

# Die große Brennnessel - *Urtica dioica*

*Ist eine beachtenswerte und sehr wertvolle nährstoffreiche Heil- und Gemüsepflanze.*

*Bei uns findet man die Große Brennnessel und die Kleine Brennnessel.  
Zugehörig zur Gattung der Brennnesseln (Urtica), in der Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae).*

*Hervorstechende Merkmale: Brennhaare an Stängel und Blättern, großflächig wuchernd*

*"Die Brennnessel sollte dem Menschen um's Herz wachsen, so gut ist sie für ihn." Rudolf Steiner*

*"Das wunderbarste Unkraut!" - "Das gesündeste Wildgemüse" - "Werdet einfach und genügsam und verachtet en Tisch nicht, den euch Gott gedeckt hat!"*

*So lobt man die Brennnessel seit dem Tag, an dem sich der erste Mensch daran gebrannt hat.*

## Pflanzenbeschreibung

**Wuchshöhe** 30-300cm

**Brennhaare**, sowie kurze graue Borsten- und Drüsenhaare, sitzen am Stängel und an der Ober- und Unterseite der Blätter, sind mit Kieselsäure verstärkt, haben winzige Widerhaken und enthalten einen besonderen Wirkstoff welcher beim Berühren Brennen verursacht.

**Blätter** dunkelgrün, herzförmig-länglich-oval, gestielt, gezähnt, paarweise gegenständig, wechselständig am Stängel, behaart, Unterseite matt grün mit stark hervortretendem Blattskelett, 6-20 cm lang, 2-13 cm breit

**Jungblätter** paarweise, gekreuzt zum alten Austrieb, aus der Blattachse austreibend

**Stängel** kantig, behaart, grün - dunkelrot-lila (dunkler und faseriger im Herbst), 3-5 mm

**Wurzeln** - gelblich, faserig, bis 70 cm tief, bildet Ausläufer durch Rhizome - unterirdische, horizontal wachsende Sprossachsen - können dadurch auf engem Raum großzügig wuchern

### **2-häusige Pflanze**

**männliche Blüten** sind **heller** als weibliche, **aufrechtstehend**, explodierende Staubblüten

**weibliche Blüten** sind **dunkler**, haben unscheinbare Blüten (ung. 1,5 mm lang) - die äußeren Blütenhüllblätter sind lanzettlich, die inneren eiförmig, Ansätze für die Samen, **hängen oder sind zurückgebogen**.

**Frucht / Samen** - kleine Nüsschen, in Rispen herabhängend; sind frostkeimend (Kaltkeimer) - müssen eine Kälte- oder Frostperiode durchlebt haben, bevor die Keimung ausgelöst wird.

**Blütezeit** Juni bis Oktober

**Fruchtreife** September-Oktober

## Planetenzuordnung Mars & Venus

### Marssignaturen:

Brennhaare - können brennende Quaddeln und Hautrötung verursachen - abwehrend, wehrhaft  
dunkelrot-lila Stängel (im Herbst)  
selbstaktivierte Pflanze -> Pollen wird herausgeschleudert  
reinigende, erneuernde Wirkung  
Hilfreich bei Prostatabeschwerden, Samenproduktion anregend, Potenz steigernd  
hoher Eisengehalt (Zentralatom in unserem Blutfarbstoff)  
Unterstützt Abwehrkräfte

### Venussignaturen:

herzförmig-ovale Blätter  
liebt feuchte Standorte  
erfrischend, entspannend, entkrampfend  
Gemüt erhellend, Lebensfreude stärkend  
- eventuell durch Mangel an Erholung aufgrund von fehlendem Rückzug/Abgrenzung  
Regeneration und Heilung fördernd  
Hilfreich für Haut und Haare und bei Nieren- und Harnwegserkrankungen  
aphrodisierende Wirkung

## Fragensammlung

### Wie hoch wirst du?

30-300 cm

### Wo wächst du?

Fast überall auf der Welt, besonders auf der Nordhalbkugel  
Auf feuchtem, nährstoffreichem, stickstoffhaltigem Boden  
In Siedlungsgebieten, Gärten, Waldrand, Auengebiet

### Kann man dich pflücken ohne sich zu brennen?

Ja! Achtsam pflücken, mit Schere abschneiden, oder mit Handschuhen  
Wenn es regnet, nach dem Regen und wenn sie welk ist brennen die Haare nicht

### Wie sehen deine Brennhaare aus und wie funktionieren sie?

Sie sind nach oben verjüngt mit einem kleinen "Köpfchen" am Ende, welches bei Berührung abfällt und sich somit die Spitze in die Haut stechen kann.

