



Die Brennnessel, eine echte Nährstoffbombe und Bakterienbremse

Brennnesseln werden allgemein als lästiges Unkraut angesehen. Sie hinterlassen bei Kontakt juckende Pusteln auf der Haut und sind besonders lästig, wenn man mit kurzen Hosen durch die Natur streift. Dennoch ist die Brennnessel eine sehr nützliche Pflanze, die gerne in Küche, Naturheilkunde und im Garten eingesetzt wird.

Die Brennnessel ist ein echter Kosmopolit, denn sie kommt überall auf der Erde vor. Sie zeigt auf jedem Kontinent an, wo der Boden besonders stickstoffreich ist. Deshalb zählt man sie zu den **Zeiger-Pflanzen**, an denen man Rückschlüsse auf die Bodenverhältnisse schließen kann.

Die Gattung der Brennnessel umfasst etwa 45 verschiedene Arten und sie wird weltweit vielseitig genutzt. Es ist zum Beispiel möglich, aus ihren Fasern, wie aus Flachs, auch eine Art „Leinen“ zu gewinnen. Bei uns beginnt die Brennnessel-Saison etwa im April.

Die Brennnessel: Heil- und Lebensmittel in einer Pflanze

Die Brennnessel wird seit Menschengedenken in vielen Lebensbereichen eingesetzt. In der Heilkunde, wo sie zu den ältesten Heilkräutern der Menschheit zählt, im Gemüseanbau, wo man mit der sog. Brennnesseljauche höchst erfolgreich Gemüse düngt, in der Küche, wo sie in mageren Zeiten die Menschen vor dem Hungertod gerettet hat und sogar in der Textilindustrie, wo man aus den faserreichen Stängeln einst Nesselstoff herstellte.

Bei all dieser Vielseitigkeit wundert es dann doch, dass die Brennnessel von vielen Menschen so eisern bekämpft wird. Mit Hacke, Spaten, Pflug und Chemikalien rückt man ihr zu Leibe – meist erfolglos, da ihr ausuferndes Wurzelgeflecht immer wieder neue Pflanzen entstehen lässt. Sehr viel intelligenter wäre es also, wenn man das unvergleichliche **Geschenk der Natur** einfach für die eigene Gesundheit nutzen würde.

Brennnessel: Bakterienhemmer und Nährstoffbombe

Die Brennnessel enthält in ihren Blättern einen Wirkstoff, der **Bakterien in ihrem Wachstum hemmt**. Früher gab man daher in frisch gemolkene Milch eine Handvoll Brennnesselblätter, um sie länger haltbar zu machen. Auch manche Lebensmittel wie Frischfleisch oder Fisch wurden früher in die Blätter von Brennnesseln eingewickelt aufbewahrt, um ihre Haltbarkeit zu verlängern.

Das Gartenunkraut **enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte** und ist zudem reich an Mineralien wie Eisen, Kalium und Magnesium und sekundären Pflanzenstoffen wie den Flavonoiden. Die Flavonoide sorgen zusammen mit dem Kalium für die entwässernde Wirkung der Blätter. Überraschenderweise sind Brennnesseln auch eiweißreich, sodass die Blätter durchaus Mehrwert haben und es sich lohnt, sie in der Küche auszuprobieren.

100 g frische Brennnesselblätter enthalten ähnlich **viel Eiweiß** wie die gleiche Menge frische Hülsenfrüchte, nämlich bis zu 8 g. Auch die Samen sind essbar und werden geröstet geknabbert.

Brennesseltee entwässert

Brennesseltee wirkt entwässernd und hilft bei konstanter Anwendung, neuen Wassereinlagerungen vorzubeugen. Angeblich soll Brennesseltee auch blutreinigend oder entschlackend wirken und bei Detox-Kuren helfen.

Je stärker der Tee, desto intensiver die Wirkung.

Reiner Brennesseltee hat allerdings keinen guten Ruf, weil ein Aufguss aus trockenen Blättern ein eher „muffiges“ Aroma hat. Dies kannst du verhindern, indem du frische Blätter aufbrühst oder getrocknete Brennesselblätter mit etwas Zitronenschalenabrieb abrundest. So schmeckt der Brennesseltee sogar fast spritzig.

Superfood Brennnesselsamen?

Von der Brennnessel kann theoretisch jeder Teil verzehrt werden, und so wundert es nicht, dass die Naturheilkunde seit Generationen auch die Brennnesselsamen empfiehlt. Angeblich sollen sie auf Männer und Frauen gleichermaßen **aphrodisierend** wirken. Nicht nur deshalb werden die Samen heute als Superfood angepriesen: Auch ihr hoher **Eiweißgehalt** bei geringem Fettanteil machen Brennnesselsamen attraktiv.

