

Steckbrief

Wissenschaftl. Name	Urtica dioica
Alternative Bezeichnungen	Donnernessel, Große Nesseln, Haarnessel, Hanfnessel, Tistel, Zingel
Familie	Brennnesselgewächse
Vorkommen	Europa Wege, Schuttplätze, Gräben, Waldränder, Überdüngte Wiesen, Stickstoffreiche Böden
Lebensdauer	Mehrfährig, Überwintert als Staude
Wuchshöhe	30 – 150cm
Blütezeit	Juli bis Oktober Junge Blätter: März-Juli
Sammelzeit	Wurzel: Frühjahr oder Herbst Samen: Juli-Oktober
Giftigkeit	Ungiftig
Verwechslungsgefahr	Taubnessel, Nesselblättrigen Glockenblume

Inhaltstoffe

Kraut und Blätter:

Mineralstoffe (Kieselsäure, Kalium, Eisen, Kalzium), Flavonoide, Caffeoylchinasäure, Anthocyane, Cumarine, Proteine, Ungesättigte Fettsäuren, Biogene Amine in den Brennhaaren

Wurzel:

Lectin, Polysaccharide, Sitosterol, Scopoletin, Gerbstoffe

Heilwirkungen

Kraut und Blätter wirken

- Harntreibend, fördern Harnsäureausscheidung
- Entzündungshemmend
- Stoffwechselfördernd
- Blutreinigend
- Blutstillend
- Anregende Wirkung auf die Blutbildung
- Vitalisierende Wirkung auf Kopfhaut und Haarwuchs

Wurzel wirkt

- Entzündungshemmend
- Antiviral
- Antitumorös
- Immunmodulierend
- Antikongestiv

Allgemein

Starke Reinigungskraft, Harmonisierung der Abwehrkräfte, Befreiung von schädlichen Einflüssen auf allen Ebenen, fördert Willens- und Durchsetzungskraft, stärkt die Wahrnehmung für den Körper

Heilpflanze

Große Brennnessel



>> Feuer der
Aufmerksamkeit <<

Signatur

Mars

- Brennhaare - wehrhaft
- Wirkt belebend
- Stoßt eigenständig Pollen aus

Etwas Venus

- Versteckte Schönheit
- Wirkt zart und verletzlich, Blütenstand majestätisch und edel

Anwendungen

Brennnesseltee

Wildpflanzenküche

Triebspitzen bzw. junge Pflanzen als

- Geschmort wie Spinat
- Suppe
- Salat (Blätter anwelken und kurz mit heißem Wasser überbrühen)
- Pesto

Samen

- Gewürz zu Kartoffeln und Suppen

Kosmetik

Erscheinungsbild

Blatt



Gesägt – mit langem Endzahn

Brennhaare



Warum brennen Brennnesseln bei Berührung?

Die große Brennnessel enthält feine Brennhaare, die mit Kieselsäure und Ameisensäure gefüllt sind. Mikroskopisch wirken diese Haare wie feine Nadeln. Berührt nun ein Lebewesen diese Nadeln so brechen sie ab und bohren sich in die Haut ein. Gleichzeitig gelangt die Ameisensäure in die Haut, die für das Brennen und die Bildung der typischen roten Quaddeln verantwortlich ist. Die Menge der in die Haut gelangten Säure ist in der Regel unbedenklich und wird schnell vom Körper abgebaut.

Blüten



Männlicher Blütenstand mit vier Staubblättern



Weiblicher Blütenstand mit pinselförmiger Narbe

Stängel



Aufrecht – stark kantig – unverzweigt

Rituale und Brauchtum

Frühlingskult - War Teil der „Neunkräutersuppe“, der Frühjahrskur zur Reinigung und Belebung der Abwehrkräfte.

Abwehrzauber - Legte man in den Stall, um böse Geister zu verscheuchen; tauchte Brennnesselzweig in die Milch, damit sie nicht so schnell gerinnt; schützt das Feld vor Krähen und Unkraut

Liebeszauber – Verwendung als Aphrodisiakum und für Heirats- und Liebeszauber

Pflanze der Unterwelt – Brennnessel bewacht das Tor zur Unterwelt/Zwergenwelt

Wissenswertes

- Für die Raupen von rund 50 Schmetterlingsarten sind bestimmte Brennnessel-Arten eine Futterpflanze.
- Als „Brennnesseljauche“ angewandtes Düngemittel
- Vor Baumwolle große Bedeutung als Faser- und Färbepflanze