

Begehrt und bewehrt

Marion Kaden | Ausgabe 4 - 2008

Die Brennnessel wird als Monarchin der Heilpflanzen bezeichnet. Blätter, Stängel, Früchte, Wurzeln – alles ist heilsam und lässt sich vielseitig verarbeiten. Kein Wunder also, dass die Pflanze sich vor Mensch und Tier zu schützen versucht.



Alles an der Brennnessel ist wehrhaft. Schon die Blätter der ausgewachsenen Pflanze sind sägeblattartig gezähnt und warnen: Lass mich in Ruhe! Wer ihr dennoch zu nahe kommt, «verbrennt» sich leicht die Finger an ihr. Denn die Pflanze bekleidet sich zu ihrem Schutz vor Fressfeinden mit Brennhaaren. Diese sitzen am Stängel wie auch an den Blättern und bevorraten eine ätzende Mixtur an Reizstoffen. Neben dem in der Hauptsache wirkenden Nesselgiftstoff Acetylcholin sind in diesem

Giftcocktail Histamin, Serotonin und Spuren von Ameisen-, Essig- und Buttersäure enthalten. Silikateinlagerungen im oberen Bereich der Brennhaare machen diese hart und spröde wie Glas und bilden Sollbruchstellen. Die Köpfchen, welche die Brennhaare abschliessen, brechen so bei der kleinsten Berührung ab und verwandeln die Haare in mikroskopisch kleine Injektionsnadeln. Zu Tausenden bohren sich diese in die Haut und entlassen ihren Nesselgiftstoff in die verletzten Hautzellen. Auf der Haut entstehen schmerzende, gerötete Quaddeln, die besonders bei empfindlichen Menschen erst nach Stunden wieder verschwinden.

Nesselgift als Therapie

Die Naturheilkunde nutzt das Waffenarsenal der Brennnessel zur lokalen Reiz-Therapie: Menschen mit rheumatischen Beschwerden an Füßen oder Knien gehen – nach einiger Selbstüberwindung – beispielsweise barfüssig durch Brennnesseln. Die dadurch ausgelöste Reizung regt die Durchblutung der Haut und der tieferen Gewebeschichten an. Das Acetylcholin wirkt direkt auf das Nervensystem und regt die glatte Muskulatur zum Beispiel der Blutgefäße an.



Diese martialische Behandlung kann auch bei degenerativ-entzündlichen Erkrankungen wie Arthrose oder chronischer Polyarthritits eingesetzt werden.

Hier schlägt man sich einmal pro Tag für 30 Sekunden frisches Brennnesselkraut auf die schmerzenden Gelenke oder macht eine Auflage. Auch bei Schuppenflechte (Psoriasis) oder

Hauterkrankungen mit nesselartigen Ausschlägen kann versucht werden, mit Hilfe des Brennnesselgifts Heilimpulse auszulösen. Die Idee dahinter: chronisch erkrankte Hautregionen in eine akute Erkrankungsphase (zurück)zuversetzen. Nach Ansicht der Naturheilkunde lassen sich Krankheiten so nicht nur symptomatisch behandeln, sondern tatsächlich auch heilen.



Damit nicht genug: mit Brennnessel-extrakten lassen sich nach derzeitiger Lehrmeinung rheumatische Gelenk-entzündungen und damit verbundene Schmerzen und Veränderungen der Gelenke verhindern oder lindern. Unter dem Oberbegriff Rheuma werden schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates verschiedenster Ursachen zusammen-gefasst. Deren Entstehung ist allerdings weitgehend ungeklärt. Einige Unter-

suchungen konnten zeigen, dass die Wirkstoffe von Brennnesseextrakten beispielsweise die Bildung und Freisetzung von Gewebshormonen verhindern, die solche Gelenkentzündungen auslösen oder verschlimmern können. Die Wirkstoffe verhindern zudem, dass sich knorpeldegenerierende Enzyme an die Gelenkknorpel binden und stoppen so das Fortschreiten einer Erkrankung.

Neben einer Reduktion der Schmerzen lässt sich mit Brennnesseextrakten auch die Beweglichkeit der Gelenke verbessern. Deshalb setzen auch viele Schulmedi-ziner das Naturheilmittel begleitend zur konventionellen Rheumatherapie ein.

Botanik der Brennnessel

Die Brennnessel gehört zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae) und ist in den gemässigten Zonen weltweit mit 40 Arten anzu-treffen. Medizinisch sind die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) bedeutend. Beide Arten sind mehrjährig und in Mitteleuropa sehr häufig anzutreffen. Sie besiedeln bevorzugt nährstoffreiche Gärten, Grabenränder, Schutt- und Müllplätze, Weideränder, feuchte Waldstellen oder Ödland. Je nach Art und Standort wird die Pflanze zwischen 60 bis 150 Zentimeter hoch und hat einen winterharten, kriechenden Wurzelstock. Ihre Stängel sind vierkantig, die Blätter gegenständig, länglich-herzförmig und am Rande grob gezahnt. Die Blüten sind grünlichweiss und hängen in geknäuelten Rispen herab. Die Blüten sind zweihäusig, weibliche und männliche Blüten kommen also getrennt auf verschiedenen Pflanzen vor. Die Frucht ist ein einsamiges Nüsschen.