Als knuspriges Topping verfeinern sie Smoothies, Joghurt und Müsli und werten mit ihrer kräftigenden, stärkenden und entgiftenden Wirkung deine Speisen auf.

Du kannst die Samen der (weiblichen) Pflanzen bis zum ersten Frost ernten, indem du die Samenstände abschneidest und die Samen davon mit den Fingern abstreifst. Wenn du dein Sammelgut über Nacht liegen lässt, werden die Pflanzenteile etwas welk und können dich nicht mehr stechen. Die Brennnesselsamen lässt du in der Sonne trocknen oder röstest sie im Backofen bei mittlerer Hitze in 15 Minuten zu einem nussigen Snack oder Topping.

Brennessel bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Die Brennnessel gehört außerdem zu einem Therapiekonzept, das 16 Ärzte (für Naturheilverfahren) für die ganzheitliche Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn erarbeitet haben. Dieses Therapiekonzept steht auf drei Säulen:

1. Schutz der Darmschleimhaut und Regulierung des Stuhls mit Hilfe von Flohsamen
2. Stuhlverfestigung und Senkung der Stuhlfrequenz mit Hilfe von gerbstoffreichen Kräutern wie z. B. Blutwurz, Zaubernuss (Hamamelis) und getrockneter Heidelbeere
3. Entzündungshemmung mit speziellen entzündungshemmenden Ölen (z. B. Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl) und entzündungswidrigen Kräuterpräparaten – und genau an dieser Stelle kommt die Brennnessel zum Einsatz (oder auch die Teufelskrallenwurzel, das Süssholz oder der Weihrauch)

Zusätzlich können Tees aus beruhigenden, krampf- und blähungswidrigen Kräutern getrunken werden, wie z. B. Kamille, Melisse, Kreuzkümmel und Zimt.

Brennnessel bei Arthritis

Auch bei der Therapie sowohl der Arthrose als auch ihrer akuten Form, der rheumatoiden Arthritis kann die Brennnessel aufgrund ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften höchst wirkungsvoll eingesetzt werden.

So stellte man bei einer Studie der Universitäten Frankfurt und München fest, dass der tägliche Verzehr von 50 Gramm eines Gemüses aus gedämpften Brennnesseln die tägliche Arzneimitteldosis (Diclofenac) von 200 mg auf 50 mg reduzieren konnte. Trotz der niedrigen Dosis verbesserten sich bei den Patienten, die Brennnesselmus aßen, die rheumaspezifischen Blutwerte sowie Schmerz, Bewegungseinschränkung und Steifigkeit um 70 Prozent und damit genauso stark, wie bei jenen Patienten, die keine Brennnesseln aßen und dafür bei der üblichen Dosis Diclofenac (200 mg) geblieben waren.

Brennnesseln sorgen also für weniger Medikamente und damit für weniger Nebenwirkungen. Gleichzeitig versorgen Brennnesseln natürlicherweise mit Vitalstoffen und Antioxidantien, was wohl kein Medikament von sich behaupten kann!

Brennnessel bei Harnwegsinfekten

Bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen kommen die sog. Aquaretika zum Einsatz. Dabei handelt es sich um Heilpflanzen, die zur Durchspülung der Harnwege verordnet werden und auf diese Weise krankheitserregende Keime ausschwemmen können.

Die Brennnessel ist ein solches Aquaretikum. Ihr hoher Kaliumgehalt sorgt nicht nur für einen basischen, sondern auch für einen verdünnten Urin. Dadurch wird die Harnausscheidung gesteigert, was infolgedessen zu einer kürzeren Verweildauer des Urins (und damit auch zu einer kürzeren Verweildauer der Bakterien im Körper) führt.

Brennnesseltee ist folglich – gemeinsam mit einer reichlichen Wasserzufuhr (!) – das Mittel der Wahl bei einer Blasenentzündung und bei einer Reizblase.

Brennnessel zur Vorbeugung von Blasen- und Nierensteinen

Gleichzeitig beugen Aquaretika wie zum Beispiel die Brennnessel Blasen- und Nierensteinen vor, da bei einem basischen und verdünnten Harn keine steinbildenden Mineralsalze auskristallisieren können.

