

# Unsere Heilpflanze: Brennnessel - Urticeae

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 06/2014



*Urtica major, Urtica urens maxima, Haarnessel, Hanfnessel, Nesselkraut, Scharfnessel, Tausendnessel, Donnernessel, Donnernetzel, Dudelkolbe, Estekraut, Feuerkraut, Gichtrute, Große Neddeln, Nessel, Saunessel, Senznessel, Teufelskraut, Tissel, Tittenkölbl, Zingel, Eiternessel*

## Brennnesseln (Urticeae)

sind eine Pflanzengattung der Brennnesselgewächse (Urticaceae). Diese Gattung umfasst ca. 45 Arten, die fast weltweit vorkommen. Lediglich auf den Balearen, auf Kreta, in den afrikanischen und südamerikanischen Tropen und in den Polarregionen fehlen sie. In Deutschland kommen überwiegend vier Arten vor. Fast überall findet man die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*), seltener die Röhricht-Brennnessel (*Urtica kioviensis*) sowie die aus dem Mittelmeerraum importierte Pillen-Brennnessel (*Urtica pilulifera*).

Der Name „Urtica“ leitet sich vom lateinischen „urere“ (brennen) ab, die Bezeichnung Nessel stammt vermutlich vom mittelhochdeutschen „nezzel“ wegen der Verwendung der Bastfasern zu Nesselgewebe. [ Der Name Brennnessel bezieht sich auf die Hautreizwirkung, die durch eine Berührung der Pflanze verursacht wird.

Die Große Brennnessel ist von Heilkräuterfreunden zur „Heilpflanze des Jahres 1996“ gewählt worden.

## Woran erkennt man Brennnesseln?

Die Große Brennnessel ist eine ausdauernde, zweihäusige Pflanze mit Wuchshöhen von 30-300 cm. Zweihäusig bedeutet, dass an einer Pflanze weibliche, an einer anderen Pflanze männliche Blüten vorhanden sind. Der aufrechte Stängel ist stark kantig und kann auch verzweigt sein. Er hat einen Durchmesser von 1-2 mm. Das kräftige Rhizom bildet Ausläufer, was zum Heranwuchern von großen Horsten führen kann.

Die Blätter sind gegenständig, die herzförmige, zugespitzte Spreite ist matt, auf der Oberseite dunkelgrün, auf der Unterseite behaart. Die Länge beträgt 6-20 cm bei einer Breite von 2-13 cm. Der Blattrand ist gesägt, selten doppelt gesägt.

Die Kleine Brennnessel ist eine einjährige krautige Pflanze mit Wuchshöhen von 10-60 cm. Die einfache, dunkelgrüne Blattspreite ist meist weniger als 5 cm lang und eiförmigelliptisch mit keilförmiger bis stumpfer Spreitenbasis. Der Blattrand ist eingeschnitten gesägt. Der Endzahn ist nicht länger als die Seitenzähne.

Die Kleine Brennnessel brennt stärker als die Große Brennnessel.

Die öligen Früchte der Pillen-Brennnessel waren in früheren Jahrhunderten in den meisten Apotheken erhältlich und wurden als Stärkungs- und Kräftigungsmittel eingesetzt.

## Wo findet man Brennnesseln?

In Europa zeigen Brennnesseln eine starke Verbindung zum Aufenthalt von Menschen und zu Gebäuden.

Anwesenheit der Brennnessel ist ein Zeichen dafür, dass ein Gebäude leer steht

Die Brennnessel, insbesondere die Kleine Brennnessel, kommt auf Schuttplätzen und in Gärten ebenso vor wie in Gemüsekulturen, an Abfallplätzen und vor allem in Dörfern.

Ein starker Brennnesselwuchs gilt allgemein als ein Indikator für stickstoffreichen Boden.

### Wie wirken Brennnesseln?

Brennnesselblätter oder -kraut werden zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden, Durchspülungstherapie bei Entzündungen der ableitenden Harnwege sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß eingesetzt. In der Volksheilkunde verwendet man die Droge für Frühjahrs- bzw. Entschlackungskuren, aber auch bei Arthritis, Gicht, Podagra, Rheuma, Diabetes, Hämorrhagien, Verschleimung von Brust und Lunge sowie äußerlich zur Wundbehandlung, zur Blutstillung, bei Fisteln und Furunkeln, Asthma und Rippenfellentzündung.

Brennnesselwurzeln und -wurzelstöcke werden bei Miktionsbeschwerden in den Anfangsstadien der benignen Prostatahyperplasie eingesetzt. Die Wirksamkeit dafür sowie bei Arthritis wurde in kontrollierten klinischen Studien bestätigt.

In der Arthritisbehandlung kann die Dosis von nicht steroidal entzündungshemmenden Mitteln bei gleichzeitiger Gabe von Urtica reduziert werden.

Brennnesseln sollten bei Ödemen (Wassereinlagerungen im Gewebe als Folge einer Herz- oder Nierenschwäche) nicht verwendet werden.

Extrakte der Wurzel sind Bestandteil einiger Urologika, oft in Kombination mit Birkenblättern, Bärentraubenblättern, Hagebutten, Schachtelhalm, Goldrute, Hauhechel oder Ingwer. Die Volksheilkunde setzt die Wurzeldroge zur Blutreinigung, gegen Wassersucht, bei Prostatitis, Rheuma und Gicht ähnlich wie Brennnesselkraut ein.

