

Heilpflanzen

Liebe Leserinnen und Leser,

die große Brennnessel – *Urtica dioica*

ist eine etwas raubeinige, doch grundgutmütige Pflanze in Wirtschaft und Medizin.

Historie

Die Brennnessel ist mit der menschlichen Siedlungsgeschichte verbunden. Überall wo Menschen siedeln, gesiedelt haben, durchgezogen sind und Spuren hinterlassen haben, trifft man im weiteren Umkreis die Große Brennnessel an. Der britische Apotheker *Nicholas Culpeper* schrieb im 17. Jahrhundert: „*Noch in der dunkelsten Nacht wird man die Brennnessel durch die Berührung zu finden wissen*“.



Die Pflanze ist von hohlen Härchen bedeckt, in denen sich eine brennende Säure befindet. Bei der geringsten Berührung zerbricht die feine Spitze aus Kieselglas und wird scharfkantig. Sie dringt in die Haut ein und injiziert diese Säure. Die wissenschaftliche Bezeichnung „*Urtica*“ von lateinisch „*urere*“, brennen, bezieht sich auf die stechenden Haare.

Brennnesseln beschränken sich nicht nur auf ihre Heilkräfte, sondern erstrecken sich auf kulinarische, kosmetische und insektenvertilgende Wirkungen. Die große Brennnessel ist außerdem eine Faserpflanze, die von der Bronzezeit bis in das frühe 20. Jahrhundert zur Herstellung von Garnen, Seilen und Papier verwendet wurde. Aus den Fasern ihrer Stängel webte man im Mittelalter das **Nessel Tuch**. Vorgebeizte Stoffe wurden in einem Sud aus Brennnesselwurzel gefärbt. Ein solches Bad erzielt einen dauerhaften grüngelben Farbton. Die auffällig dunkelgrüne Färbung der Brennnesselblätter ist auf einen hohen Chlorophyll-Gehalt zurückzuführen. Das Chlorophyll des Handels wird daraus

gewonnen und als Farbstoff E 140 für Lebensmittel und Medikamente genutzt.

Brennnesseln waren in unmittelbarer Umgebung reichlich vorhanden. Junge Brennnesselblätter durften in der Frühlingkräutersuppe nicht fehlen. Sie waren nutzbar für die Haarpflege oder wurden zum natürlichen Pflanzendünger bereitet. Die getrockneten jungen Blätter im Futter förderten beim Vieh den Zuwachs und die Milchleistung.

Im Laufe der Geschichte wurde der Brennnessel als Heilpflanze eine einzigartige Vielfalt von Wirkungen zugeschrieben. Bereits *Pedanius Dioskuri-des* beschrieb im 1. Jahrhundert in seiner Arzneimittellehre „*De materia medica*“ heilende Wirkungen. Nach dieser galt Brennnessel als Harn treibend und Verdauung regulierend, zudem das Blut reinigend, Husten lindernd und blutungshemmend. Bei den römischen Naturforschern, überliefert von *Plinius dem Älteren*, hatte die Brennnessel großes Ansehen bei „Vergiftungen“ und Epilepsie.

In dem Standardwerk zur mittelalterlichen Kräuterheilkunde „*Macer Floridus*“ wurden zahlreiche Anwendungen der Brennnessel zusammengetragen. Darunter das „Brennnessel-Pflaster“ aus getrockneten, pulverisierten Blättern und Speisesalz bereitet. Es kam zur Reinigung von Wunden, bei Geschwüren und für das Anwachsen von „losem Fleisch“ zum Einsatz. Auch peitschte man mit frischen Brennnesseln „gelähmte“ oder von Rheuma betroffene Körperteile. Diese Therapie verlangte der oder dem Kranken eine gewisse Heldenhaftigkeit ab, jedoch förderte sie infolge der Hautreizung und dem Übermaß an Wärme die Durchblutung und Schmerzlinderung.

Botanik

Die Große Brennnessel ist ein Mitglied der Familie der Brennnesselgewächse (*Urticaceae*) und wächst weltweit in milden bis gemäßigten Klimazonen. Sie bevorzugt offene und halbschattige Lebensräume mit viel Feuchtigkeit. In Waldlichtungen kann es vorkommen, dass man einem Horst Brennnesseln begegnet. Mit ihrem hochstrebenden Wuchs wirkt dieser wie ein geselliges Beisammenstehen. *Urtica dioica* ist eine mehrjährige Pflanze mit einem gelben Wurzelstock, kriechenden, ästigen Bodenausläufern und feinen Wurzeln.

