



MATERIA-MEDICA
PFLANZENMEDIZIN IM
JAHRESKREIS



Große Brennnessel

URTICA DIOICA



hergeleitet von „urure“ =
brennen und „dioica“ =
zweihäusig,

ANDERE VOLKSNAMEN:

Saunessel, Dauernessel,
Hanfnessel, Haarnessel,
Tissel, Zingel, Große
Neddel, Taudendnessel,
Heiternessel





Urtica Dioica

STECKBRIEF

Familie: Brennnesselgewächse (Urticaceae)

Herkunft: Mitteleuropa

Liebster Standort:

nährstoffreiche Standorte, Gärten, Wegränder, Waldränder aber auch an Schuttplätzen, von Menschenhand angelegte Plätze

Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Samen, Triebe, Wurzeln

Erntezeit: Junge Blätter: März bis zur Blüte

Grüne Samen: Juli bis August

Reife Samen: Oktober

Giftig: Nein

Essbar: Ja, in allen Teilen

WICHTIGSTE INHALTSSTOFFE:

Chlorophyll, Eisen, Eiweiß, Flavonoide, Folsäure, Kalium, Kieselsäure, Linolsäure, Magnesium, Phosphor, Schleimstoffe, Vitamin A, Vitamin C

MYTHEN UND GESCHICHTEN:

Brennnesseln gehören zu den ältesten bekannten "Heil"-Kräutern Europas und so ranken sich viele Geschichten und Mythen um sie. In der germanischen Mythologie wurden sie dem Gott Donar, auch Thor genannt, zugeordnet. Thor war zuständig für Blitz und Donner, und so auch für die ungestümen Triebe im Frühling, denen Mensch, Tier und Pflanzen unterliegen.

So warf man ein Brennnesselbüschel bei einem herannahenden Gewitter ins Herdfeuer, um das Haus vor Blitzeinschlag zu schützen.



Brennnessel



WEITERE WISSENSCHÄTZE



VERWECHSLUNGEN:

Die Brennnessel kann im jüngeren Stadium leicht mit Taubnesseln verwechselt werden, die jedoch keine Brennhaare besitzen und somit bei Berührung auch nicht auf der Haut brennen.

Die Große Brennnessel könnte auch mit der kleinen Brennnessel verwechselt werden, die jedoch genauso anwendbar ist.

ANWENDUNG:

Die wohl bekannteste Brennnesseltee-Wirkung: Er ist harntreibend. Darum eignet sich das grüne Aufgussgetränk ausgezeichnet, um Blase und Harnwege durchzuspülen. Das kann lästigen Blasenentzündungen vorbeugen. Dank des hohen Eisengehalts von Brennnesseln kann zudem die Blutbildung unterstützt werden.

Eine altbekannte Methode zur Behandlung von Rheuma und Gicht ist das Auspeitschen mit Brennnesselruten. Auch in Pulverform kann die Brennnessel hervorragend unterstützend eingenommen werden.

EIGENSCHAFT AUF DEN MENSCHEN:

blutreinigend, entgiftend, entschlackend,
harntreibend, hautreizend

KONTRAINIDKATION:

Allergische Reaktionen: Einige Menschen können allergisch auf Brennnesseln reagieren, die sich in Form von Hautreizungen zeigen.

Blutgerinnung: Menschen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen oder Blutgerinnungsstörungen haben, sollten ihren Verzehr von Brennnesseln einschränken oder mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

Diabetes: Brennnesseln können den Blutzuckerspiegel senken. Menschen mit Diabetes sollten vorsichtig sein, insbesondere wenn sie bereits blutzuckersenkende Medikamente einnehmen. Eine Überwachung des Blutzuckerspiegels ist ratsam.

Nierenprobleme: Aufgrund ihres harntreibenden Effekts können Brennnesseln bei manchen Menschen mit Nierenproblemen zu zusätzlichen Belastungen führen - daher ist es ratsam für diese Menschen sie nur sehr achtsam zu sich zu nehmen.



Botanische Beschreibung

GROSSE BRENNESSEL



Die mehrjährige Pflanze erreicht eine Größe von bis 150 cm.



