

Der Wert der Brennnessel

Vom Nutzen der Unscheinbaren und oft Verachteten

Zu diesem Thema möchten wir hier zwei Autorinnen zu Wort kommen lassen.

Gertrude Messner schreibt dazu in ihrem sehr empfehlenswerten „Kräuterhandbuch – Altes Wissen neu entdeckt“, erschienen im Loewenzahnverlag in Innsbruck:

Für mich persönlich ist die Brennnessel die wichtigste Pflanze überhaupt. Es ist absurd, dass viele Leute sie als Unkraut betrachten. Ob Heilen, Kochen, Schädlingsbekämpfung ... alles lässt sich mit Brennnesseln machen!

Ihre Bedeutung für die Gesundheit:

Blutreinigend, blutbildend, stoffwechsellanregend, hautreizend, blutdrucksenkend, wasserausleitend, allgemein stärkend. Durch diese Eigenschaften hat die Brennnessel positive Wirkung bei Ekzemen, Hautproblemen, Durchfall, Rheuma und Gicht (hier vorrangig das Kraut), Nierensteinen, Harngrieß, Prostatabeschwerden (hier nimmt man vor allem die Wurzel).

Vorsicht: Nicht trinken bei Stauungen und Wasseransammlungen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit!

Praktische Anwendung:

TEE: 2 – 3 Teelöffel Blätter mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Am besten mit abnehmendem Mond beginnend 3 Wochen lang täglich 3 Tassen trinken. Der Tee ist am besten bei Rheuma und Gicht anzuwenden und wirkt außerdem schleimlösend.

TINKTUR: 1/3 getrocknetes oder frisches Kraut oder Samen in weithalsige Flasche geben und mit 2/3 Alkohol (45 %ig) ansetzen. 3 bis 4 Wochen stehen lassen. Abseihen. 3 x 10 bis 15 Tropfen einnehmen.

Es kann auch aus der Wurzel eine Tinktur hergestellt werden, und zwar folgendermaßen: 1 Hand voll Brennnesselwurzel waschen und schneiden, in 1 Liter Alkohol (60 %ig) oder Weinessig ansetzen und 3 Wochen ausziehen lassen. Zur Förderung des Haarwuchses und gegen Schuppenbildung verdünnt einreiben. Die Tinktur kann auch zur inneren Anwendung eingenommen werden.

PULVER: Getrocknetes Kraut fein reibeln. Das Pulver ist gut für Blase und Niere. Mit gemahlene Samen gemischt kann es zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte beitragen.

SIRUP: 25 g frische oder getrocknete Kräuter mit 75 g Honig in einen Tontopf geben, in den Keller stellen und aufbewahren. Man nimmt 20 g Sirup ein, wenn der Körper von Feuchtigkeit und Schleim gereinigt werden soll.

WEIN: In Wein gekochte Blätter trinkt man nach dem Essen, um den Bauch zu „erweichen“. Er ist blähungswidrig und treibt den Harn.

Eine andere Variante: 1 Liter Wein mit 1 Hand voll getrockneten Brennnesselsamen aufkochen und lauwarm mit Honig süßen. Stamperlweise bis zu 3 x am Tag einnehmen. Besonders bei Schwächezuständen und schlechter Regeneration.

WIRKUNGEN BEI TIEREN: Bei den Bergbauern galt die Pflanze immer als die Beschützerin des Hofes, und sie wurde lange Zeit in der Tiermedizin eingesetzt. Brennnesseltee wurde bei Koliken verabreicht, Brennnesselheu wurde den Kühen zur Steigerung der Milchproduktion und in der Pferdezucht für ein gesundes Äußeres der Tiere ins Futter gemischt. Sogar bei Rheuma von Tieren ist die Brennnessel einsetzbar.

Brigitte Burger schreibt dazu in ihrem Büchlein „Haushalt ohne Chemie“, erschienen im Dreisamverlag Freiburg i. Br.:

Die Brennnessel als Hausmittel und Medizin

- Die Brennnessel als **Wundheiler:** Ein großes Glasgefäß mit 90 %igem Alkohol halb füllen, den Rest mit frischen Brennnesseln vollstopfen, schließen, in die Sonne stellen und mindestens 10 Tage lang ziehen lassen. Den Verband mit dieser Lösung tränken. Die Wunden verheilen unglaublich schnell. Sie haben keine Ausrede, das nicht zu versuchen, denn Brennnesseln wachsen überall, selbst in der Stadt!
- **Presssaft** wird zu gleichen Teilen mit Wasser verdünnt und nur teelöffelweise eingenommen.
- Für Hand- und Fußbäder bei **Rheumatismus** bringen sie pro Liter Wasser zwei Hand voll frischer Blätter in aufgekochtes, aber nicht mehr kochendes Wasser und lassen sie ziehen.

Die Brennnessel als Körperpflegemittel

- So erhalten Sie ein gutes **Haarwaschmittel:** In ½ l Wasser und ½ l Essig kocht man 100 g fein zerschnittene Brennnesselblätter kurz auf und wäscht damit die Haare.
- Ein **Mittel gegen Schuppen** brauen sie sich, wenn sie drei Esslöffel klein geschnittene Brennnesselwurzeln in einen Topf mit einem Liter kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Danach noch etwas ziehen lassen und durchsieben. Mit diesem Brennnesselsud werden die Haare regelmäßig gewaschen. Man muss ihn allerdings jedes Mal frisch herstellen.
- Auch ein **Kopfwasser** kann man sich selber herstellen, die Zutaten bekommt man in der Apotheke: 15 g Brennnesselextrakt, 5 g Klettenextrakt, 2 g Lavendelessenz, 100 g Rosenwasser, 100 g 90 %igen Alkohol. Diese Zutaten werden gut miteinander vermischt und in die Kopfhaut jeden Morgen einmassiert.

Die Brennnessel als Düngemittel

Zukaufdünger können sie durch Brennnesseljauche ersetzen. Zur Herstellung brauchen sie ein Gefäß aus Holz, Steingut oder notfalls Plastik. Metall sollte auf keinen Fall dazu benutzt werden. Decken sie das Gefäß mit einem Draht- oder Holzgitter ab, damit keine Tiere zu Schaden kommen.

1 kg frische Brennnesseln werden mit 10 Liter Wasser, vorzugsweise Regenwasser, übergossen. Beschweren sie die Brennnesseln falls notwendig, damit alle von Wasser bedeckt werden. Bis zu 2 Wochen dauert der nun beginnende Gärungsprozess. Täglich muss die gärende Masse einmal tüchtig umgerührt werden. Wenn die Jauche nicht mehr schäumt, ist sie fertig.

Verdünnen sie die Jauche 1 : 10 und gießen sie die Pflanzen nur bei bedecktem Himmel oder morgens und abends. Vorher muss die Erde mit normalem Wasser angefeuchtet werden. Die Jauche darf nicht auf die oberirdischen Pflanzen gelangen. Für Balkon- und Topfpflanzen können sie dieses Düngemittel auch benutzen.