Die Blätter sind langgestreckt herzförmig, am Rand tief gezähnt. Sie sind mit kurzen borstigen Haaren ausgestattet. Außerdem befinden sich längere Brennhaare an Blättern und Stängeln. Die Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von eineinhalb Metern und ist in der Lage, große Bestände zu bilden. Ihre vierkantigen Stängel sind Knoten auf Knoten mit gegenständigen Blattpaaren besetzt. Jedes Blatt wird am Stielansatz von zwei Nebenblättern begleitet.



Die aufrechten, gefurchten Stängel sind durchzogen von langen, festen Bastfasern. Ihr Beiname „*dioica*“, zweihäusig, verweist auf eine Spezies, bei der weibliche und männliche Blüten auf getrennten Pflanzen wachsen. In den Blattwinkeln entwickeln sich Seitensprosse, von denen aus zwei Paar Blütenähren entspringen. Zwischen Frühsommer und Frühherbst erscheinen kleine graue Kätzchen-ähnliche Blütenrispen. Nach der Befruchtung hängen sie nach unten bei weiblichen Pflanzen, die männlichen bilden aufrechte Blütenstände. Sie stoßen ihren Blütenstaub wie eine kleine Sprengwolke aus, die Bestäubung vermittelt der Wind. Die weiblichen Blüten tragen nach Reifung Früchte, diese sind einsamige Nüsschen.

Brennnesseln werden für die medizinische Verwendung zu Beginn der Blütezeit gesammelt. Für die Zubereitung von Aufgüssen, Flüssigextrakten, auch für Salben, Pulver und Tinkturen wird die gesamte Pflanze, Wurzel und Samenfrüchte, vor allem aber die Blätter ver-

Heilpflanzen

wendet. Die getrockneten Pflanzenteile werden in Glasgefäßen als Vorrat aufbewahrt.

Inhalts-/Wirkstoffe

Blätter: Terpenoide, Carotinoide, Fettsäuren, Aminosäuren, Chlorophyll, Vitamine, Tannine, Kohlenhydrate, Sterole, Polysaccharide, Isolektine, Mineralien;
Wurzel: Oleanolsäure, Sterine, Sterylglycoside

Medizin

In Europa spielen zwei Arten der Gattung *Urtica* in der Medizin eine Rolle, die häufige Große Brennnessel und die seltene Kleine Brennnessel, *Urtica urens*. Beide Heilpflanzen werden innerlich und äußerlich bei einer Reihe von gesundheitlichen Beschwerden angewendet. Sie sind reich an Vitamin C, Mineralien, wie Silizium und Eisen, die der Gesundheit nützen. Der verhältnismäßig hohe Eisengehalt begünstigt die Blutbildung. Sie besitzen darüber hinaus belebende, reinigende und harntreibende Eigenschaften, die dazu beitragen, Harnsäure zu eliminieren.

Brennnessel-Teeaufgüsse eignen sich für eine Durchspülungskur, bei Gicht, Arthritis, Rheuma und Nierengriß. Zu diesem Zweck hat sich ein Teeaufguss mit einem Teelöffel getrockneten Brennnesselblättern auf eine Tasse Wasser bewährt. Die Blätter werden in kochend heißem Wasser zehn Minuten ausgezogen. Der mild schmeckende Tee wird dreimal täglich getrunken und bei einer Kur vier bis sechs Wochen angewendet.

Studien haben gezeigt, dass alle Pflanzenteile der Brennnessel antioxidative, antimikrobielle und gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen. Gut belegt sind Wurzelextrakte von Brennnesseln aus der Apotheke, für die Anwendung bei einer gutartigen Prostata-Vergrößerung im ersten und zweiten Stadium. Ebenfalls dokumentiert ist die entzündungshemmende Wirksamkeit des Extrakts bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Die Einnahme linderte deutlich den Schmerz und förderte die Beweglichkeit der Gelenke.

Mit Brennnesseltee können Waschungen und Umschläge gegen Akne und Ekzeme, sowie bei leichten Verbrennungen und Insektenstichen vorgenommen werden.

