



## KRÄUTERFIBEL



**Lena & Moritz Wissen**

Aus Brennnesseln kann man sogar Stoffe weben. Sie sind sehr weich, schön glänzend und besonders strapazierfähig.



### Kräuter-Tipp aus der Apotheke

#### Apotheker Herfried:

„Wer von euch hat nicht schon einmal unliebsame Bekanntschaft mit der Brennnessel gemacht? Bei Berührung mit der Haut zuckt man wegen des brennenden Schmerzes ruckartig zurück und flieht hüpfend von der Stelle, wo man mit der Brennnessel in Kontakt gekommen ist. Was ist passiert? Die Brennnessel hat sich verteidigt und dabei ihre Brennhaare scharf gemacht, mit deren Hilfe sie Spuren von Ameisensäure, Cholin und Histamin in unsere Haut wie mit einer Injektionsspritze injizierte. In der Regel dauert der Schmerz nur kurz und klingt genauso wie die juckenden Anschwellungen auf der Haut rasch wieder ab. Medikamentöse Hilfe benötigen nur besonders empfindliche Menschen. Ein kalter Umschlag tut aber immer gut. Und beim nächsten Mal passt man besser auf, wo man hineinstiegt – Vorbeugen ist besser als Heilen!“

Die Brennnessel richtet aber viel weniger Schaden an, als sie als Heilpflanze Gutes tut. Die harntreibende Wirkung gilt als nachgewiesen und in der Volksmedizin werden Tees und Frischpflanzensaft bei vielerlei Beschwerden wie Muskel- und Gelenkerkrankungen und für so genannte Frühjahrskuren, die den Körper entschlacken sollen, angewendet.“



**Lena & Moritz Wissen**

Schmetterlinge haben eine Vorliebe für Brennnesseln: Für viele Arten sind sie Futterpflanze für die Raupen – für manche Arten sogar die einzige.

# Brennnessel

## Alltäglich und doch außergewöhnlich

**Das, was allgemein als Unkraut gilt, ist in Wirklichkeit ein vielseitiger Freund des Menschen: Die Brennnessel ist etwas ganz Besonderes.**

**B**rennnesseln gibt es fast überall. Sie wachsen in Gruppen im Wald, an Feldwegen, auf Wiesen und hinter dem Haus. Die genügsame Pflanze wird sehr groß. Die länglichen Blätter haben stark gezackte Ränder und sind über und über mit Brennhaaren besetzt. Die Blüten sind gelblich und baumeln in Rispen herunter. Die meisten Menschen freuen sich nicht über die Anwesenheit dieses „Unkrauts“, denn eine Begegnung ist oft schmerhaft. Dabei hat die Brennnessel so viele gute Seiten.

**Die Inhaltsstoffe** haben durch ihren Einfluss auf den Stoffwechsel positive Wirkung auf den menschlichen Organismus. Zum Beispiel kann die Brennnessel gegen Rheuma helfen und wirkt blutreinigend. Und sie kann Schlacken im Körper abbauen. Angewendet wird sie als Tee, als Einreibung und als Bad. Als Tinktur hilft die Brennnessel auch gegen Haarausfall:



Sie wird in die Kopfhaut eingesäuert, und schon entfaltet sich die Wirkung.

**Brennnesseln haben nicht nur** viele Mineralstoffe, sondern auch sehr viel Vitamin C – etwa siebenmal so viel wie eine Orange. Außerdem enthält die Brennnessel viel Eisen und einen hohen Eiweiß-Anteil – lauter gesunde Sachen. Deshalb trifft es sich gut, dass junge Brennnessel-Triebe, die frisch im Frühling gesammelt werden, äußerst schmackhaft sind. Keine Angst: Durch das Zubereiten der Blätter werden die Brennhaare zerstört und haben keine Wirkung mehr! Sehr zu empfehlen sind Brennnesselspinat und Brennnesselsuppe.



**Das solltest du einfach kosten: Brennnesselsuppe schmeckt köstlich und ist sehr gesund!**