Brennnessel für die Prostata

Die Brennnesselwurzel ist ferner DAS Phytotherapeutikum bei Prostataerkrankungen wie z. B. der benignen Prostatahyperplasie BPH (gutartige Prostatavergrößerung). In einer sechsmonatigen randomisierten, plazebokontrollierten Doppelblind-Studie mit 558 BPH-Teilnehmern zeigte sich, dass in der Brennnesselgruppe **81 Prozent** der Patienten von einer signifikanten Besserung ihrer Krankheitssymptome berichteten. In der Placebo-Gruppe dagegen nur 16 Prozent.

Bei Prostatabeschwerden gibt es den sog. IPSS (Internationaler Prostatasymptomescore), mit dem die Intensität der Symptome klassifiziert werden soll. Man geht von sieben Symptomen aus (abgeschwächter Harnstrahl, Nachträufeln, nächtlicher Harndrang, Restharngefühl etc.) und vergibt jedem Symptom zwischen null und fünf Punkte.

Wenn ein Patient nun weniger als 8 Punkte erreicht, dann spricht man von einer BPH mit milder Symptomatik. Bei 8 bis 19 Punkten liegt eine mittlere und bei 20 bis zur Höchstpunktzahl von 35 eine schwere Symptomatik vor. (Meist wird eine Behandlung erst ab ca. 7 Punkte begonnen.)

Im Verlauf besagter Studie sank nun der IPSS in der Brennnesselgruppe von 19.8 auf 11.8. In der Placebo-Gruppe sank der IPSS nur um 1.5 Punkte. Das bedeutet, dass allein die Brennnessel die Symptome soweit verbessern konnte, dass es den Patienten fast so gut ging, dass sie überhaupt keine Behandlung mehr brauchten.

In einer anderen Studie (2005, Engelmann et al.) nahmen die Teilnehmer täglich zwei Kapseln mit je **120 mg Brennnesselwurzelextrakt und 160 mg Sägepalmeextrakt** über ein halbes Jahr hinweg ein. Ihre einst vorhandenen Harnwegsbeschwerden infolge einer gutartigen Prostatavergrößerung nahmen merklich ab.

Die Forscher schrieben daher in ihrer Schlussfolgerung im *World Journal of Urology*:

Patienten, die das Brennnessel-/Sägepalmepräparat nahmen, zeigten im Vergleich zur Placebogruppe eine bedeutende Besserung ihrer Beschwerden. Nebenwirkungen gab es keine. Die Verträglichkeit war exzellent. Bei Harnwegsbeschwerden infolge einer gutartigen Prostatavergrößerung ist die Kombination aus der Brennnesselwurzel und der Sägepalme daher als vorteilhaft zu werten – und zwar nicht nur bei mittleren, sondern auch bei bereits ausgeprägten Prostatabeschwerden.

Brennnessel stärkt die Abwehrkraft besser als Echinacea

Echinacea purpurea, der Sonnenhut ist bekannt für seine stimulierende Wirkung auf das Immunsystem. Daher halten Apotheken für infektanfällige Menschen zahlreiche Fertigarzneimittel aus dem Sonnenhut bereit.

In Wirklichkeit jedoch – so eine Studie (allerdings mit Mäusen) – hat die Brennnessel eine sehr viel stärkere Wirkung auf das Immunsystem als der Sonnenhut – und zwar auf eine Weise, dass sowohl die Antikörperbildung als auch die Aktivität der Fresszellen gestärkt wurde.

Brennnessel senkt den Blutdruck

In der traditionellen Medizin Marokkos wird die Brennnessel bei Bluthochdruck verordnet. Wissenschaftler überprüften daraufhin den Wirkmechanismus der Brennnessel auf die Blutgefäße und stellten auch tatsächlich eine eindeutig blutdrucksenkende Wirkung fest. Die Brennnessel hat offenbar eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße. Die Brennnessel verhindert nämlich eine übermäßige Blutgerinnung und hilft damit das Blut zu "verdünnen".

Brennnesselsamen gegen Unfruchtbarkeit und Impotenz

Während bereits die Blätter und die Wurzel der Brennnessel mit hochkonzentrierten Heil- und Vitalkräften glänzen, vermögen die Brennnessel-SAMEN diesen Mikronährstoff-Reichtum noch zu toppen. Aus diesem Grund wurden sie in alten Zeiten fleißig gesammelt und in Phasen der Erschöpfung als Stärkungsmittel gegessen. Sie stärken – erfahrungsgemäß – in einer Intensität, die zu einem mittelalterlichen Brennnesselsamen-Verzehrverbot für Mönche geführt hatte – um deren Keuschheitsgelübde nicht zu gefährden.

