

# Brennnessel

Winterhart, mehrjährig

*Urtica dioica*

**Erntezeit** Mai - Oktober

**Verwendete Pflanzenteile**

Blattriebe für Suppen und Spinatersatz ab Frühling  
Blätter (höchster Eisengehalt im April oder Mai)  
Stängel  
Samen (traditionell ab Mariä Himmelfahrt)  
Wurzeln

**Heilwirkung**

Entwässernd, harntreibend  
Steinbrechend bei Blasengriess  
Blutreinigend  
Fördert Ausscheidung von Harnsäure  
Liefert Eisen  
Füllt den Blutspiegel auf  
Abwehrsteigernd  
Wirkt wegen Histamingehalt langfristig wie eine Art  
Desensibilisierung  
Regt Sekretion von Bauchspeicheldrüse und Galle an  
Antirheumatisch  
Prostataunterstützend  
Auf der seelischen Ebene zur Stärkung von Durchsetzungs- und Willenskraft

**Wirkstoffe**

Blätter > Flavonoide, Silkate, Eisen, Chlorophyll  
Haaren > Ameisensäure  
Früchten > Linolsäure, Vitamin E, Carotinoide, Schleime  
Wurzeln > Gerbstoff



---

**Wissenswertes** **Legende und Tradition**  
Aus den Pflanzenfasern wurden schon in der Bronzezeit (und bis in die Neuzeit hinein) ein grober Stoff hergestellt.  
Ägyptische Papyri empfehlen Brennesselaufguss gegen Arthritis und Hexenschuss.

---

**Anwendung**  
Je 2 Tr. Brennesselblütenessenz auf die Handgelenke gegeben, wandelt das Gefühl von Machtlosigkeit.  
Täglich 2 Tassen Aufguss trinken, wirkt als allgemein reinigendes Körpertonikum.  
In sehr seltenen Fällen kann es bei histaminempfindlichen Personen durch den Genuss von Brennesselblätterttee zu allergischen Reaktionen oder Magenreizung kommen.

---

**Signatur**  
Der Name *Urtica* leitet sich vom lateinischen *urere* ab, was „brennen“ bedeutet. Ebendiese Eigenschaft erlaubt eine Zuordnung zum kriegerischen Mars, der für Wehrhaftigkeit und Willensstärke steht. Davon abgesehen deuten das freundliche Grün der Brennesselblätter wie auch der edel gesägte Blattrand auf Venuskräfte.  
Verursacht wird das Brennen durch die Brennhaare, die sich bei Berührung wie Injektionsnadeln in die Haut bohren und ihr Sekret entleeren, das unter anderem Histamin und bienengiftartige Substanzen enthält. Allein die Tatsache, dass die Brennessel tiergiftartige Substanzen bildet, rückt sie näher zum Tierreich hin. Alle Pflanzen, die Tiergifte produzieren, stärken das Immunsystem, beispielsweise bei Allergien und Krebs. Signaturkundige interpretieren die Behaarung auch als Zeichen dafür, dass die Brennessel eine haarwuchsfördernde Heilpflanze ist. Der dezente Uringeruch von frischem Sammelgut zeigt die Sympathie zu den Harnorganen an. Die steinbrechenden Kräfte erkennt man schliesslich am steinigen Standort.

---

Therapeutisch eingenommen, regt die Brennessel Nieren und Blase an, Gifte aus dem Körper auszuschwemmen. Die Blätter bringen den Kreislauf in Schwung und filtern Harnsäure aus, was Gicht, Arthritis und Ekzemen entgegenwirkt. Junge Blätter sind reich an Vitaminen, Eisen, Zink und Chlorophyll, können wie Spinat zubereitet oder als Aufguss genossen werden. Forschungen scheinen zu belegen, dass Brennesselwurzel gutartige Prostatabeschwerden lindern kann. Durch Erhitzen oder Trocknen verlieren die Brennesselhaare ihre Wirkung.

---

**Informationen**

Handbuch Kräuter  
Was blüht denn da?  
Flora des Fürstentum Lichtenstein  
Lexikon der Frauenheilkräuter  
Komos Heilpflanzenführer  
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Brennessel,  
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn  
Waldburger, Pavlovic, Lauber  
Madejsky  
Schönfelder  
René A. Strassman

2009  
2008  
2003  
2008/2010  
2010  
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0  
ISBN 978-3-440-11379-0  
ISBN 978-3-258-06622-1  
ISBN 978-3-03800-417-2  
978-3-440-12159-7  
Kursunterlagen

**Bilder**

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013