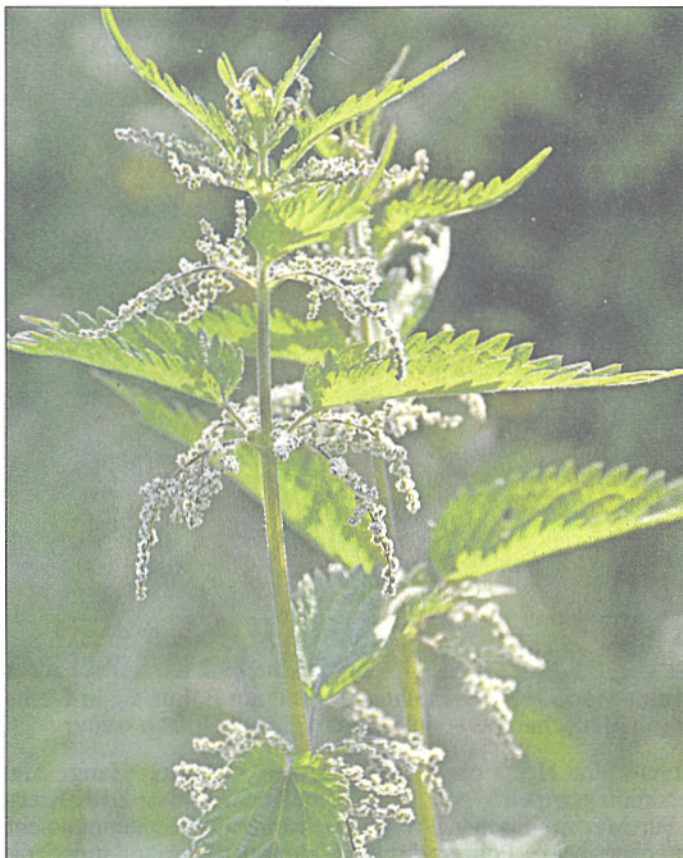
Die Brennnessel: Delikatesse, Kraftmittel und Heilpflanze / Teil 16 der BT-Serie über Murgtalkräuter

Gaggenau (gut) – Autsch, das brennt! Wer hat nicht schon diesen unangenehmen Kontakt mit der Brennnessel erlebt? Weder die große (*Urtica dioica*) noch die kleine Brennnessel (*Urtica urens*) wirkt einladend. Bei Berührung brennt sie auf der Haut. Für viele ist sie einfach nur ein lästiges Unkraut. Aber das ist völlig falsch. Heil- und Wildkräuterexpertin Heike Götz möchte vielmehr die Vorzüge dieser vielseitigen Heilpflanze beleuchten.

Die Brennnessel ist für Mensch und Tier Delikatesse, Kraftmittel und Heilpflanze zugleich. Sie wird auch Bisnete, Bitzengeln, Brandnessel, Donnerkraut, Feuerkraut, Haarrowurz, Hautjucker oder Teufelskraut genannt und zählt zu den Nesselgewächsen. Die Brennnessel kommt fast auf der ganzen Welt vor, sie liebt die Menschen und wächst überall dort, wo auch die Menschen wohnen.

Die Brennnessel ist eine Stoffwechsel-Pflanze. Als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült, ebenso wie die Giftstoffe bei Rheumatismus und Gicht. Als Tinktur wirkt sie gegen Haarausfall, in die Kopfhaut einmassiert.

Schon Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, schätzte die Brennnessel als Blutreinigungsmittel und zur Vitalisierung für Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm



Vielseitig einsetzbar ist die Brennnessel, unter anderem in der Medizin.

Foto: Gutmann

und Galle und empfahl Vollbäder bei Durchblutungsstörungen. Auch Dioskurides setzte diese bei Drüsenschwellungen, Lungentzündungen, Geschwüren und Furunkeln ein.