Durch Brennnesseln verursachte brennende Blasen auf der Haut können bis zu

zwölf Stunden andauern. Ein Gegenmittel ist das Betupfen der betroffenen Hautflächen mit hochprozentigem Alkohol. Rohe Brennnesseln werden vorbehandelt, durch Heißwasseraufguss, Ölauszug, sowie Trocknung und Tinktur, um dadurch den sicheren Verzehr der Pflanze zu ermöglichen. Da die Brennnessel bereits einen Tag nach der Ernte nicht mehr brennt, braucht man vor ihrer Verwendung sich nicht zu fürchten.

In der **Kosmetik** wird *Urtica dioica* besonders bei fettigem Haar und Schuppen gepriesen. Brennnesselblätter finden in Gesichtsdampfbädern, Badezusätzen und Haarpflege-Präparaten Verwendung.

Küche

Die Brennnessel zählt zu den wertvollsten Blattgemüsen. Sie ist heute ein Geheimtipp unter Feinschmeckern. Für den kulinarischen Gebrauch werden die jungen Blattspitzen von Pflanzen unter 16 Zentimeter genommen. Die jungen Blätter werden wie Spinat zubereitet und damit Eierkuchen gefüllt oder für Käsespezialitäten und die Nesselbier-Herstellung verwendet. Die zur Herbstzeit gesammelten und auf einem Tuch getrockneten Samenfrüchte können ebenso als Vorrat aufbewahrt werden. Bei Bedarf ist ein Teelöffel voll dem Müsli oder Gerichten beigegeben, ein Tonikum zur Anregung der Körperfunktion für Genesende.



Ein Beispiel einer **Brennnessel-Suppe** ist: 300 Gramm zarte junge Blätter waschen und hacken. Drei Kartoffeln kochen, zu einem glatten Püree verarbeiten und mit den gehackten Blättern vermischen. Das Ganze in einem Liter Wasser oder Gemüsebrühe, etwas Salz, auf kleiner Flamme kochen. Die Suppe wird mit in Butter gerösteten Brotstückchen serviert und kann noch mit etwas Sahne verfeinert werden.

Land- und Gartenbau

Brennnesseln schützen andere Pflanzen, die in ihrer Nähe wachsen vor Pilzbefall. Mit ihren durchwühlenden Wurzeln regen sie die Bildung von Humus an, der als Nährstoffquelle allgemein für das Pflanzenwachstum benötigt wird. Darüber hinaus können sie überdüngte Böden ausgleichen, selbst einen Schwermetall-Gehalt reduzieren.

Brennnessel-Kaltwasserauszüge sind ein **Stärkungsmittel für Pflanzen**, gegen beißende und saugende Insekten. Eine Langzeit-Düngung bietet die vergorene **Brennnesseljauche**. Saatgut für Brennnesseln wird im Frühjahr ausgesät. Im Garten benötigen die winterharten Kulturpflanzen feuchte und stickstoffsalzreiche Erde. Sie enthalten viel Chlorophyll und Mineralsalze und sind ein ausgezeichnetes Düngemittel für Topfpflanzen. Man lässt 500 Gramm frische Blätter in fünf Liter Wasser eine Woche ziehen und benutzt dieses Wasser zum Gießen. Brennnesseln sind Nahrung für unsere schönsten Schmetterlingsarten, wie Roter Admiral, Tag-Pfauenauge und Kleiner Fuchs.

Die große Brennnessel wurde vom Naturheilverein *Theophrastus* zur Heilpflanze des Jahres 2022 gewählt. Trotz vieler Vorteile ist die Brennnessel immer noch eine unterschätzte Pflanzenquelle. Weltweit betrachtet ist sie eine der am häufigsten verwendeten Heilpflanzen. Die uralte Nutzpflanze ist eine aussichtsreiche Kandidatin von künftigen Verbundwerkstoffen, pharmazeutischen Formulierungen, biologischem Pflanzenschutz und breiter Einbeziehung in die Ernährung für mehr Gesundheit.



Ihre *Sonja-Maria Czerkus-Yavuz*, Berlin

Foto: DW Weinstock

Abbildungen: Thomé OW: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz (Gera 1885), Brennhaare: © Jerome Prohaska/ Wikimedia.org, Suppe: © Ewan Munro/Wikimedia.org