



## Alte Heilkräuter neu entdeckt: Die Brennnessel

Mein Name ist Rosi. Ich bin Kräuterpädagogin und Kräuterbäuerin. Im Wonnemonat Mai tankt nicht nur die Natur Kraft, sondern auch unser Körper fängt an, neue Lebenskraft zu sammeln und was wäre da geeigneter, als die beste Kraftpflanze die wir haben.

### Die Brennnessel

Für die meisten Menschen ist die Brennnessel ein Unkraut. Aber nur wenigen ist bewusst, dass dieses sogenannte Unkraut ein sehr bedeutendes Nahrung- und Heilmittel ist. Die Brennnessel wächst praktisch überall, vor allem auf sehr fetten Böden. Trotzdem wird man sie nur dort pflücken, wo es keinen angrenzenden Straßenrand gibt. Falls man ein Exemplar im Garten stehen hat, hat man großes Glück gehabt. Ich kann nur empfehlen, nutzt dieses tolle Unkraut in Euren Küchen und als Medizin. Ansonsten stehen lassen, denn sie ist die Futterpflanze von über 40 Schmetterlingsarten. Der Admiral, das Tagpfauenauge, der kleine Fuchs und das Landkärtchen sind ausschließlich auf die Brennnessel angewiesen.

Ich bin fest davon überzeugt, würde die Brennnessel nicht brennen, wäre sie schon lange ausgerottet. Für unsere

Vorfahren war sie eine der wichtigsten Nutzpflanzen, sie diente als Faserpflanze und aus ihr wurde der Nesselstoff, sowie leichte Seile hergestellt. Ebenso war sie gutes Futtermittel für die Hauschweine, aber auch wertvolles Wildgemüse für die Leute. Die damalige Bevölkerung wusste um den Wert und die Heilwirkung der Brennnessel. Heute weiß man, dass diese Pflanze ca 50 potente Inhaltsstoffe besitzt. Die Ameisensäure ist zuständig für das Brennen wenn wir die Pflanze berühren und damit die Brennhaare aufbrechen. Flavonoide, Karitinoide (Vorstufen zu Vitamin A), reichlich Vitamin C und E, Kieselsäure, Bitterstoffe, sehr viel Eisen, Serotonin und Histamin, um nur Einige davon aufzuzählen. Sie wirkt harntreibend, blutstillend, blutreinigend, desinfizierend, entzündungshemmend, kräftigend, fördert Potenz und Durchblutung, reguliert Verdauung und Menstruation, senkt den Blutzuckerspiegel, bekämpft Haarausfall und Schuppenbildung. Als Frühjahrskur ist ein Smoothy aus einer Handvoll Brennnessel, etwas Wasser und einem Spritzer Zitrone wärmstens zu empfehlen. Es regt die Blutneubildung an, vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit, saniert den Darmbereich und

stärkt somit unser Immunsystem. Ich würde sagen einfach vitalisierend in allen Bereichen.

Ebenso hilft sie bei Rheumatismus, Gicht und anderen Entzündungen, wobei sie heute nicht mehr so angewendet wird wie früher. Da hat man sich mit Brennnesselzweigen jene Stellen, die entzündet waren ausgepeitscht. Schon vor rund 2000 Jahren war die Brennnessel als Kultspeise des Frühlings hochgeschätzt. Das aus ihr hergestellte Gemüse verleihe Kraft und Gesundheit und halte für ein ganzes Jahr verschiedene Krankheiten fern, so schrieb der römische Arzt Plinius. Seit damals ist die Brennnessel auch ein klassisches Fruchtbarkeitsmittel, oder besser, ein Behelf, das Liebesleben anzukurbeln. Sie gilt in ganz Europa als das Aphrodisiakum schlechthin.

**Rezept:** Eine große Handvoll Brennnesselblätter, etwas Knoblauch, einige Nüsse nach Wahl, Salz, Pfeffer, wer mag auch etwas Chili und Olivenöl. Alles gemeinsam in der Küchenmaschine pürieren. Es ergibt ein herrliches, vitalisierendes Pesto.

Für Kinder die gerne Chips naschen, probiert doch mal Brennnesselchips. Es ist ganz einfach. Brennnesselblätter in Öl frittieren, nach nicht einmal 2 bis 3 Sekunden herausnehmen und salzen.

**Kurioses:** In der germanischen Mythologie ist sie dem Donnergott Thor geweiht und als wichtiges Heilmittel gegen alle Schäden in Gebrauch. Wegen der Brennhaare wird sie als Dämonen abwehrende Macht anerkannt. Blitzte und donnerte es draußen, so opferte man dem Schöpfer eine Brennnessel, indem man sie ins Feuer warf. Und schon zog der zornige Gott besänftigt weiter. Mit ihm das Unwetter.

### Mein Gartentipp für den Mai:

Das Unkraut sollte schleunigst entfernt werden. Neben den anderen Pflanzen, sollten jetzt auch die Dahlien ins Beet. Wenn die Zwiebelpflanzen auch im kommenden Jahr üppig blühen sollen, muss das welke Pflanzengut entfernt werden. Stauden sollten gestützt werden und die Erdbeeren muss man mulchen.

### Bauernregeln:

12. bis 14. Mai: Pankraz, Servaz, Bonifazi, das sind erst drei Lumpazi.  
15. Mai: Die kalt Sophie, die bringt zum Schluss, ganz gern noch einen Regenguss.