

Brennnessel *Urtica dioica*

Pflanzenfamilie Nesselgewächs

Die Tage werden schon deutlich länger, die Vögel zwitschern und unter dem noch zum Teil gefrorenen Boden erscheint das erste Grün. Draussen zu sein, zu sehen, wie alles erwacht, löst in mir Freude, Inspiration und Wachstum aus. Neugierig suche ich, sehnd nach den ersten Pflanzen, welche meinen Körper und Geist zu reinigen und mich aus dem Winterschlaf zu erlösen vermögen. Und schon entdeckte ich mit grosser Freude die zarten Blätter der grossen Heilerin: Der Brennnessel.

Alle kennen es, das brennende juckende Unkraut! Wer sich mehr mit ihm beschäftigt, fängt an, es zu lieben und nicht mehr aus seinem Graten und der Umgebung auszujäten.

Ich brauchte ganze drei Jahre, bis sich die liebe Brennnessel in meinem Garten wieder niederliess. Mein Nachbar hat sich mittlerweile mit „Nasentrüpfen“ daran gewöhnt.

Gross ist ihr Wirkungsfeld: Heil- und Nahrungsmittel für Mensch und Tier, als Färbemittel und zur Stoffherstellung, als Bodenverbesserer und zur Herstellung von Chlorophyll.

Die Brennnessel begegnet uns Menschen auf Schritt und Tritt. Wegen ihrer 'brennenden Art' bleiben wir jedoch meistens auf Distanz. Sie wächst überall, wo Menschen Abfall und Ausscheidungen hinterlassen. Auf Schuttplätzen, an Wegrändern, im Wald und im Garten, denn sie kann sehr gut mit zu viel Harnstoff im Boden umgehen. Im Garten unter den Obstbäu-

men gepflanzt, vermehrt sie den Ertrag. Bei den Kräutern erhöht sie den Duft und Gehalt an ätherischen Ölen.

Bedeutung des Namens

Im Volksmund nennt man sie: Hanfnessel, Donnernessel, Haarnessel, Tausendnessel.

Aus dem lateinischen: *Urtica* = *urere* = brennen = *diocia* = bedeutet zweihäusig, da bei der grossen Brennnessel entweder nur männliche oder weibliche Blüten zu finden sind

Das gallische Wort für Nessel war *ne-nadi*. Es bezieht sich auf die Nessel als wichtige Faser- und Spinnpflanze, die wichtigste nach Lein und Hanf. Als solches war sie der Göttin geweiht, denn die war zuständig für das Weben und vor allem für das Spinnen. Die Bezeichnung geht auf **né*, eine alte indogermanische Wurzel, zurück, die sich in Worten wie „*Netz*, *nähen*, *Naht*, *Nadel*“ wiederfindet. Die Kelten stellten aus Nesseln Stricke, Säcke und Hemden her. Bereits in der Altsteinzeit wurden aus ihr Netze und Tragtaschen hergestellt.

Mythologie, Geschichte

Schon für die Kelten war die Brennnessel eine ganz besondere Pflanze und der Freund des Menschen. Der Bauernphilosoph Arthur Hermes, welcher noch ganz aus der Weisheit unserer Ahnen schöpfte, sah sie gar als Beschützer des Gehöfts: Wie das Kettenhemd, das einst der gewappnete Ritter trug, fange sie die Pfeile der schlechten Gedanken, des

Neids und der Missgunst ab und beschütze die Bewohner des Hauses vor ihnen. Auch negative Strahlungen aller Art soll die Kriegerin unter den Pflanzen abfangen und umzuwandeln wissen. Der Wiedehopf, dem mittelalterlichen Aberglauben nach ein Vogel der Hexen und Dämonen, soll aus diesem Grunde sein Nest mit Brennesseln ausstopfen.

Rutengänger haben oftmals bestätigt, dass Brennesseln gern an Strahlungsorten wachsen, etwa dort, wo Wasseradern sich kreuzen. Für solche Orte waren unsere Vorfahren sehr empfänglich, den sie galten als Treffpunkt von unsichtbaren Wesen, die sich nur dort offenbarten.

Durch ihren reichen Gehalt an Wirkstoffen ist sie wohl nie ganz in Vergessenheit geraten und wird gerade wieder neu entdeckt.