In den Samen der Brennnessel finden sich nämlich hormonähnliche Substanzen und Vitamine, die dafür bekannt sind, einer Leistungsschwäche der Geschlechtsorgane zuvorzukommen bzw. eine solche beheben zu können. Doch werden von den winzigen Brennnesselsamen nicht nur Libido, Potenz und Zeugungsfähigkeit (Samenproduktion) auf Vordermann gebracht, sondern auch die Milchproduktion stillender Mütter.

Brennnesselsamen bei Haarausfall

Pferdehändler sollen früher ihren Pferden Brennnesselsamen gefüttert haben, damit sich diese besser verkaufen ließen. Die Tiere bekamen nach kurzer Zeit nicht nur ein dichtes, glänzendes Fell, sondern gewannen enorm an Temperament, so dass sie mit Leichtigkeit die gewünschten Preise erzielten.

Manch einer dachte sich daraufhin, was beim Pferd wirkt, müsste beim Menschen doch ebenfalls Wirkung zeigen. Und tatsächlich werden Brennnesselsamen aufgrund ihres einzigartigen Mikronährstoffspektrums traditionell gegen Haarausfall oder vermindertem Haarwuchs eingesetzt. Man streut die kleinen Samen in Müslis, Suppen und Salate oder nimmt davon täglich ein bis zwei Esslöffel.

Brennnesselsamen sind folglich eines der natürlichsten, ganzheitlichsten und gleichzeitig kraftvollsten Nahrungsergänzungsmittel dieser Erde. Nutzen Sie es!

Die Brennnessel – für Feinschmecker

Da die Brennnessel nicht nur Heilkraft, sondern auch Nähr- und Vitalstoffe in Kombination mit einer cremig-milden Geschmacksnote schenkt, kann sie ganz hervorragend zu köstlichen Gerichten verwandelt werden. Neben **Eisen** (wie oben erwähnt) enthält sie gleichzeitig äußerst reichlich **Calcium** (sechsmal so viel wie Kuhmilch).

Die Brennnessel versorgt ferner mit siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen und erreicht die Hälfte der **Carotin-Menge** von Karotten. Da sie sogar bis zu 9 Prozent **Eiweiß** liefert, ist sie ein Gemüse, das sich sehr gut als Grundnahrungsmittel eignet. In Kriegszeiten trug sie daher immens zum **Überleben** der Bevölkerung bei. Leider erhielten Brennnesselspeisen aus diesem Grunde die undankbare Bezeichnung "Arme-Leute-Essen“.

Die Nährwerte in der Brennnessel

Das Nährstoffprofil gestaltet sich, bezogen auf 100 Gramm Brennnessel, wie folgt:

Nährwerte	Nährwerte pro 100 g Brennnessel
Energie	42 kcal / 175 kJ
Eiweiß	7.3 g
Kohlenhydrate	1.3 g
Fett	0.6 g

Die Vitamine und Mineralstoffe der Brennnessel

Die Brennnessel enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. In nur 100 Gramm Brennnessel stecken rund:

Vitamin	Vitamine pro 100 g Brennnessel
Vitamin C (Ascorbinsäure)	333 mg
Vitamin B3 (Niacinäquivalent)	4850 µg
Beta-Carotin	2400 µg
Vitamin E	800 µg
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	800 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	400 µg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	300 µg
Vitamin B1 (Thiamin)	200 µg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	160 µg
Vitamin B2 (Riboflavin)	150 µg
Folsäure	30 µg
Vitamin B7 (Biotin)	0.5 µg

Mineralstoff / Mineralstoffe pro 100 g Brennnessel

Calcium	713 mg
Kalium	475 mg
Chlorid	150 mg
Phosphor	138 mg
Natrium	80 mg
Magnesium	80 mg
Schwefel	40 mg

Brennnessel in Drei-Sterne-Restaurants

Heute indessen hat sich die Situation gewandelt. Wer die Brennnessel in seiner Küche einsetzt zeigt nicht nur, dass er über ernährungsphysiologische Kenntnisse verfügt und seine Gesundheit zu schätzen weiß, sondern dass er zu den Liebhabern höchster kulinarischer Genüsse gehört.

Spitzenköche in Drei-Sterne-Restaurants servieren ihren Gästen schon fast routinemäßig Brennnesselspezialitäten wie Brennnesselarte, Brennnesselnockerl, gebratene Brennnesseln, Brennnesselrisotto, Brennnesselkuchen, Brennnesselspätzle, Brennnesselsuppe etc. Ganz so ausgefallen muss es jedoch gar nicht sein. Die Blätter der Brennnessel können auch einfach in wenig Wasser (genau wie Spinat) für wenige Minuten gedämpft, nach Wunsch abgeschmeckt und als Gemüse serviert werden.

Vor den Brennhaaren der Brennnessel muss sich beim Essen übrigens niemand fürchten. Zwar sollten zur Ernte Handschuhe getragen werden, da schon bei einer leichten Berührung die Brennhaare brechen können und daraufhin ihre brennenden Substanzen freigeben.

Sobald die Brennnessel jedoch verarbeitet wird, wie etwa zu Saft, zu Suppen, zu Smoothies, zu spinatähnlichen Gerichten, zu Aufläufen etc., verflüchtigt sich die brennende Wirkung der Brennhaare. Auch ein Rohgenuss im Salat ist möglich. Bereits das Dressing führt zur Deaktivierung der Brennhaare. Sicherheitshalber kann die Pflanze vor der Verarbeitung zu Salaten in ein Tuch gewickelt und einige Male mit dem Wellholz überrollt werden.

Brennnesseljauche: nützlich im Garten

Sie stinkt furchtbar, aber hilft wirklich: Brennnesseljauche ist ein bewährtes Mittel im Garten, um Pflanzen zu **düngen** und **Pflanzenschädlinge** wie Blattläuse zu vertreiben. Wegen des sehr intensiven Geruchs bitte nicht auf dem Balkon ansetzen, sondern nur im (Schreber-) Garten, weit entfernt von Nachbars Fenstern.

Für die Jauche bringst du die Brennnesseln mit Wasser zum Gären; sobald der Gärprozess fertig ist, kannst du die Jauche als Dünge- oder Spritzmittel nutzen. Wichtig: Erst durch die Gärung werden alle in den Pflanzen vorhandenen Wirkstoffe freigesetzt. Die Jauche ist fertig, sobald die Flüssigkeit nicht mehr stinkt und keinen Schaum mehr bildet. Das kann im Hochsommer schnell gehen, sich bei Frühlingstemperaturen oder einem schattigen Standort aber über mehr als eine Woche hinziehen.

Traditionell nutzt man Brennnesseljauche für stark zehrende Gemüsepflanzen wie zum Beispiel Tomaten als Flüssigdünger. Sie kann verdünnt oder unverdünnt statt oder mit dem Gießwasser verwendet werden. Wenn du Brennnesseljauche als Spritzmittel gegen Schädlinge wie Blattläuse einsetzen möchtest, solltest du sie nur bei bedecktem Himmel oder abends anwenden, da sonst die Blätter verbrennen können.

Frankreich im Brennnesselkrieg

In Frankreich war die Brennnesseljauche verboten. Ende 2005 wurde dort ein Gesetz erlassen (Loi d'Orientation Agricole), das nicht nur die landwirtschaftliche Anwendung der Brennnessel verbot, sondern auch jede Verbreitung von Informationen über die Brennnessel strafbar machte.

In der Praxis bedeutete dies, dass die Medien nicht mehr über die Wohltaten der Brennnessel in der Landwirtschaft berichten durften und dass die Abgabe von Brennnesseljauche nicht legaler war als der Handel mit harten Drogen. Würde man erwischt oder angezeigt, drohte ein Bußgeld von 75.000 Euro und ein zweijähriger Aufenthalt hinter schwedischen Gardinen.

Frankreich forderte, dass für die Brennnesseljauche – wie für chemische Spritzmittel auch – eine offizielle Marktzulassung beantragt werden sollte. Dazu wären aufwändige und kostspielige Studien nötig gewesen, die sich bis kein Öko-Landwirt, Öko-Winzer oder Hobby-Gärtner leisten konnte.

Es hieß, man wisse viel zu wenig über die Brennnesseljauche und ihre möglichen Auswirkungen auf die Umwelt oder auch auf Flüsse und Seen. Aus diesem Grunde wurde die Brühe aus der Brennnessel vorsorglich verboten – und mit ihr auch andere traditionelle und seit Urzeiten bewährte landwirtschaftliche Hilfsmittel wie z. B. der Schachtelhalm oder Steinmehle.

Im Jahr 2011 wurde die Verwendung von Brennnesseljauche wieder erlaubt.

Beginne die Brennnessel zu lieben, sie wird es dir danken

Gib der Brennnessel einen Platz in deinem Garten und nutze die unscheinbare Pflanze! Trinke Brennnesseltee, genieße Brennnesselgemüse, knabber Brennnesselsamen und gieße deine Pflanzen mit Brennnesseljauche.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*