Harntreibend

Dass die Brennnnessel versucht, sich zur Wehr zu setzen, ist in Anbetracht der Liste ihrer begehrten Inhaltsstoffe nicht verwunderlich. Schon im Altertum war die Heilpflanze bekannt. Im 1. Jahrhundert nach Christus verordnete sie etwa Dioskurides zur Menstruations- oder Harnförderung und bei verschiedenen Hautkrankheiten. Im Verlaufe der Jahrhunderte wurde die Brennnnessel als bedeutsame Pflanze in die traditionelle Volksheilkunde aufgenommen und auch gegen Rheuma, Gicht, Galle- und Leberbeschwerden eingesetzt. Sie gehört entsprechend der Säftelehre des Hippokrates zu den wichtigen Mitteln zur Blutreinigung. Dementsprechend fand und findet die Pflanze bis heute bei Frühjahrskuren oder beim Fasten Verwendung. Dies vor allem wegen der Fähigkeit, die Ausschwemmung von Wasser über die Nieren zu fördern.



Die Nieren sind neben der Ausscheidung und Hormon-bildung auch für die Regulation des Wasserhaushalts, des Säure-Basen-Gleichgewichtes oder des Blutdruckes zuständig. Täglich werden die Organe von rund 1500 Litern Blut durchströmt. Dabei werden in den Nierenkörperchen rund 170 Liter Primärharn gebildet. Dieser wird vom Organismus weitgehend resorbiert,

sodass nur noch etwa 1 bis 1,5 Liter Harn übrig bleiben und als Urin ausgeschieden werden.

Wie zahlreiche andere Heilpflanzen und auch verschiedene synthetische Wirkstoffe behindern die Inhaltsstoffe der Brennnnessel diese Rückresorption. Als Folge wird

mehr Urin ausgeschieden, was für den Körper insgesamt entwässernd wirkt. Die erhöhte Ausscheidung kann unter anderem den Blutdruck von Patienten mit Hypertonie senken.

Verleiht Rückgrat

In Deutschland bereitet die Gesundheitsverwaltung gerade neue Vorschriften vor, laut denen entwässernde Mittel (Diuretika) als erste Wahl bei Bluthochdruck einzusetzen und von den Krankenkassen zu bezahlen sind. Dies wird auch für Heilpflanzen mit diuretischer Wirkung eine bemerkenswerte Renaissance bedeuten. Bei anderen Krankheiten, etwa bei Gicht, kann eine erhöhte Harn-ausscheidung ebenso positive Wirkungen haben. Gicht ist eine Stoffwechsel-erkrankung, bei der Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und anderen Geweben zu Schmerzen und Entzündungen führen. Später kann es zu Veränderungen der Knochen oder Knorpel, zu Bluthochdruck und Nieren-schäden kommen. Die Inhaltsstoffe der Brennnessel bewirken hier eine ver-stärkte Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren und verhindern zudem die Bildung von Nierensteinen, was zu einer Besserung der Gichtbeschwerden führt.

Auch die Brennnesselwurzeln sind medizinisch bedeutsam. Etliche Studien zeigen die Wirksamkeit bei alternden Männern mit einer gutartigen Vergrösserung der Prostata. Das Heilmittel beeinflusst das männliche Hormonsystem und bewirkt dadurch eine Verkleinerung der vergrösser-ten Vorsteherdrüse. Dies lindert die typischen Beschwerden wie erschwertes

Wasserlassen oder häufiger Harndrang. Auch die Menge des in der Blase zurückbleibenden Harns, das Restharnvolumen, das hinsichtlich Blaseninfektionen problematisch sein kann, verringert sich.



Wegen ihres umfassenden und vielseitigen Einsatzes wird die Brennnessel gerne als Königin der Heilpflanzen bezeichnet. Auch Betrachtungen aus der Signatur-lehre sind in diesem Zusammenhang interessant. Diese zieht Rückschlüsse vom Aussehen und der Wesensart einer Pflanze auf deren Wirkungen. Wegen der «königlich, stolzen Unnahbarkeit» oder auch wegen der «Unbeugsamkeit» der Brennnessel wird sie in der Homöopathie zur Stärkung des Willens, Selbstüber-windung und Verstärkung von Aggressionen verordnet. Böse Zungen behaupten auch, dass sie besonders rückgratlosen Menschen zu empfehlen sei, um deren Charakterbildung zu unterstützen.