Der Stängel ist vierkantig.



Die Blätter stehen an Stielen und sind grob gezackt.



Sie stehen paarweise am Stängel, immer kreuzweise versetzt.



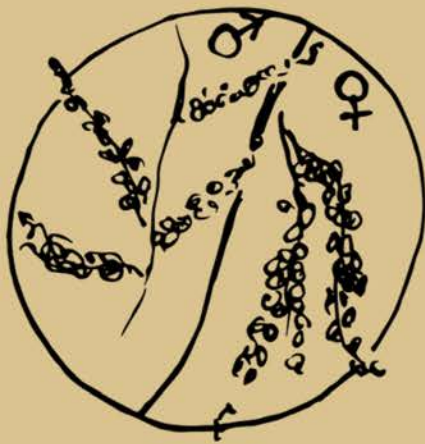
Die Blüte ist unscheinbar, grünlich und hängt an 2-5 cm langen Rispen. Es gibt männliche und weibliche Pflanzen, die Blütenrispen der männlichen Pflanzen sind kürzer und nicht so üppig voll wie die der weiblichen. Verwendet werden beide gleich.



Aus der Blüte entwickeln sich später die Samen, welche dann eine eher braune Farbe haben.



Die Wurzel ist fein verästelt und flach kriechend.



WARUM SIND WEIBLICHE SAMEN GESÜNDER ALS MÄNNLICHE?

Die weiblichen Samen sind grün, kantig und hängen wie in Trauben am Stängel herab. Später verfärben sie sich braun, während die männlichen Samen rund und weiß sind und eher seitlich wegstehen, an denen sich die samenähnlichen „Sporen“ befinden. Gesammelt werden die weiblichen Samen, denn in ihnen befindet sich die geballte „Kraft“ der Brennnessel, sozusagen in konzentrierter Form, immerhin beinhalten sie die Voraussetzungen für jeweils eine neue Brennnessel.



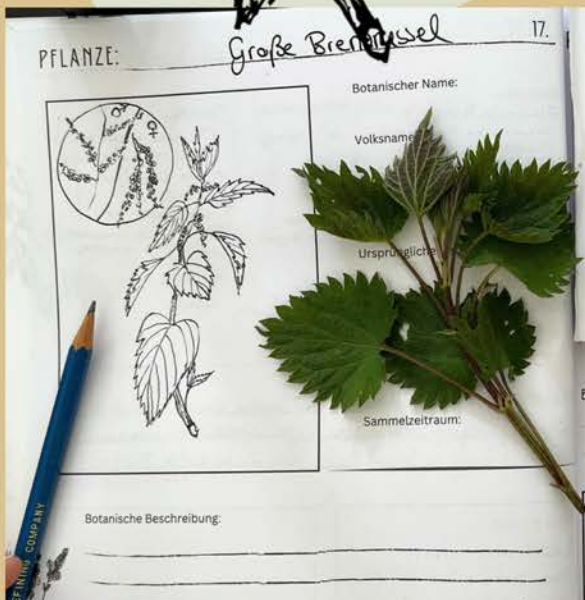
Das Pflanzenportrait

STUDIEN DER BRENNNESSEL MIT BLEISTIFT UND FINELINER

Für das Pflanzenportrait dürfen wir uns von dem Gedanken befreien, zeichnen können zu müssen! Das einzige was zählt ist, dass wir auf unserer Zeichnung **die 3 für uns wichtigsten Erkennungsmerkmale** abgebildet haben.

Die Brennnessel hat charakteristisch sehr gezahnte Blätter, Brennhaare und auffällige Samenrispen, die sich gut als Erkennungsmerkmale in einer Zeichnung machen.