Heute wird die Brennnessel zur Blutreinigung, bei nesselartigen Hauterkrankungen, Gicht, Nierenleiden, Sonnenallergie, Herpes, Verbrennungen und als Gegengift bei Ge-

nuss von schlechten Meeresfrüchten in homöopathischer Form als Urtinktur und bis D6 sowie als Salbe eingesetzt. Ein Tee aus frischen oder getrockneten Blättern hilft bei Magen- und Darmproblemen, bei Gelbsucht und Hämorrhoiden. Gegen Nasenbluten hilft ein Presssaft aus der Brennnessel. Die Brennnessel ist eine der wichtigsten Eisenpflanzen. Bei

Eisenmangel oder gestörter Eisenaufnahme im Körper dient sie als Einschleuspflanze.

Es muss aber auch gewarnt werden: Bei Wasseransammlungen im Körper wegen eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit darf man sie nicht als Heilmittel anwenden.

Die Brennnessel besitzt vielseitige Inhaltsstoffe: Vitamin B, Mineralien, Eisen, Histamin, Nesselgift, Sekretin, Kieselsäure, Gerbstoffe, Hormone. Sie wirkt hautreizend, blutbildend, blutreinigend, stoffwechselanregend, blutdrucksenkend, schleimlösend, durchfallhemmend, wassertreibend, stärkend, cholesterinsenkend.

Giftstoff verursacht brennenden Schmerz

Das Brennen entsteht durch die Brennhaare an Stängel und Blättern, die aus einem verdickten unteren Teil (Bulbus) und einer glasartigen Röhre bestehen, die mit einem kleinen Köpfchen abschließt. Dieses bricht bei Berührung ab und ritzt die Haut oberflächlich ein. In die kleine Wunde fließt der Brennnessel-Giftstoff ein und verursacht den brennenden Schmerz.

Als Gegenmaßnahme kann man die brennende Stelle mit einem Spitzwegerichblatt einreiben. Zum Pflücken empfehlen sich Handschuhe. Vor der Weiterverarbeitung kann man mit einem Wellholz kräftig über das Pflückgut fahren.

Die Blüten der männlichen

Pflanzen stehen in Büscheln an schräg aufwärtsgerichteten Blütenständen, die weiblichen Blütenstände hängen in unterschiedlichen Längen nach unten. Der Nessel-Samen regt die Körperfunktionen an und gilt als stärkendes Tonikum: auf Butterbrot oder über Salat gestreut.

Die jungen Blätter lassen sich als Spinat zubereiten, in Kräutersoßen und Suppen verwenden oder im Omelett-Teig ausbacken.

Für Tee werden die jungen Blätter geerntet und im Halbschatten getrocknet. Wurzeln

werden im Herbst oder Frühjahr gut gesäubert, klein geschnitten und ebenfalls getrocknet. Den Samen erntet man im Frühherbst, indem man ihn von der Pflanze streift und auf einem Tuch trocknen lässt. Alles Trockengut in Gläser abfüllen und dunkel lagern.

Auch im Garten sind die Brennnesseln ein wichtiges Kraut. Tomaten gedeihen besser, wenn man ins Pflanzloch klein geschnittene frische Brennnesselblätter legt. Eine Brennnessel-Jauche gilt als guter Dünger für Starkzehrer wie Kohl und Tomaten.

Rezepte

Brennnessel-Tinktur

Frische Brennnesselwurzeln säubern, klein schneiden und in ein Schraubglas füllen. Mit 45%igem Alkohol aufgießen und 3 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln, abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen. Täglich 3 mal 20 Tropfen. Soll bei Prostatavergrößerung eingesetzt werden. (Susanne Fischer-Rizzi, 1997).

Grüne Gnocchi

500 g Brennnesselblätter, 4 verquirlte Eier, 1 TL Salz, 2-3 Zweige Thymian, 50 g Nüsse gehackt, 300 g Mehl, 100 g geriebener Käse (Parmesan). Brennnesselblätter im kochenden Wasser leicht blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken. Mit den übrigen Zutaten

zu einem festen Teig verarbeiten. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz zugeben und die Temperatur reduzieren. Vom Gnocchiteig mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und ins Wasser geben. Nach 8-10 Min. sind sie gar und steigen an die Oberfläche. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen und überbacken.

Brennnessel-Aufstrich

100 g Butter, ½ TL Olivenöl, ½ TL Salz, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Saft ½ Zitrone. Alles miteinander schaumig rühren, 150 g junge Brennnesselblätter fein hacken und unterrühren. (gut)