



BORSTIGES *Heilkraut*

Die Brennnessel wird seit der Steinzeit vom Menschen genutzt

Es gilt als schmerzhafte Erfahrung, »sich in die Nesseln zu setzen«. Gefährlich ist es aber nicht. Ganz im Gegenteil: Das säurehaltige Nesselgift hilft sogar bei rheumatischen Beschwerden.



Liehaber der formalen Gartengestaltung mit sorgsam gestutzten Hecken begegnen ihr mit Ablehnung. Sie bekämpfen das Juckreiz verursachende Gewächs mit den gezahnten Blättern und den unauffälligen weißen Blütenständen als lästiges Unkraut. Dabei zählt die Brennnessel zu den ältesten und wirkungsvollsten Heilkräutern in Europa.

Vor allem unter Bio-Gärtnern gewinnt die krautig wachsende Pflanze in den letzten Jahren immer mehr Anhänger. Denn die Brennnessel ist ein nützlicher Bestandteil des Öko-Systems. Sie dient den Raupen von etwa 50 Schmetterlingsarten als Futterpflanze, manche Arten wie der Admiral verschmähen jede andere Kost. Die Insekten knabbern sich geschickt um die Brennhaare, mit der die Brennnessel sich eigentlich gegen Fraßfeinde schützen will.

Wächst sie neben Kräutern, verstärkt sie deren Aroma

Die Brennnessel dient der Bodenpflege. Sie befreit von Düngemittelrückständen und hilft bei der Humusbildung. Wachstums-

stärkende Brennnesseljauche lässt sich herstellen, indem man das Kraut in Wasser ansetzt und in einem geschlossenen Eimer einige Tage zur Gärung bringt. Ein in 24 Stunden gewonnener Kaltwasserauszug unterstützt die Abwehrkräfte der Pflanzen gegen Insekten und Schädlinge. Die Genießbarkeit von Gemüse wird dabei nicht eingeschränkt.

Pflanzenschutz hatten die Mönche des Mittelalters vermutlich nicht im Sinn, dennoch gaben auch sie der Brennnessel ausgiebig Platz in ihren Klostergärten – als Arzneipflanze. Hieronymus Bock erwähnte die Brennnessel in seinem Kräuterbüchlein gleich an erster Stelle, solche Bedeutung maß er ihr bei. Und stand damit in einer Jahrtausende währenden Tradition: Schon Dioskurides empfahl das Kraut unter anderem bei Wunden und Harnwegserkrankungen. Der gesundheitliche Nutzen der heilkräftigen Pflanze ist nicht nur von berühmten Medizineren wie Hippokrates und Paracelsus immer wieder bestätigt worden, sondern spiegelte sich lange Zeit im Brauchtum wider. Die Brennnessel galt als Abwehrmittel gegen Unheil jeglicher Art. In der germanischen Mythologie sah man einen Zusammenhang zwischen den



Fiese Spitze. Schon bei leichter Berührung brechen die kugelförmigen Enden der Brennhaare ab, und die scharfen Spitzen dringen in die Haut ein. Dort setzen sie unter anderem Ameisensäure und Histamin frei.



Alternative Süßungsmittel



AGAVENZUCKER

- 130% Süßkraft
- Kalorien 401/100g
- GLYX* 26
- **BIO**

Alternasweet®

- 100% Süßkraft
- 0 Kalorien
- GLYX* 0



BIRKENZUCKER

- 100% Süßkraft
- Kalorien 240/100g
- GLYX* 7

STEVIA EXTRAKT

- 200 fache Süßkraft
- 0% Kalorien
- GLYX* 0



* GLYX/Glykämischer Index, Haushaltszucker = GLYX 70

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus

Raab Vitalfood GmbH
Carl-Benz-Str.9
D-85296 Rohrbach
Tel. 08442 95630
[www. RaabVitalfood.de](http://www.RaabVitalfood.de)

STYRUM's

Birkenzucker

fin
Finene

jetzt direkt aus Finnland
100 % so süß wie Zucker



- praktisch ohne Kalorien
- vollwertiger Zuckerersatz
- für Diäten und Diabetiker
- zum Kochen und Backen



die feinste Art zuckerfrei und
trotzdem süß zu leben

Umfangreiche Informationen erhalten
Sie auf unserer neuen Internetseite
www.birkenzuckeroriginal.com

In Ihrem Reformhaus erhältlich

Hochwertige Herstellung aus finnischen Hölzern mit dem
Qualitätsversprechen der Firma Styrums GmbH. Unser
Birkenzucker wird selbstverständlich von einem unab-
hängigen Lebensmittellabor auf seine Reinheit analysiert.

natürlich gewachsen

TIPPS & INFORMATIONEN

Hausmittel gegen große Poren

Gesichtsmaske. Zwei Esslöffel feine Haferflocken mit wenig Milch verrühren. So viel Brennnesselsaft hinzugeben, dass sich die Paste gut auftragen lässt. Die Maske eine Viertelstunde einwirken lassen, dann entfernen und mit kaltem Wasser abspülen.

Gesichtsdampfbad. Fünf Esslöffel Brennnesselkraut mit einem Liter kochenden Wasser übergießen. Bis zu zehn Minuten anwenden.



