

# Brennnessel

Die grosse Brennnessel (*Urtica dioica*) ist ein wertvolles Heilkraut. Bereits im ersten Jahrhundert n. Chr. waren zahlreiche Anwendungen bekannt: frische, gehackte Blätter als Pflaster für septische Wunden, Saft gegen Nasenbluten oder zur Reinigung des Blutes.

Illustration: Gabi Kopp

## 1

Die Pflanze ist weltweit in den gemässigten Zonen verbreitet. Im Frühling werden die jungen Keime, die als Tonikum oder Gemüse verwendet werden können, gepflückt. Im Sommer, wenn die Pflanze blüht, werden die Sprosstiele und im Herbst die Wurzeln geerntet.

## 2

Die Brennnessel wirkt reinigend und entgiftend. Die enthaltenen Flavonoide und der hohe Kaliumgehalt wirken harntreibend und erhöhen die Harnmenge, wodurch mehr Abfallstoffe aus dem Körper geschwemmt werden. Zudem hilft sie bei Hautproblemen und arthritischen Beschwerden.

## 3

Durch die blutstillende Wirkung wird der Tee oder die Tinktur der Pflanze bei blutenden Wunden, Nasenbluten oder starker Menstruationsblutung angewandt.



## 4

Dank ihrer anti-allergenen Wirkung lindert die Brennnessel Heuschnupfen, Asthma, juckende Hautbeschwerden und Insektenstiche. Ihr Saft kann «Verbrennungen» durch die eigenen Brennhaare mildern.

## 5

Aufgrund der harntreibenden Wirkung wird die Wurzel gerne zur Linderung der Symptome bei Prostatavergrösserung eingesetzt.

## 6

Als Dekokt (Absud) kann die Brennnesselwurzel zudem äusserlich gegen Haarausfall angewandt werden.

## 7

In der Volksmedizin setzt man die Samen als Tonikum und gegen Rheuma ein. Wir von der Berg-Apotheke empfehlen täglich zwei Esslöffel Brennnesselsamen einzunehmen. Geben Sie sie ins Müsli, ins Joghurt, in den Salat, in die Suppe oder essen Sie die Samen pur.