Wie alt wirst du?

Durch ihre **Fähigkeit, Nährstoffe in den Wurzeln zu speichern**, kann sie den Winter überdauern und mehrere Jahre hindurch blühen und fruchten. .

### Wie verbreitest bzw. vermehrst du dich?

Die große Brennessel ist, im Gegensatz zur kleinen Brennessel (einjährig und einhäusig mit zwittrigen Blüten, die in Rispen stehen), **mehrfährig** und **zweihäusig**, dh. es gibt männliche und weibliche Pflanzen.

**männlichen Blüten** - die Staubblätter sind in der Knospe nach innen gebogen und werden in dieser Lage von den Blütenblättern festgehalten. Wenn sich die Blüten öffnen, schnellen die Staubblätter ruckartig zurück, die Staubbeutel reißen auf und ihre **Pollen werden weggeschleudert**. Bei Schönwetter kann man gelbe Pollen-Wölkchen über der Pflanze schweben sehen, die vom Wind fort getragen werden und so auf die Narben der weiblichen Blüten gelangen.

**weiblichen Blüten** - da die **Bestäubung durch den Wind** erfolgt, benötigen diese **keine auffälligen Blüten** um Insekten anzulocken. Aus den **Fruchtknoten** entstehen die **Samen**, welche durch **Felltiere** (anhaften) **und Wind** weiter verbreitet werden. Brennnesseln können sich aber auch über **Ausläufer** ihrer verzweigten **unterirdischen Wurzelstöcke** fortpflanzen.

### Welche Tiere kommen zu dir?

Nahrungspflanze für zahlreiche Schmetterlingsraupen (besonders Kleiner Fuchs, Tagpfauenauge), Großer Hopfen-Wurzelbohrer frisst die Wurzeln  
Marienkäfer

### Seit wann wirst du verwendet?

Schon seit der Steinzeit - war erste Fasernquelle aus der Jäger und Sammler Schnüre für Schlingen und Netze gedreht haben.

Warum hast du Brennhaare?

zur Abwehr, um meine Venusanteile - zarte Blätter, hoch gewachsen - zu schützen

### Wie ist deine Heilwirkung?

stoffwechsellanregend, harntreibend, blutreinigend, blutbildend und Blutgerinnung fördernd (Nasenbluten, starke Mens, ...), Blutzuckerspiegel senkend, aktivierend, belebend, reinigend, abwehrstärkend, entzündungshemmend, schwemmt Toxine aus, erhöht Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse, krebsvorbeugende Wirkung (Enzyme, pflanzl. Hormone),

### allgemein Gesundheit stärkend

### Wofür wirst du verwendet?

... vom Menschen

#### Für Heilanwendung

Frühjahrs- und Entschlackungskuren, bei Entzündungen der Harnwege und Prostata, Allergien, Nesselsucht (Homöopathie), Rheuma, Gicht, Arthrose, Gallenerkrankung, Nieren- und Verdauungsleiden, zur Hautreinigung, stärkt Abwehrkräfte und Durchblutung des Haarbodens (Schuppen, fettiges Haar), bei Erschöpfungszuständen – sie kann starke Eisenmangelzustände ausgleichen, da sie Eisen in genau der Kombination mit Vitamin C enthält, wie es gut vom Körper verwertet werden kann.