1



2

3



4



brennenden Wirkungen der Brennnessel auf die Haut und den Blitzen des Gewittergottes. Zum Schutz vor Blitzschlägen wurden die Blätter in Feuerstellen gelegt, sobald ein Unwetter nahte. Daher der volkstümliche Name Donnersessel. Der Gattungsname *Urtica* leitet sich dagegen von »urere« ab, dem lateinischen Wort für »brennen«.

Von den etwa 45 weltweit vorkommenden Brennnesselarten findet überwiegend die in Europa heimische Große Brennnessel medizinische Verwendung, da sie besonders reich an wertvollen Wirksubstanzen ist. Die 60 bis 150 Zentimeter hohe Pflanze wird vor allem für Tees kultiviert, die größten Anbaugelände befinden sich in der Ukraine.

Zubereitungen aus den Brennnesselblättern wirken harntreibend und stark entwässernd. Daher empfiehlt sich der Tee oder Pflanzensaft zur Unterstützung bei entgiftenden Fastenkuren. Die erhöhte Wasserausscheidung spült die Harnwege durch und kann auch zur Vorbeugung oder

Die Brennnessel ist vielseitig einsetzbar

- ① Arya Laya »Brennnessel-Lavendel Creme-Shampoo«: Extrakte aus Brennnessel und Lavendel für kräftigen Haarwuchs. (www.arya-laya.de)
- ② Schoenenberger »Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel«: Der Presssaft aus frischem Brennnesselkraut wirkt sich positiv auf die Gelenke und das Hautbild aus. (www.schoenenberger.com)
- ③ Sonnentor »Brennnessel«: Für die Bereitung eines erfrischenden Tees, der in der modernen Küche auch Speisen abrundet. (www.sonnentor.com)
- ④ Logona »Pflege Shampoo Brennnessel«: Mildes Shampoo mit Extrakten aus Brennnessel und Weizenkleie für Volumen und Glanz. (www.logona.de)



Behandlung von entzündlichen Erkrankungen der Harnwege und bei Nierengrieß genutzt werden. Auch entzündliche Gelenkerkrankungen sollen sich mindern lassen. Durch die Ausschwemmung von Giftstoffen wird gleichzeitig die Haut gereinigt. Der hohe Anteil von Kieselsäure sorgt zusätzlich für ein verbessertes Hautbild. Auch für die Pflege von Kopfhaut und Haaren hat sich Brennnesselextrakt bewährt, er soll fettigem Haar, Schuppen und sogar Haarausfall entgegenwirken.

Die in der Großen Brennnessel enthaltene Kaffeylöpfelsäure wird für die heilende Wirkung bei rheumatischen Beschwerden verantwortlich gemacht. Als besonders wirksam wird das leichte Schlagen mit frischem Kraut auf die nackte Haut angepriesen.

Das Eisen der Brennnessel kann der Körper besonders gut aufnehmen

Aus Brennnesselblättern lässt sich z. B. ein leicht bitterer Salat bereiten. Das erste Grün, das sich im Frühling zeigt, hat noch keine Brennhaare und kann problemlos geerntet werden. Später im Jahr empfehlen sich Handschuhe. Kurzes Blanchieren verhindert, dass die Blätter auf der Zunge brennen. Da Brennnesseln gerne in der Nähe von menschlichen Behausungen wachsen, verlockt es, sie einfach am Straßenrand zu sammeln. Aber Vorsicht, Brennnesseln nehmen Schadstoffe von Verkehr und Tieren sehr gut auf. Vielleicht sind Sie ja auf den Geschmack der bewährten Heilpflanze gekommen und wollen ihr einen Platz im Garten einräumen? Es lohnt sich bestimmt. ➔ fre



➔ BUCHTIPP

Gesund mit Brennnessel, Löwenzahn und Rauke

Ein praktisches und umfassendes Nachschlagewerk, das neben vielen Heilanzeigen und Rezepten eine verständliche Auflistung der Inhaltsstoffe bietet.

Autorin: Ellen Heidböhmer. 174 Seiten | 14,99 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad Wörishofen, Facharzt und Autor von »Heilpflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Wurzelkraft gegen Prostatabeschwerden

Ein Extrakt der Brennnesselwurzel ist geeignet zur Therapie der Prostatahyperplasie, eher bekannt als vergrößerte Prostata. Sie ist altersbedingt und betrifft häufig Männer über 60 Jahre. Die damit verbundenen Symptome wie häufiger Harndrang werden durch den Wurzelextrakt gelindert. Dies zeigt sich auch in einer Verbesserung des Harnstrahls: Der Harnfluss wird maximiert, die Restharmenge vermindert. Dadurch lässt sich die Anzahl der nächtlichen Toilettengänge zumeist reduzieren, es steigt die Lebensqualität. Als Tagesdosis gelten vier bis sechs Gramm der Wurzel Droge.



Vitaquell

BIO-Genuss mit Gesundheits-PLUS



Vitaquell Natives Bio Kokosöl

Exotischer Duft – voller Geschmack der Kokosnuss

- ✓ Kaltgepresst, nicht raffiniert (nativ)
- ✓ Aus dem reinen, weißen Kokosnussfleisch gewonnen
- ✓ Vielseitig einsetzbar: gibt alltäglichen Speisen eine exotische Note – auch zum Backen und Anbraten
- ✓ Ideal als Haut- und Massageöl

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg
www.vitaquell.de info@vitaquell.de
DE-ÖKO-013

