

Eine Pflanze - zwei Gesichter

Bei dieser Pflanze scheiden sich die Geister. Für zart Besaitete ist sie ein widerliches Unkraut, weil sie überall wächst und wuchert, der Haut Brandblasen beschert und als Kinderschreck nichts im Garten zu suchen hat.

Kräuterexpert/innen hingegen schätzen neben der flächendeckenden Verfügbarkeit ihre vielseitigen Heilwirkungen: „Die Brennnessel hat in der Tat für Kenner den größten Wert“, befand nicht erst Sebastian Kneipp (1821 bis 1897). Er hing – wie auch die akademische Ärzteschaft seiner Zeit – noch der Vorstellung von der „Blutreinigung“ an. Auch wenn wir heute die antike Säftelehre nicht mehr so vertreten und eher sagen würden, die Brennnessel rege den Stoffwechsel und besonders die Nierenfunktion an: Die Wirkung ist jedenfalls gesund, auch vorbeugend beispielsweise für Nierengrieß.

Unser Tipp: die Brennnessel

Medizinisch verwendet man überwiegend Blätter oder Wurzeln der großen Sorte. Die Blätter enthalten Mineralsalze wie Kalium, Kalzium und Kieselsäure. Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe der Blätter erhöht den Harnfluss, schwemmt Ödeme aus und soll die Ausscheidung von Harnsäure fördern. Sie enthält entzündungshemmende Stoffe und lindert daher rheumatischer Beschwerden. Vitamine und Spurenelemente sollen allgemein das Immunsystem stärken. Die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung der Wurzeln macht die Brennnessel zu einem anerkannten Naturheilmittel bei Prostatabeschwerden.

Brennnesseln werden üblicherweise als Tee, Tabletten oder Frischpflanzensaft angewendet. So braut man den Tee: Zwei Teelöffel getrocknete Brennnesselblätter oder -Wurzel mit kochendem Wasser übergießen, kurz aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen. Oder sechs 20 Zentimeter lange frische Triebe mit einem Liter Wasser kurz aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen.

„Die Brenneseln sind, nebenbei gesagt, sehr wichtig in der Heilkunde.“
Sebastian Kneipp

Tipp am (Weges-)Rande:

Friseur/innen empfehlen die Brennnessel zur Pflege der Kopfhaut bei fettigem Haar und Schuppen. Wer eine richtiggehende sechswöchige Kur mit Brennnesseltee macht, wird ebenfalls den Wellness- und Verschönerungseffekt aufs Haar entdecken.

Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin