



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de
www.kneipp2021.de

Kneipp-Verein Donau-
wörth e.V. Jennisgasse 6
86609 Donauwörth
0906/7001255
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.
Bernhard Uehleke
Gesundheitsexperte des
Kneipp-Bund e.V.

Sebastian Kneipp lobte die im Frühjahr austreibenden zarten grünen Blätter der Brennnessel als besonders nährstoffreich und erwähnte, dass die Hühner besonders gerne dieses Kraut verzehren. Heute würden wir Brennnessel eher als Basis einer Wildkräuterkost heranziehen oder auch als Zutat zu einem Smoothie. Der Grund für das frühe und kräftige Austreiben der Brennnesseln liegt in den weitverzweigten Wurzeln besonders bei der Großen Brennnessel, die nach der Überwinterung rasch austreiben. Die in Deutschland häufigsten Arten der Brennnessel sind die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*). Die Große Brennnessel kann bis zu 3 m hoch werden und liefert Fasern für Gewebe und Seile.

Sehr beeindruckend sind die als Schutz gegen Fressfeinde vorwiegend an den oberen Blatträndern angeordneten Brennhaare. Diese sind mit einem Köpfchen versehen, das bei Berührung abbricht, womit sich eine spitz zulaufende Hohl-Struktur ergibt, die in die Haut eindringen und den Brennsaft einspritzen kann. Der Brennsaft enthält entzündungsfördernde Botenstoffe wie Ameisensäure, Acetylcholin, Histamin und Serotonin. Für die Wildkräuterküche ist Brennnessel besonders geschätzt – man zerkleinert oder zerdrückt (z. B. mit einem Roller) die obersten Blätter der jungen Brennnessel und bricht damit die Brennhaare ab. Die Pflanze ist sehr reich an Vitamin C – in 100 g frischer Pflanze werden bis zu 330 mg Vitamin C angegeben. Mit 1,5 g getrockneter Pflanze als Kräutertee enthält dann 1 Tasse Brennnesseltee immerhin rund 33 mg Vitamin C. Außerdem enthalten Brennnesseln hohe Mengen an Eiweiß bzw. Aminosäuren sowie Vitamin A, Eisen, Kalium, Mangan und Calcium.

Neben der Verwendung als gesundes Gemüse werden das Kraut sowohl der Großen als auch der Kleinen Brennnessel als traditionelles pflanzliches Arzneimittel verwendet. Wegen seiner mild die Nierenausscheidung fördernden Wirkung wird Brennnesselkraut zur Durchspülung bei Blasenentzündungen angewendet, wegen seiner leicht entzündungshemmenden Wirkung auch unterstützend bei schmerzhaften Entzündungen im Bereich des Bewegungsapparates. Für die Wurzel beider Arten gibt es sogar eine eigene Heilanzeigen: Linderung von Beschwerden im Zusammenhang mit gutartiger Vergrößerung der Prostata. Dabei ist immer wieder zu erinnern, dass jedwede Vergrößerung der Prostata auch durch bösartige Tumore verursacht sein kann und daher die entsprechenden Vorsorgeuntersuchungen unbedingt stattfinden müssen.

Im Sommer und Herbst können dann die Samen der Brennnessel geerntet werden. Sie enthalten vor allem fette Öle und weitere interessante Stoffe. In der klosterheilkundlichen und volksmedizinischen Anwendung stehen Entzündungen, Probleme mit Haut, Haaren, Nägeln, aber auch sexuelle Anregung und Milchbildung im Vordergrund. Leider sind die Samen jedoch nicht in die modernen Arzneibücher aufgenommen und somit der neueren Entwicklung und Erforschung weitgehend entzogen worden.