Inhaltsstoffe: Vitamine C, A und D, Mineralstoffe: Eisen, Xanthophyll, Gerbstoffe, Hormone, Enzyme, Kalium, Natrium, Kieselsäure, Schwefel, Phosphor, Chlorophyll, Histamin.

Ihr Anwendungsgebiet in der Heilkunde ist dem entsprechend gross: Gegen Rheuma, Gicht und Allergien. Regt die Organe zur Blutbildung an (reguliert den Eisenhaushalt), ist blutreinigend und entschlackend. Bei Hauterkrankungen (Ausschlag, Rötungen, Unreinheiten). Bei Entzündungen der Harnwege, als Tonikum und zur Anregung der Körperfunktionen.

Frühlingskur aus frischem Pflanzensaft: Verleiht Kraft, vertreibt die Frühlingsmüdigkeit und reinigt das Blut. Sie regt Niere, Blase, Darm und die Bauchspeicheldrüse an, führt Eisen, Vitamine und Mineralien zu und regt die Organe an, Blut zu produzieren.

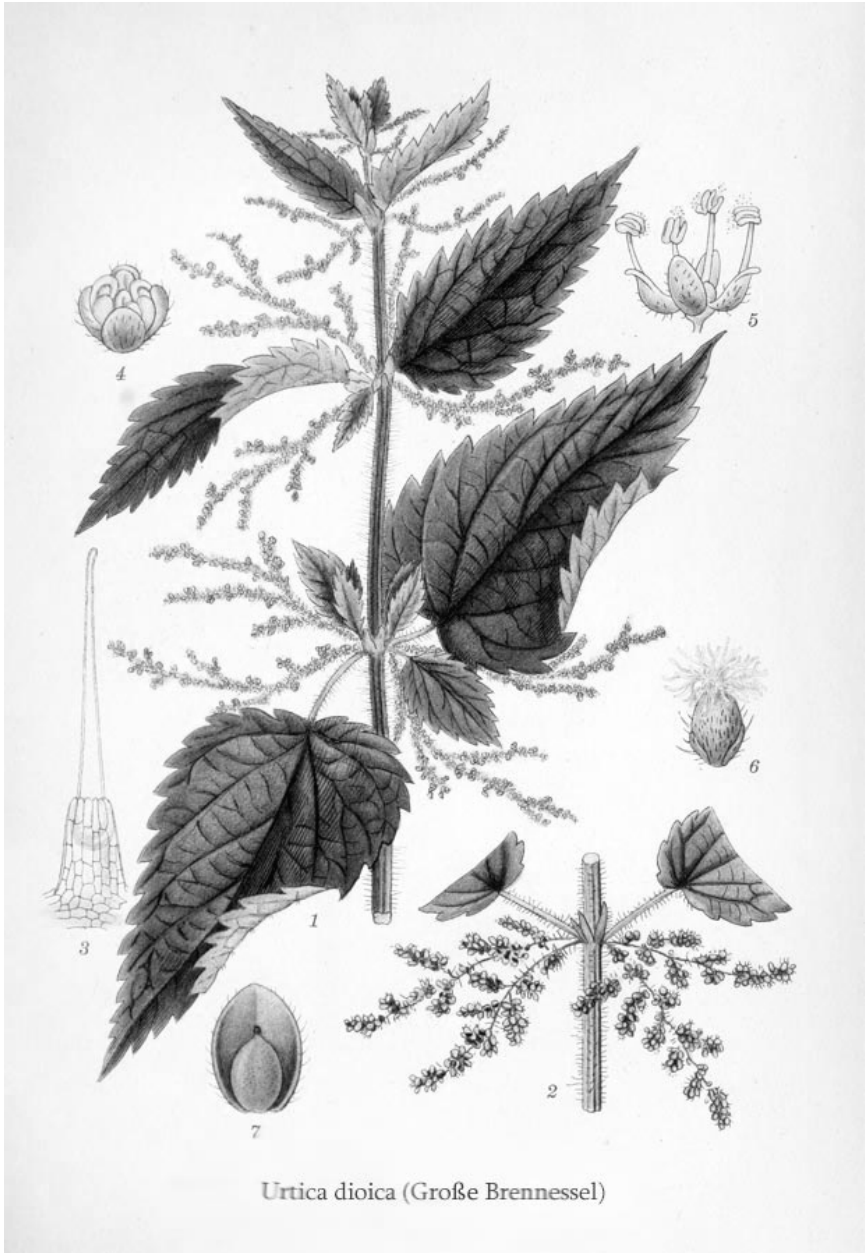
Beginn bei Neumond: Ein Teelöffel frischen Saft auf 5fache Menge saure Buttermilch (durch die Säure kann das Eisen besser aufgenommen werden).

