

## Die Brennnessel – schmackhaftes Heilkraut und facettenreiche Nutzpflanze

Bereits **Hildegard von Bingen** wusste dieses Geschenk von Mutter Natur für Ihre **Kräuterheilkunde** sinnvoll einzusetzen: „*Wenn ein Mensch gegen seinen Willen vergesslich ist, der nehme Brennnessel und zerstoße sie bis zum Saftigwerden und setze dem eine mäßige Menge Olivenöl zu, und wenn er schlafen geht, soll er damit Brust und beide Schläfen einsalben. Er soll das oft machen, und die Vergesslichkeit in ihm nimmt ab.*“



Die **Heilkraft** dieser überaus robusten und in ihrem wuchernden Wurzelwerk je nach Art kaum zu bremsende Pflanze ist heutzutage **vielfach wissenschaftlich belegt**. Mensch und Tier können von dieser Kraft profitieren und somit tun wir gut daran, diesem Wunderwerk auch in unseren Gärten eine oder mehrere Nischen einzuräumen.

Bild: <https://pixabay.com/de>

Doch wir profitieren nicht nur durch **innerlichen Einsatz der Blätter, Samen oder Wurzeln** von der Wirkung der Brennnessel. Gerade wir Gärtner können Sie als **Nutzmittel im Garten** in Form von **Kräuterbrühe oder -jauche zur Pflanzenstärkung** einsetzen, wie uns der Artikel in „[Mein schöner Garten](#)“ (durch Klicken auf den Schriftzug gelangt man zur Seite) näherbringt. Hier werden auch noch weitere nützliche Pflanzenarten dafür vorgestellt.

Es gibt mehr als 40 verschiedene Arten von Brennnesseln weltweit – für uns genügen grundsätzlich zwei der vier hierzulande vorkommenden Arten in der Unterscheidung: **die kleine und die große Brennnessel**.



**Die kleine und die große Brennnessel.**

Der **Vorteil** für uns Gärtner bei **der kleinen Art**: sie bleibt mit **max. 60 cm Höhe** deutlich kleiner,

wächst **einjährig** und **wurzelt unterirdisch nicht weit verzweigt** wie ihre große Schwester. Beide Arten verfügen über ähnliche Heil- und Nutzwirkung und sind so in Ihrem Wirken als ebenbürtig anzusehen.



Oben **rechts**: **Große Brennnessel**, Habitus und weibliche Blüten, Quelle: Frank Vincentz, GNU (Wikipedia Commons)

**Links**: **Kleine Brennnessel**, Habitus H. Zell, GNU (Wikipedia Commons)

Gerade **im** nun bevorstehenden **Frühjahr** tut uns Menschen **die Brennnessel** sichtlich **gut**. So werden durch den **Genuss der frischen jungen Blätter** z.B. im Smoothie, verwendet wie Spinat oder als Salatbeigabe zusammen mit Löwenzahn, Spitzwegerich und Gänseblümchen die **Schlacken abtransportiert** und der **Körper** so **entgiftet**. Auch **seelische Schlacken** würden laut alten Lehren durch den Genuss der rohen Brennnessel abgebaut.

Ihren positiven Einfluss richtet die Brennnessel besonders auf **Niere, Leber** und **Galle** und zusätzlich z. B. auch auf unseren **Eisenhaushalt**. Letzteren füllt die Brennnessel laut „Zentrum der Gesundheit“ um ein Vielfaches schneller auf als z.B. Spinat. Die Brennnessel ist in ihrer weiteren Wirkkraft so vielfältig wie kaum eine andere Pflanze. So wird sie **nachweislich wirksam** z.B. bei **Arthritis** und **Arthrose**, **Harnwegserkrankungen** oder entzündlichen **Darmerkrankungen** eingesetzt. Wer sich hier noch mehr informieren möchte, findet **weiterführende Links und Bücher am Ende des Artikels**.



Für uns **Menschen** wie auch die Tiere darf die Wirkung der **Samen**, ganz einfach selbst geerntet im Herbst, hier nicht unerwähnt bleiben. Diese dienen als **Stärke- und Verjüngungsmittel** und sind **schmackhaft** und leicht nussig im Geschmack ideal als Beigabe zu Salat oder Müsli. Auch unsere Tiere profitieren gemäß langer **Erfahrung in der Tierheilpraxis** davon: **lethargische und kraftlose Tiere** werden **gestärkt**, das **Fell** kann wieder dichter wachsen und **mehr glänzen**.



Und zum Schluss noch ein **Gärtertipp** von **Constanze von Eschbach**: *„Eine „Brennesselecke“ im Garten ist aktiver Umweltschutz, denn manche Tiere brauchen die Pflanze zum Leben: die Raupen von Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs (siehe Fotos) ernähren sich ausschließlich von Brennnesselblättern“.*

Bilder Schmetterlinge: <https://pixabay.com/de>

#### **Nützliche Seiten und Bücher für die Anwendung:**

- Ausführungen zur **Kräuterheilkunde** von **Hildegard von Bingen**: <http://www.phytodoc.de/naturheilkunde/hildegard-medizin/hildegard-von-bingen-kraeuterheilkunde-brennnessel-bei-vergesslichkeit>
- **Natürlicher Pflanzenschutz mit Brennnessel-Jauche & Co.**: <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/pflanzenschutz/natuerlicher-pflanzenschutz-mit-brennnessel-jauche-co-6701>
- Die **kleine** und die **große Brennnessel**: <http://www.gartenmagazine.de/brennnessel-grosse-und-kleine/>
- **Brennnessel – ein köstliches Heilkraut**: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html>
- BUCH: **„Selbstversorgung aus der Natur mit essbaren Wildpflanzen“**, Constanze von Eschbach, ISBN: 978-3-86445-079-2