Ein Unkraut gegen Unkräuter

Viele Gartenbesitzer betrachten Brennnesseln wegen ihrer Tendenz zum Wuchern als Unkraut. Und so wird ihnen gern der Garaus bereitet. Dabei bringt die Pflanze vielfältigen Nutzen. Zum einen sichert eine kleine, kontrollierte Fläche im Garten den Nachschub an ungespritzten Blättern für den Eigenbedarf an Gemüse oder zur Herstellung von Tee. Zum anderen kann die geduldete Brennnesselfläche der kostenlosen

Herstellung von Dünger oder natürlichem Schädlingsbekämpfungsmittel, zum Beispiel gegen Blattläuse, dienen (siehe Kasten). Zudem verdrängt die Pflanze andere Unkräuter, da ihre kräftigen, verflochtenen Wurzeln keine anderen Pflanzen neben sich zulassen. Wer jedoch in der Verwendung dieses «Unkrauts» keine Vorteile sieht, kann mit dem Stehenlassen einiger Brennnesseln vielen Schmetterlingsarten das Überleben sichern helfen: Für das Tagpfauenauge, den kleinen Fuchs oder den Admiral ist die Brennnessel eine wichtige Futterpflanze.

Vielfältige Anwendungen

- **Brennnesseljauche:** 1 Kilogramm frische Brennnesseln in 5 Liter Wasser etwa 3 Wochen in einem verschlossenen Topf vergären lassen. Verwendung: In der Verdünnung 1:20 zur Aktivierung des Pflanzenwachstums und Bodenlebens; in der Verdünnung 1:10 als Düngung über junge, heranwachsende Pflanzen verspritzen. Die intensive Geruchsentwicklung ist normal.
- **Jauche gegen Blattläuse:** 1 Kilogramm frische Brennnesseln in 5 Liter Wasser etwa 5 Tage in einem geschlossenen Topf gären lassen. Die Brennnesseln ausfiltern und in einer Verdünnung 1:10 verspritzen.
- **Brennnesseltee:** Während der Blütezeit (Juli bis Oktober) werden die Brennnesselblätter gesammelt. Wichtig ist dabei, den Standort zu beachten – also nur in abgelegenen Gebieten sammeln, nicht an befahrenen Straßen oder auf Industriegeländen. Die Blätter werden vorsichtig mit Handschuhen vom Stängel abgestreift. Danach werden sie auf Schädlinge hin kontrolliert. Nur einwandfreie Blätter werden ungewaschen an der Luft so lange getrocknet, bis die Blätter beim Anfassen leicht auseinanderfallen. In abgedunkelten Gläsern halten sich die Wirkstoffe über ein Jahr lang. Zubereitung: 4 Gramm getrocknete Blätter mit 1,5 Deziliter kochendem Wasser übergießen, abgedeckt stehen lassen und nach etwa 10 Minuten absieben.



Das oberösterreichische Sprichwort, die Brennnessel begleite den Menschen über die Erde, zeigt die einstig hohe Wertschätzung der Pflanze.

Die Pflanze wurde früher beispielsweise als gehaltvolles Futter an Vieh und Pferde verfüttert. Die Brennnessel lieferte auch Textilien. In armen Gegenden wurden die Fasern der Grossen Brennnessel als billiger und minderwertiger Ersatz für Leinen zu

Nesselgarn oder Nesseltuch verarbeitet. Ebenso lässt sich Farbstoff zum Einfärben von Wolle oder Seide aus der Pflanze herstellen. Noch heute ist die Pflanze eine der grossen Lieferanten von Lebens- mittelfarben. Diese werden aus dem Chlorophyll der Pflanzen hergestellt und in vielen Bereichen der Lebensmittelindustrie verarbeitet – zum Beispiel um eingefügte Gurken appetitlich grün erscheinen zu lassen. Bei der Farbstoffextraktion gelangen auch viele

Wirkstoffe der Heilpflanze in die Lebensmittelfarben.

In der Küche bieten Brennnesselblätter eine interessante Variante zu herkömmlichem Gemüse – und das nicht nur bei Wildpflanzengourmets.

Brennnesseln erscheinen im April und junge Pflanzen, die noch keine Brennhaare entwickelt haben, können ohne Handschuhe gepflückt werden. Gewaschen und gehackt können sie zu Suppe, als Gemüsebeilage oder grundsätzlich wie Spinat oder Mangold verarbeitet werden. Sie sind ausserordentlich nahrhaft und sogar gehaltvoller als Spinat. So enthalten 100 Gramm Brennnesselblätter wesentlich mehr Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamin A und C als dieser. Die hohen Kalzium-, Eisen- und Vitamin-C-Werte sind besonders auch für Kinder im Wachstum gesund.