Danach alle Tage um einen Teelöffel steigern, bis 14 Tage vollbracht sind (Vollmond), dann bis Neumond jeden Tag wieder um einen Teelöffel reduzieren. Bei Unverträglichkeiten von Buttermilch nimmt man Molke oder Wasser. Erstverschlimmerungen: Hautausschlag, verstärkter Stuhlgang, vermehrte Träume.

Bei Überdosierung können Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen auftreten (Dosis reduzieren). Vorsicht bei Allergieneigung (Histamin) und Schilddrüsenerkrankungen!

Kur mit Tee oder gekauftem Saft haben eine schwächere Wirkung.

Samen: Sind fruchtbarkeitsfördernd, lindern während der Geburt Wehen und öffnen die Gebärmutter. Bei den Männern stärken sie das Liebesfeuer und die Manneskraft. Deshalb wurde den Nonnen und Mönchen im Mittelalter verboten, Samen der Brennessel zu essen.



Urtica dioica (Große Brennessel)

Die getrockneten und gemahlene Samen helfen als Tonikum bei Erschöpfungszuständen und zur Anregung der Körperfunktionen, bei Stress und für ältere Menschen. Morgens trinken.

Tagesdosis 1-2 Esslöffel im Brot gebacken, auf dem Butterbrot oder im Salat.

Wurzel: Eine Tinktur hilft bei Erkrankungen der Prostata.

Brennnessel - Essenz gegen Haarausfall (Siegfried Hirsch)

Eine Handvoll gewaschene, fein geschnittene Wurzel mit Alkohol überdecken. 14 Tage bei gleichmässiger Zimmertemperatur stehen lassen, filtrieren. Tinktur täglich in Kopfhaut einmassieren. Noch wirksamer ist die Essenz, wenn frische Wurzel der grossen Klette mit der Brennnessel gemischt werden.

Küche: Als Suppe, zur Füllung von Lasagne, als Gemüse in Öl angedünstet oder im Öl zu Chips ausgebacken, in Brot, Spätzli und Bier. Hier zwei meiner Lieblingsrezepte:

Lasagne: Brennnesselblätter, Ricotta, Öl, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Parmesan, Tomatensauce

Brennnesselblätter in Wasser aufkochen, abtropfen lassen, klein schneiden. In Öl mit klein geschnittener Zwiebel und Knoblauch andünsten. Mit dem Ricotta vermischen, würzen. Gratinform lagenweise belegen: Lasagneblätter /

Brennnesselmasse/Tomatensauce/Parmesan im Backofen bei 200 Grad fertigkochen.

Chips: Brennnesselblätter oder Samenrispen in heissem Öl anbraten und salzen.

Tiere: Brennnesselsamen im Winter dem Hühnerfutter beigegeben: regt die Legeleistung an, sie kräftigen die Pferde und machen ihr Fell glänzend (nicht zu viel geben). Futterpflanze für ganz viele Schmetterlinge.

Garten: Brennnesseljauche bereichert den Gartenboden mit Mineralstoffen: Fass mit Brennnesseln mit Regenwasser übergiesen 2-3 Wochen gären lassen. Eine Handvoll Steinmehl bindet den Geruch. Den Garten mit der Brühe im Verhältnis von 1:10 verdünnt giessen.

Zum Abschluss komme ich zu meinem Lieblingsthema einer Pflanze, seinem Wesen und Wirken auf unseren Körper, Geist und unsere Seele: Die Brennnessel steht für Aggression, Wille und Überwindung. Leider ist bei vielen Mensch der Begriff 'Aggression' noch negativ belastet. Warum eigentlich?

Aggression stammt vom lateinischen Wort 'aggredi' ab und bedeutet 'etwas angehen'.

Es braucht positive Aggression. um Hindernisse zu überwinden und Altes loszulassen, um neuen Raum und Weite zu schaffen. So können erstarrte Strukturen in der Seele und im Körper gelöst und Neues in Angriff genommen werden.