### Anwendungsgebiete für Brennnesseln

Die Blätter haben eine leicht harntreibende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung.

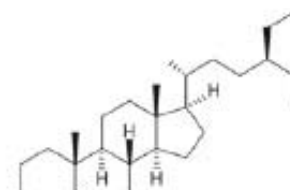
Die Phytosterole der Wurzeln haben eine Wechselwirkung mit dem Androgenrezeptor und den Enzymen 5 $\alpha$ -Reductase und Aromatase. Die Wechselwirkung mit dem Androgenrezeptor ist möglicherweise der Grund dafür, dass Brennnesselextrakte als Zusatz zu Shampoos, Haarwässern und Haarwuchsmitteln verwendet werden, da ein Verlust der Bindungsfähigkeit des Androgenrezeptors an Steroidhormone und andere Bindungspartner zu erblich bedingten Erkrankungen wie Haarausfall führen kann.

Die Brennnessellektine weisen anscheinend eine immunstimulierende Wirkung auf.

Brennnessel wirkt appetitanregend, blutstillend, gegen Durchfall, fördert die Blutbildung, ist haarwuchsfördernd, wirkt gegen Harnwegserkrankungen, ist schleimlösend, stoffwechselanregend (stimuliert die Verdauungsdrüsen), wirkt gegen Rheuma, ist blutreinigend bei Hautkrankheiten, milchbildend, blutzuckersenkend und entgiftend.

### Welche Wirkstoffe enthält Brennnessel?

Brennnesselblätter und -kraut: Mineralien und Spurenelemente,  $\beta$ -Sitosterin ( $\beta$ -Sitosterol), 1-2% Flavonoide (bis 0,6%), u.a. Quercetin-Glykoside, besonders Rutin sowie Kämpferolglykoside wie Astragalin, organische Säuren (u.a. Kaffeesäure und Kaffeoylärtsäure), in den Brennhaaren weiterhin Scopoletin, Acetylcholin, Histamin und Serotonin. Weitere Bestandteile sind ätherisches Öl



Proteine, 1-4% Silikate.

Brennnesselwurzel und -wurzelstock: Steroide,  $\beta$ -Sitosterol und Glykoside, Oleanolsäure, Homovanillylalkohol und sein 4'-O- $\beta$ -D-Glucosid, Lignane, Scopoletin, Mineralien, Lektine, Polysaccharide.

### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Für Heilzwecke werden frische oder getrocknete Brennnesselblätter (*Urticae folium*), getrocknetes Brennnesselkraut (*Urticae herba*) und getrocknete Wurzel (*Urticae radix*) verwendet. Die Anwendung erfolgt als Tees, Extrakte oder Fertigpräparate.

### Verschiedenes

Als Frühjahrsgemüse (Salat) schätzt man die jungen Brennnesseltriebe wegen ihres hohen Gehalts an Flavonoiden, Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium und Silizium, Provitamin A und Vitamin C (etwa siebenmal mehr Vitamin C als eine Orange!), Eisen, aber auch wegen ihres hohen Eiweißgehalts.

Auch als Tierfutter, besonders zur Kükenaufzucht, wird frische Brennnessel verwendet.

Lange Zeit wurde die Brennnessel als Färbekraut verwendet. Nach Vorbeizen mit Alaun kann man Wolle ihrer Wurzel wachsgelb färben. Mit einer Zinnvorbeize, Kupfernachbeize und einem Ammoniak-Entwicklungsbad erzielt man mit den oberirdischen Teilen ein kräftiges Graugrün. Für 100g Wolle benötigt man etwa 600g Brennnessel, wobei der Farbtton vom Zeitpunkt des Pflückens und Färbens abhängen kann. Deshalb ist die Technik bei der Massenproduktion von Textilien in Vergessenheit geraten.

Brennnesseln werden insbesondere im biologischen Gartenbau und bei Hobbygärtnern vielfältig eingesetzt. Durch einen Kaltwasserauszug (nur 24 Stunden angesetzt) als Pflanzenstärkungsmittel werden durch die enthaltene Kieselsäure (Silikate) die Zellwände der damit gegossenen Pflanzen gefestigt und auf diese Weise gegen Befall durch beißende und saugende Insekten geschützt. Eine Brennnesseljauche löst zusätzlich den Stickstoff der Brennnessel sowie Spurenelemente heraus und hat dadurch eine Düngewirkung. Anfallende Reste können im Kompost verwertet werden.

In Frankreich wurden mit Erlass vom Juli 2006 der Verkauf, der Besitz und die Herstellung von nicht zugelassenen Pflanzenschutzmitteln bei Strafe verboten.

Im November 2006 billigte der Wirtschaftsausschuss der Nationalversammlung einen Entwurf zur Änderung des Wassergesetzes, damit die Verwendung von „natürlichen Präparaten aus handwerklicher Fertigung“, Brennnesseldünger, ermöglicht wird.

Erst mit der Verordnung im April 2011 mit dem Titel „Genehmigung des Inverkehrbringens von hausgemachter Brennnesseljauche zur Verwendung im Pflanzenschutz“ wurde der Gebrauch wieder legalisiert.



*Dr. rer. nat. Frank Herfurth*

*Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker*

[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)