#### Aus Sicht der TCM

Geschmack: adstringierend, leicht bitter

Thermische Wirkung: kühl

Organzuordnung: Leber, Lunge, Milz, Blase

Anwendung bei: \* Arthritis, Gelenks- und Muskelrheumatismus \* Müdigkeit, Schwindel

\* Gicht, Arthritis urica \* Chronische Bronchitis, Asthma \* Gelbsucht, Akne, Verbrennungen

\* Zystitis \* Amenorrhoea \* Als Frühlingskur zum Entgiften

#### In der Küche

roh als Salat, Pesto, Saft, Smoothie (mit Obst bei Eisenmangel),

Brennnesselspinat, -suppe (trad. in Nord- und Ost-Europa), 9-Kräuter-Suppe (Frühling), Blätter in Bier- oder Backteig, Chips, Zugabe in Eierspeise, Gemüse-, Polenta- und Püree-Gerichten, Beigabe zu speziellen Käsesorten, Bestandteil der Füllung von Börek-Teigtaschen (Albanien), Würzkräut

-> *Triebspitzen und zarte Blätter roh oder blanchiert verwenden*

-> *Die Blätter stechen nicht mehr, wenn sie getrocknet, gewässert, gekocht oder mechanisch bearbeitet werden -> klein schneiden und wiegen oder mit Nudelholz/Flasche abrollen*

#### Frischer direkter kostenloser Eisenlieferant

Um die Blätter ohne nessen frisch essen zu können Blatt einschlagen und zwischen den Fingern zusammenpressen oder zwischen den Händen rollen

**Mineralstofflieferant für den Winter** -> Blätter an einem luftigen Platz trocknen

**Milchgerinnungsmittel** zur Käseherstellung (früher) -> Blätter abkochen und in Salz einlegen

## **Bierkraut**

**Als Zeigerpflanzen** (Bioindikator) für stickstoffreichen Boden, dh. sie hat eine geringe Toleranz gegenüber Veränderungen ihrer Lebensbedingungen.

Nährstoffliebend, da der Gehalt an verfügbarem Stickstoff im Boden meist mit dem Gehalt anderer Düngstoffe wie beispielsweise Phosphat einhergeht.

**Futter für Schweine, Rinder, Schafe, insbesondere für Geflüge** - angewelkt oder als Heu. Kleingehackt sind Brennnesseln traditionell Bestandteil von Kükenaufzuchtfutter.

**Brennnesselabkochung als Pflanzenstärkungsmittel** (Kieselsäure) gegen saugende Insekten  
**Jauche** zum Düngen

## **Blütenessenzen**

Steht für Optimismus, Heiterkeit und Gelassenheit, öffnet unseren Blick für die schönen Dinge des Lebens, hilft bei depressiven Verstimmungen, unterstützt Hindernisse aus dem Weg zu räumen, welche durch negative Selbstbeeinflussung entstanden sind. Stärkt die Fähigkeit Konflikte positiv mit klarem, objektivem Blick zu sehen.

## **Pharmakologie und Kosmetik**

Brennnesselwurzeln oder -blättern als Zusatz zu Shampoos, Haarwässern und Haarwuchsmitteln

## **Fasernutzung**

Ist sehr gut geeignet für feste Stoffe, Netze oder Stricke.

Bastfaserengewinnung von der Steinzeit bis ins 18. Jhd. bzw. - ist wegen ihrer mangelnden industriellen Verarbeitbarkeit ins Vergessenheit geraten.

Wiederbelebung in der Wildnisszene :)

Eine in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gezüchtete Fasernessel (*Urtica dioica* convar. *fibra*) mit hohem Faseranteil, wurde auf Grund des Interesses an alternativen Faserpflanzen in den 1990ern wiederentdeckt und züchterisch weiterbearbeitet.

In Deutschland wird diese für die Firma Stoffkontor in Lüchow kultiviert - die Fasern werden zur Textilherstellung genutzt. Ein finnisches Projekt nutzt zu diesem Zweck reine Wildtypen.

## **Ölnutzung** aus den Samen

### **... von der Natur**

Zwischenwirt für Rostpilz - bildet darauf einen gelborangen raupenförmigen Fruchtkörper aus

### **Wie wirst du verwendet?**

frisch, gekocht, getrocknet, gemahlen (Nährstoffverlust)

### **Wie schmeckst du?**

erfrischend, aromatisch, spinatähnlich, nussig - besonders die Samen

### **Welche Teile werden verwendet und wofür?**

**Blütenknospen** für Salat

**Blätter** als Tee, Teekur, Wildkraut

*Achtung: ältere Blätter, bzw. nachdem die Pflanze geblüht hat, nicht mehr verwenden, da sich in den Blättern kalkhaltige Zystolithen - Ablagerungen von Calciumcarbonat - bilden, die reizend auf Nieren und Harnwege wirken können.*

