

Brennessel



Andere Namen: Große Brennessel, Kleine Brennessel

Aussehen:

Staude

Wurzel : weitverzweigter, kriechender Wurzelstock.

Stengel : vierkantig, aufrecht.

Blätter : gesägte längliche Blätter mit Brennhaaren an beiden Seiten.

Höhe : bis zu 2 m.

Blüte : die kleinen Blüten sind grünlich; männliche und weibliche Blüten wachsen auf verschiedenen Zweigen.

Blütezeit : Juni/Oktober.

Früchte : eine platte, eiförmige, graue Nuß; bis zu 30 000 Samen können von einer Pflanze produziert werden.

Es gibt etwa 40 verschiedene Arten.

Verbreitung:

In den gemäßigten Klimazonen.

Geschichte:

Dioskurides und Plinius erwähnen die B. als Mittel gegen Furunkel, Nasenbluten, Lungenentzündung und Asthma.

Hildegard von Bingen (12. Jhdt) erwähnt sie ebenso wie die mittelalterlichen Autoren.

Anmerkungen:

Urticationen waren bei den Römern Auspeitschungen, die bei chronischen Krankheiten als Reiztherapie vorgenommen wurden; andere Quellen berichten, daß die römischen Soldaten sich auf ihren Nachtwachen in den nördlichen Ländern mit den Stichen der Brennesseln wachgehalten haben.

Dioskurides schreibt B. eine Reihe von heilenden Eigenschaften zu: Hundebisse, Geschwüre, Nasenbluten, Gebärmuttervorfälle, Lungen- und Brustfellentzündungen, Blähungen und andere Krankheiten könnten geheilt werden; dagegen: der Samen mit Rosinenwein getrunken reizt zum Beischlaf und öffnet die Gebärmutter.

Ovid schreibt in der "Ars amatoria" (Kunst des Liebens): "Pfeffer auch mischen sie mit dem Samen der brennenden Nessel." Also ein Aphrodisiakum.

Plinius (XXII, 36) gibt den Rat: Wenn ein Vierfüßler es nicht zur Zeugung kommen läßt, rät man, das Geschlechtsteil mit einer Nessel einzureiben.

Im Wappen von Schleswig-Holstein ist ein Brennessel-Blatt dargestellt.

Bis in das 20. Jhdt. wurden aus den Stengeln durch aufwendige Handarbeit Fasern gewonnen, die zu einem dünnen Stoff gewebt wurden: Nesselstoff. Der Name hat sich erhalten, obwohl dieses Fütterungs-Material jetzt aus Kunststoffen fabriziert wird.

Wirkstoffe:

B. sind reich an Vitamin C, K, E, B2, Carotin, Ameisensäure, Essigsäure sowie Mineralstoffe (Eisen, Magnesium, Calcium).

Der Reineiweißgehalt beträgt 30,4 % (gegenüber 15,9% bei Kopfsalat).

Verwendung

Gesundheit:

Senkt den Blutzuckergehalt, unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen, wirkt blutstillend und blutreinigend.

Regt Ausscheidungen an und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Besondere Bedeutung hat der Brennessel-Saft für die Nieren: er wirkt harnlösend und baut Harnsäure ab (Gicht und Rheuma).

Getrocknete Blätter geschnupft hält Nasenbluten auf.

Tee: Blutreinigend.

Als Haarwasser gegen Schuppen und Haarausfall einmassieren.

Gebrauch:

Als Dünger: einen Eimer mit 1kg Brennesseln füllen, 10 l Wasser darübergießen, 3 Wochen gären lassen, mit der gleichen Menge Wasser verdünnen; gegen Schädlinge (besonders Blattläuse) einen Eimer mit 1 kg Brennesseln füllen, 10 l Wasser darübergießen und 24 Stunden stehenlassen.

Wolle färbt man mit B. gelb; (400 g B. mit 20 g Alaun gebeizt).

Wird zur Faserherstellung gebraucht (siehe "Anmerkungen").

