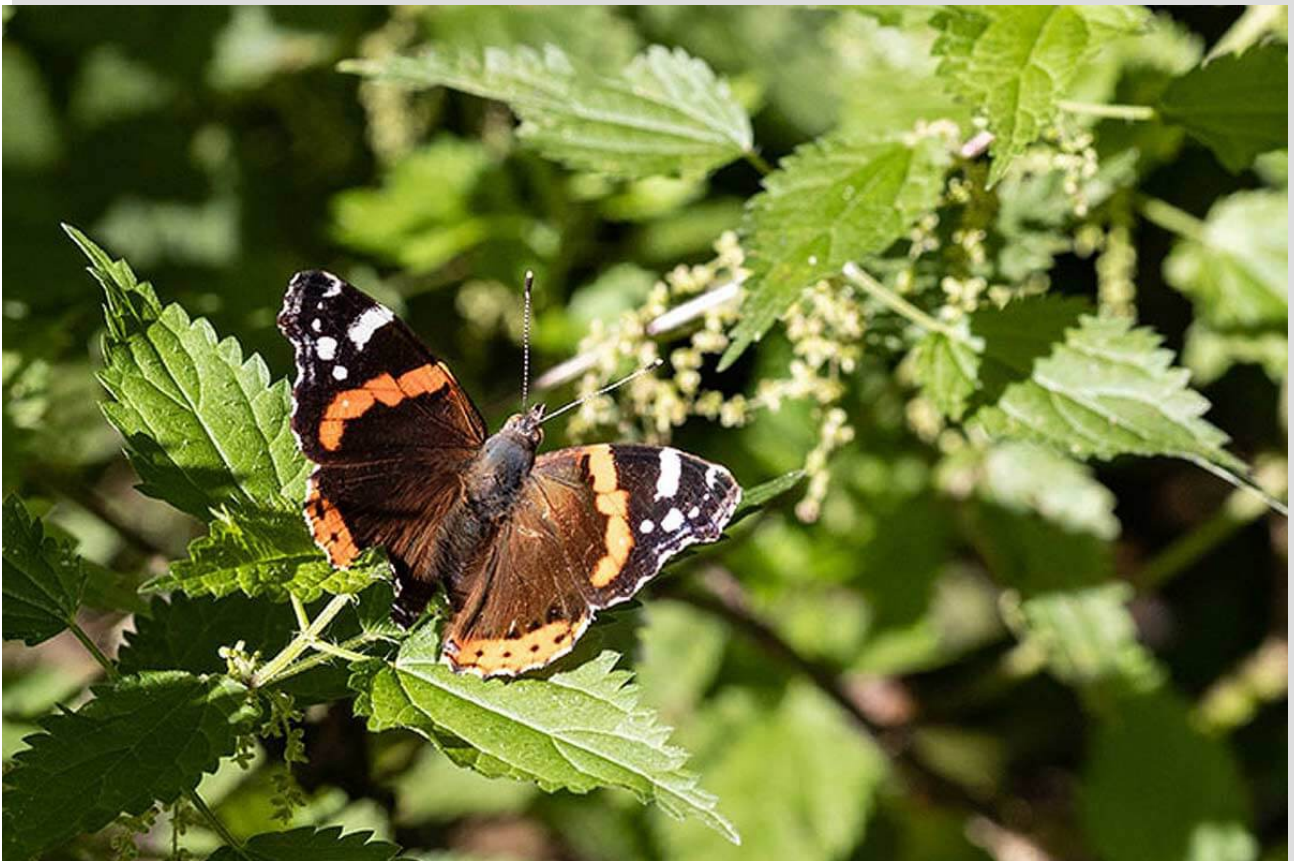


Brennnessel



Standort	Halbschatten bis Schatten
Boden	durchlässig
Wasser	frisch bis trocken
Nährstoffe	nährstoffreicher Boden
Stau	30 bis 150 Zentimeter. Blütenfarbe: grün. Blütezeit: Juli bis September

verwendete Pflanzenteile Kraut, Samen, Wurzel

Inhaltsstoffe: Vitamin A ,Vitamin C, Eisen, Eiweiß, Folsäure,Kalium, Kieselsäure, Magnesium, Karotinoide, Kalzium, Chlorophyll, Flavonoide

Sammelzeit März bis August, Samen: Frühherbst

Heilwirkung

blutreinigend,

blutbildend,

blutstillend,

Stoffwechselfördernd,

Haarwuchsfördernd

Brennnesseln kennt jedes Kind. Wer es wagt, die Brennnessel zu berühren bei dem hinterlassen die feinen Brennhaare mindestens ein unangenehmes Gefühl auf der Haut. Wer Pech hat, trägt schmerzende Quaddeln davon. So schützt sich die Pflanze vor Fressfeinden.

Neben dieser schmerzhaften Eigenschaft hat die Brennnessel jedoch viele positive. Sie ist eine wahre Vitaminbombe und schon seit Jahrtausenden als Heil- und Kulturpflanze bekannt. Ihr Vitamingehalt ist wesentlich höher als der eines Kopfsalates, sie enthält Karotinoide, Kalium, Kalzium, Eisen und Chlorophyll. Dieser hohe Nährstoff- und Vitamingehalt machen die Brennnessel zu einem wahren Wundermittel. Auch die Samen sind essbar. Sie werden in vielen Kulturen als Aphrodisiakum eingesetzt, man kann sie bei einem Spaziergang im August/September leicht ernten.

Heilpflanze des Jahres 2022

Für 2022 hat der NHV Theophrastus die Große Brennnessel zur Heilpflanze des Jahres ernannt. Von der Brennnessel wird das gesamte Kraut einschließlich der Wurzel therapeutisch genutzt.