Quelle: Wikipedia



Wichtiger Lebensraum - die Brennnessel

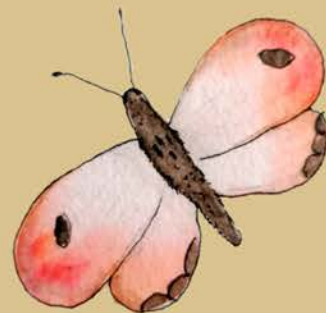


Die Brennnessel ist nicht nur für den Menschen eine DER wichtigsten heimischen Heilpflanzen. Auch für heimische Schmetterlinge und Falter ist sie überlebenswichtiger Lebensraum. Sie legen ihre Eier auf Brennnesseln ab, denn für ihre Raupen ist die Brennnessel eine wichtige Futterpflanze.

Vor allem die Raupen von Tagpfauenauge, Admiral oder Kleinem Fuchs ernähren sich fast ausschließlich von Brennnesseln. Zu den Arten, deren Raupen sich zwar nicht ausschließlich, jedoch bevorzugt von Brennnesseln ernähren, gehört unter anderem der weit verbreitete C-Falter.

Für mindestens 36 in Deutschland heimische Tag- und Nachtfalterarten sind Brennnesseln unverzichtbar – wer die Pflanzen aus seinem Garten entfernt, entzieht ihnen damit den Lebensraum. Eine Brennnessel-Ecke ist somit ein wertvoller Schatz im Garten und in jedem Park.

Zusätzlich kann jeder Gärtner auch eine kostbare Brennnessel-Jauche aus der Pflanze herstellen, mit denen Blattläuse eingedämmt und generell gedüngt werden kann!



Und so kostbar für den Menschen:

„Niemals kann sich Böses bilden, wenn wir unsere gute Brennnessel nicht nur ehren, sondern in regelmäßigen Abständen uns ihre wunderbare Kraft in Form von Tee einverleiben“, das rät uns Maria Treben.



Mein Herbarium

Klebe hier deinen gepresstes Pflanzenexemplar ein:



Brennnessel - Urtica Dioica

Fundort _____

Datum _____

Brennnessel-Hanf Wundheilsalbe

ENTZÜNDUNGSHEMMENDER, FEUCHTIGKEITSSPENDENDER UND WUNDHEILENDER BALSAM ZUR WUNDPFLEGE UND NARBENPFLEGE

Zutaten:

**100 ml Hanföl bio kaltgepresst
1 Handvoll Brennnessel-Triebe
10 g Bienenwachs
4 g Lanolin**



Zubereitung:

Die Brennnesseln klein schneiden und in einem Marmeladenglas mit dem Hanföl vermischen. Dieses Glas dann für mindestens 1 Stunde in ein warmes Wasserbad zum "Ausziehen" der Wirkstoffe stellen. Bitte aufpassen, dass es hier nie wärmer als 40-50 °C wird.

Abseihen und das gewonnene Öl nun wieder im Marmeladenglas mit dem Bienenwachs und dem Lanolin im Wasserbad zusammenschmelzen (40-50 °C)

Wenn alles flüssig ist in Tiegel abfüllen und beschriften. Der Balsam ist etwa 1/2 Jahr haltbar.



WERTVOLLES HANFÖL

Hanföl ist genau genommen, Hanfsamenöl und hat sehr viele positive Eigenschaften für die Haut. Es lässt Wunden schneller verschließen und verhindert die Bildung von Narben. Auch gegen Falten kann das Öl helfen. Denn es enthält Gamma-Linolensäure – eine Omega-6-Fettsäure, die feuchtigkeitsbindende Eigenschaften hat. Hanföl bindet also das Wasser in unseren Hautzellen. In Kombination mit

der Brennnessel eine Bereicherung für die Hausapotheke.

Brennnessel-Pulver | Selbstgemachtes Superfood

STÄRKEND UND REINIGEND

Das Grundrezept

1. Junge Triebe der Brennnessel mit Handschuhen sammeln und bei Bedarf waschen
2. Über Kopf als Buschen oder auf einem Handtuch trocknen lassen bis sie Rascheln. Du kannst auch die schnelle Variante wählen mit dem Backofen bei 40°C und geöffneter Backofentür!
3. Wenn alles trocken ist, die Blätter vom Stängel abzupfen und diese im Mixer zu Pulver zerkleinern.
4. Abfüllen und beschriften!