Mittlerweile gebe ich all meinen Lehrern vollkommen recht, welche mir immer wieder eingeprägt haben, von den Pflanzen, auch wenn sie in grossen Mengen vorkommen, nur so viel zu ernten, wie man braucht, damit wir sie nicht ausrotten.

Für mich ist neben der grossen Kraft das ganz Besondere an der Brennnessel, dass sie einerseits so unscheinbar ist und uns andererseits mit ihren Brennhaaren immer wieder zur Achtsamkeit auffordert. Gerade beim Ernten der Pflanze kann ich dies jedes Jahr aufs Neue üben.

Möchten Sie gemeinsam Pflanzen besser kennenlernen, sammeln und verarbeiten? Informationen und Anmeldung zu Kursen auf

www.kräutermanufaktur.ch

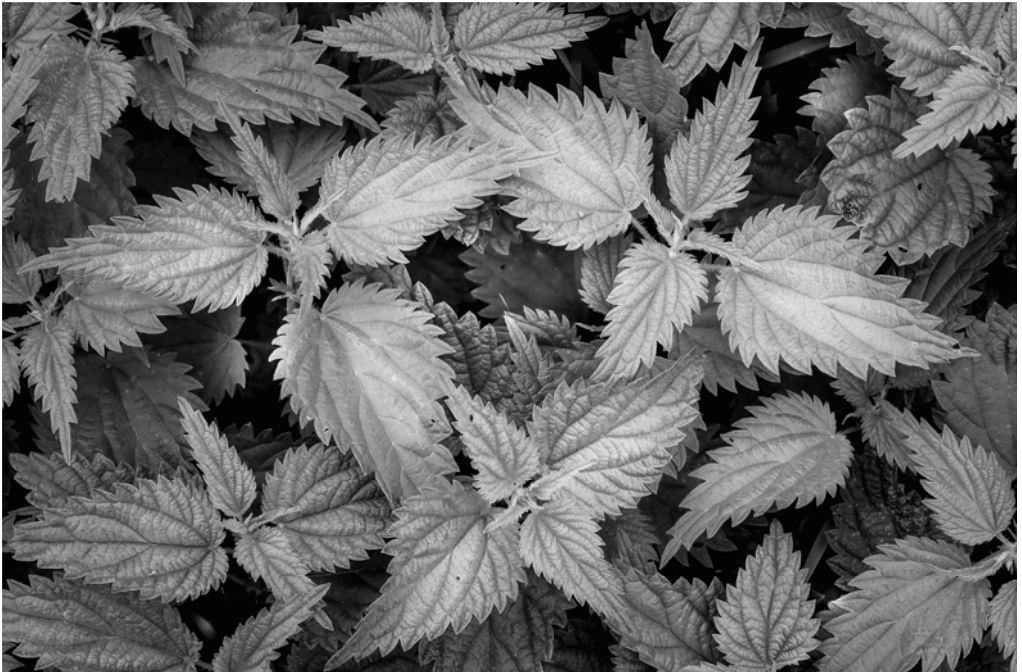
oder Tel: 076 578 46 23.

Nächste Kurse:

25.5.2019: Bäume, ihr Wissen und Wesen

22.6.2019: Blüten und Sonnenkraft

Mara Germano, Schulmutter und Naturheilpraktikerin.





Brennnessel

Gabriele Leoni Bräutigam

Eine Sammlung von fast 100 vegetarisch/veganen Rezepten für die Verwendung von Blättern, Samen, Pollen und Wurzeln der Brennnessel in Küche und Heilkunde.

Verlag: Nietsch

ISBN-10: 3862643859

ISBN-13: 9783862643851



Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor

Wolf-Dieter Storl

Eines meiner ersten Bücher von Wolf-Dieter Storl. Sein Wissen und seine Herangehensweise faszinieren mich immer wieder.

AT Verlag, ISBN-10: 3038000604

ISBN-13: 9783038000600



Wesen und Signatur der Heilpflanzen

Roger Kalbermatten

Ein Buch, welches mich seit Jahren in meiner Praxis begleitet. Es ist ein Nachschlagewerk, welches mich immer wieder aufs Neue inspiriert.

AT-Verlag

EAN: 9783855027446

ISBN: 978-3-85502-744-6