Paracelsus wusste schon vor 500 Jahren: „Wenn man sie kocht und mit Pfeffer oder Ingwer mischt und auflegt, hilft dies bei Gelenkschmerzen.“ Heute ist die gute Wirksamkeit von Brennnesseln bei rheumatischen Erkrankungen wissenschaftlich erwiesen, ebenso bei Harnwegsinfekten oder Nierengrieß.

Am Wegesrand wächst sie und ist sie für jeden zugänglich und dabei kostenfrei. Aus ihr lassen sich Tees, Tinkturen oder Aufgüsse herstellen, die gegen verschiedene Beschwerden helfen können.

Wirkungsweise

Die Blätter oder das Kraut der Großen Brennnessel führen zur Erhöhung der Harnmenge und dadurch zur Durchspülung der ableitenden Harnorgane bei entzündlichen Erkrankungen oder zur unterstützenden Behandlung bei bakteriell bedingten Harnwegserkrankungen. Ebenso nützt man die Durchspülung mit größeren Teemengen vorbeugend oder zur Behandlung bei Nierengrieß.

Innerlich und äußerlich können verschiedene Zubereitungen auch bei Gliederschmerzen, Gelenkentzündungen (Arthritis, Arthrose) oder zur Behandlung rheumatischer Beschwerden eingesetzt werden. Ob in letzteren Fällen und bei Prostataerkrankungen Brennnesselextrakte sinnvoll oder ausreichend sind, sollte mit einem Arzt entschieden werden.

Wissenschaftliche Berichte belegen, dass der Einsatz von Extrakten aus den Wurzeln (Rhizom und Wurzeln) der Brennnessel bei der benignen Prostatahyperplasie (der gutartigen Vergrößerung der Prostata) im Stadium I und II zur Besserung von oben angesprochen Problemen führen.

In der Volksmedizin kommen zu den oben erwähnten Indikationen noch die Pflege des Haarbodens mit Brennnesseltinktur und verschiedene andere Erkrankungen dazu, die von der Wissenschaft nicht anerkannt sind wie die Anwendung der Brennnesselfrüchte zur unterstützenden Behandlung verschiedener gesundheitlicher Probleme.

Vorsicht mit Brennnesselextrakten ist geboten bei eventuell auftretenden allergischen Reaktionen und bei Ödemen (Wasseransammlungen), die durch eine eingeschränkte Nieren- oder Herztätigkeit bedingt sind.

Zusammenfassung

Die Große Brennnessel ist eine ausdauernde, zweihäusige Heilpflanze, deren ober- und unterirdische Pflanzenteile, dank unterschiedlicher Wirkstoffe in den Blättern und Wurzeln, in

verschiedenen Indikationen medizinisch genutzt werden.

Die Hauptindikationen der Brennnesselblätter sind die Anwendung zur Durchspülung der ableitenden Harnorgane bei entzündlichen Erkrankungen und bei rheumatoider Arthritis oder Arthrose.

Die Brennnesselwurzeln werden als Tee oder Extrakt in Fertigpräparaten zur Behandlung der benignen Prostatahyperplasie im Stadium I und II eingesetzt.

Anwendung

Die Brennnessel ist eine hervorragende Stoffwechsel-Pflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Man kann sie als Brennnesseltee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Gut gewürzt und mit zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das alles wunderbar und gibt frische Kräfte.

Brennnesseltee ist ein beliebter Tee zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Als Tinktur kann man die Brennnessel gegen Haarausfall in die Kopfhaut einmassieren. Außerdem macht sie sich getrocknet in Nieren-Blasen-Teemischungen sehr gut. Sie hilft auch gegen Rheumatismus und Gicht, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült.

Besonders mutige Rheumapatienten lassen sich mit der ganzen Pflanze schlagen, um die Reizwirkung des Brennnesselgiftes auszunutzen. Bei dieser Methode sollte man jedoch vorsichtig sein, weil es auch zu Überreaktionen auf das Brennnesselgift kommen kann. Die Brennnesselsamen geben Kraft und wirken gut bei Erschöpfungszuständen. Auch die Brennnesselwurzel kann man als Heilkraut anwenden.

EINSATZGEBIETE DER ARZNEIPFLANZE BRENNESSEL

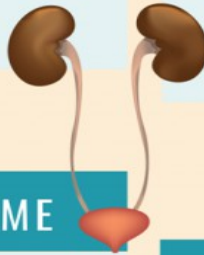


WIRKUNG DER BRENNESSEL

- ausschwemmend
- blutbildenden
- blutreinigend
- blutstillend
- entzündungshemmend
- entschlackend

ERKRANKUNGEN DES HARNTRAKTES

- Harnwegsinfekte
- Nierenschwäche



ERKRANKUNGEN DER GESCHLECHTSORGANE

- Vergrößerung der Prostata
- Menstruationsbeschwerden
- Potenzprobleme



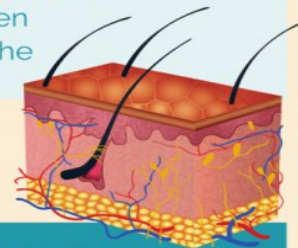
HAARPROBLEME

- glanzloses, dünnes Haar
- Haarausfall
- Schuppen



HAUTPROBLEME

- fettige, unreine Haut
- Akne
- juckende Kopfhaut
- Brandwunden
- Insektenstiche



RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

- Gicht
- Arthritis
- Arthrose



SONSTIGE ERKRANKUNGEN

- Frühjahrsmüdigkeit
- Erschöpfungszustände
- Bluthochdruck
- Diabetes