**Kraut** als Urtinktur, Wildkraut

**Wurzel** als Tee, Tinktur (Prostatavergrößerung)

**Samen** als Stärkungsmittel - frisch, geröstet oder getrocknet; äußerlich bei Rheuma, Hautleiden

**frische Pflanze** für Hauteinreibung bzw. -streichung, rollen in den Brennnesseln (Immunschock)

### Welche Inhalts- bzw. Wirkstoffe hast du?

Mineralstoffe - Eisen, Kieselsäure (Silicium), Kalium, Kalzium, Magnesium, Flavonoide, Cumarine, Proteine, unges. Fettsäuren, Vitamin A, C, E, reich an Eiweiß, hoher Chlorophyllgehalt

Histamin, Serotonin, Acetylcholin - **Brennhaare**

Lectin, Polysaccharide, Sitosterol, Scopoletin, Gerbstoffe - **Wurzel**

Vit. E, Linolsäure (Öl, stärkend), Schleimstoffe, Carotinoide - **Samen** (Wirkung ähnl. wie Ginseng)

### Wann wirst du geerntet?

**Blätter** - März bis Oktober

**Samen** - September-Oktober

**Wurzel** - Oktober

## Rezepte

**Kochrezepte:** <https://www.veganblatt.com/brennnessel-spinat>

### Tinkurrezept - allgemein anwendbar

**Je höher der Alkoholgehalt, desto intensiver** werden die Wirkstoffe aus den Kräutern herausgelöst. Die Wurzeln oder Blätter der Kräuter müssen klein gehackt bzw. geschnitten sein. Medizinischer Alkohol aus der Apotheke ist am besten für das Ansetzen von Tinkturen geeignet, aber ziemlich teuer. Alternativ kann auch preiswerteren hochprozentigen Wodka oder Doppelkorn verwendet werden.

Die **Menge der benötigten Kräuter** richtet sich danach, wie hoch die Konzentration der Wirkstoffe sein soll. **Als Richtlinie gilt:**

20 - 40 g Kräuter auf 200 - 250 ml Alkohol (50 %) – getrocknet etwas weniger, frisch deutlich mehr Kräutermaterial verwenden. Frische Blätter und Blüten solltest du vorher etwas antrocknen, damit sie an Volumen verlieren.

Kräutermischung in ein sauberes helles Glas geben, mit Alkohol auffüllen und gut verschlossen einen Monat an einen hellen Ort stellen. Gelegentlich schütteln.

Danach wird die Flüssigkeit durch ein Sieb gefiltert und nochmals 14 Tage stehen gelassen.

Zuletzt die Tinktur durch einen Kaffeefilter filtern und in eine dunkle Flasche umfüllen. Darin bleibt sie nahezu unbegrenzt haltbar.

<http://www.gartenmagazine.de/krauteroele-tinkturen-und-salben-selbst-herstellen-311/>

## Quellenverweis

### Bücher

Das Große Buch der Heilpflanzen - Apotheker M. Pahlow - GU-Verlag

Essbare Wildpflanzen - Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger - AT-Verlag

Westliche Kräuter aus Sicht der TCM - Florian Ploberger

Die Sprache der Pflanzenwelt - Svenja Zuther - AT-Verlag

Kräutermärchen - Folke Tegetthoff - nymphenburger

## **Links**

<https://de.wikipedia.org/wiki/Brennnesseln>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Zeigerpflanze>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nitrophyt>

<https://www.youtube.com/watch?v=ufFiZ1Ps0vg> (Rohkost)

<https://wildpflanzenliebe.wordpress.com/literaturtipps/wolf-dieter-storl/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jqxUvEFpUfU&t=18>

<http://www.energieimpulse.net/komplementaere-heilweisen/blueten-und-andere-essenzen/heimische-bluetenessenzen/>

<http://www.fahrende-wildkraeuterschule.de/brennessel/>

<http://heilkraeuterfrauen.de/pflanzen-kennenlernen/pflanzenportraits/brennessel.php>

<http://www.naju-wiki.de/index.php/Brennnessel>

<http://www.wir-essen-gesund.de/brennesselsamen-wirkung-anwendung-superfood/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html>

## **Offene Fragen / Beobachtungen ... 10/2017**

> frische Knospen, Unterschied männl./weibl., Schwebepollen genau betrachten