Als Smoothiebeigabe oder übers Müsli oder in Suppen und Eintopf eine wahnsinnige Aufwertung, was die Nährstoffen angeht. Und super lange haltbar, auch über den Winter, wo es nicht so viel frisches "Grün" gibt.



WAS KANN DAS PULVER NOCH ALLES?

Wusstest Du, dass auch Nudel- und Kuchenteige mit dem Pulver grün eingefärbt werden können? Auch in Suppen, Soßen, Dressings, Dips oder sogar Brotaufstrichen ist das grüne Pulver ein echter Eye-Catcher!



Brennnesselsalz - Gesunder Allrounder

Zutaten:

- etwa 150 g frisch gepflückte Brennnessel-Blätter (junge Triebe bevorzugen)
- 450 g grobes Meer- oder Steinsalz

Zubereitung:

1. Brennnessel-Blätter waschen und mit einem Geschirrtuch trocken tupfen.
2. Brennnessel-Blätter in einen Mixer geben und fein mixen. Es entsteht ein feiner Brei.
3. Dann kommt das grobe Meersalz hinzu und es wird noch einmal gemixt.
4. Du kannst das ganze auch in einem Mörser mit der Hand mörsern.
5. Die Masse wird dann auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech gestrichen und darf dann etwa 1-2 Tage trocknen oder bei 40-50 °C im Backofen mit leicht geöffneter Backofentür trocknen.
6. Zwischendurch auch mal etwas "umwälzen".
7. Abfüllen und beschriften. Durch das Salz sehr lange haltbar!



**BUNTES JAHRESSALZ - MIT
LÖWENZAHNBLÜTENSALZ IM
WECHSEL SCHICHTEN**

WOFÜR KANN DAS SALZ VERWENDET WERDEN?

Da das Salz sehr aromatisch ist und mit vielen Vitalstoffen versehen ist, ist das Brennnessel-Salz ein hervorragendes Gewürz für Salat, Fleischgerichte und Ofengemüse.

Ich streue es auch gerne einfach auf ein frisches Butterbrot obendrauf!



Kontakt zur Brennnessel aufnehmen

Du findest die Brennnessel am häufigsten in der Nähe des Menschen. Die Pflanzen wuchern nämlich nicht nur an Straßen-, Feld- und Waldwegen und Seen, sondern besonders gern in unseren Gärten. Der Grund dafür ist, dass Brennnesseln feuchten, stickstoffreichen Boden bevorzugen, da sie Stickstoff binden können – und eine beliebte Quelle sind die Ausscheidungen von Mensch und Tier. Hier macht sich die Brennnessel sogar als Kläranlage nützlich: Durch ihre Vorliebe für Kot und Urin verhindert sie die Verunreinigung von Grundwasser.

Der Kontakt zur Pflanze bringt uns vielleicht mit einer ersten Abneigung in Berührung, da wir sie als “stachelig” empfinden. Verbringe Zeit mit dem Wesen der Brennnessel so oft es geht und spüre, was hinter diesen ersten Gefühlen stecken könnte. Vielleicht alte Erinnerungen oder Erzählungen deiner Eltern? Was erzählt dir die Brennnessel, wenn du heute unvoreingenommen mit ihr in Kontakt gehst?

Ich wünsche dir viel Freude und tiefe Erkenntnisse mit der Königin der Heilpflanzen!



Ein Tipp, wenn du die Brennnessel ernten oder anfassen möchtest: Die Haare am Stiel sind nach oben gerichtet also ist es die beste Taktik sie von unten anzupacken und nach oben zu streifen beim berühren. Versuche es doch einfach mal!





GESAMTSKRIPT BRENNNESSEL | AUS DEM KURS PFLANZENMEDIZIN IM JAHRESKREIS MIT DER MATERIA-MEDICA 2024

Autorin: Anke Klein

E-Mail: mail@ankeklein.de

Website: www.ankeklein.de

Bildmaterial: Eigene Bilder & Fotomaterial aus Canva und Wikipedia

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Rezepte entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.