

## BRENNNESSEL – URTICA DIOICA

Die wunderbare Brennnessel ist eines der vielseitigsten Kräuter, die ich kenne. Sie ist, ein wertvolles Nahrungsmittel mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, eine große und vielfältige Heilerin, eine wunderbare Düngepflanze für stark zehrende Pflanzen, dient der Stoffgewinnung, ist eine der Hauptlieferanten des Chlorophyllbedarfes der Industrie, ist eine alte Färberpflanze und sie wird in der Kosmetik verwendet. Mit ihren feinen Brennhaaren, die bei leisester Berührung brechen und Histamine und Ameisensäure in die Haut spritzen, hat die Brennnessel eine fast schon tierische Natur



Die Brennnessel enthält 40 % Eiweiß, das ist mehr als in beliebten pflanzlichen Proteinquellen wie z.B. Soja. Deshalb kann sie besonders für Vegetarier und Veganer als wichtige Eiweißquelle dienen. Auch in der Tierheilkunde ist die Brennnessel beliebt, sie regt z.B. die Milchproduktion an und ist für viele Schmetterlingsarten eine wichtige Futterpflanze.

Im Mittelalter wurde die Brennnessel zur Linderung von Asthma benutzt und den Samen eine fruchtbarkeitsfördernde Wirkung nachgesagt. Als Aphrodisiakum werden sie noch heute genommen!

**Die Brennnessel besitzt starke stoffwechselfördernde, entgiftende und entwässernde Eigenschaften.**

### BRENNNESSELPESTO

- Eine Schüssel voll frischer Brennnesselspitzen (sie brennen noch nicht, von unten nehmen)
- 2-3 EL Sonnenblumenkerne oder Walnüsse, Pininkerne, Haselnüsse nach Wahl
- Olivenöl (oder auch Sonnenblumenöl)
- evt. 2-3 getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- evt. Pfeffer

Alles zusammen in der Küchenmaschine mit dem Hexler (es braucht etwas Öl, damit es eine Paste wird, nicht sparen) zu Pesto verarbeiten. In saubere Gläser füllen und mit Olivenöl bedecken. Die Kräuter müssen trocken sein, sonst kann das Pesto zu gären oder schimmeln beginnen.

Dieses Rezept geht mit allen Kräutern.

### TEE

Zur inneren Anwendung kannst du einen Brennnesseltee aus den frischen oder getrockneten Blättern kochen. Einen Liter kochendes Wasser auf eine Handvoll Brennnesselblätter geben. Bei frischen Blättern eine Minute und bei getrockneten 10 Minuten ziehen lassen. Wirkt belebend, ausleitend und muntermachend.



## TINKTUR AUS DER WURZEL

Aus der Brennnesselwurzel kann ein ausgezeichnetes Mittel gegen Prostatabeschwerden hergestellt werden. Hierfür wird aus der frischen, gesäuberten und klein geschnittenen Wurzel eine starke Tinktur hergestellt.

So gehst du vor:

1. Die Wurzelstücke in ein Schraubglas geben und mit 45-50 prozentigem Alkohol auffüllen
2. Drei Wochen ziehen lassen, ab und zu schütteln
3. Abseihen und in eine dunkle Flasche geben

Zur Anwendung dreimal täglich zwanzig Tropfen einnehmen.

## DIE BRENNNESSEL ALS HELFERIN IM GARTEN

Die Brennnessel ist eine wunderbare Düngepflanze. [So stellst du mit Brennnesseln eine Jauche, einen natürlichen Superdünger für stark zehrende Pflanzen her.](#)

Brennnesseln, die unter Obstbäumen stehen, verbessern die Ernte. Wenn sie im Weg ist, kann die Brennnessel leicht rausgerupft oder abgemäht und als sanfte Düngung um den Stamm gelegt werden.

Brennnesseltee hilft bei Mehltau, Pilzbefall und Läusen auf Pflanzen.

Wächst die Brennnessel in der Nachbarschaft von Heilkräutern, bilden diese mehr ätherische Öle.

Grüne Tomaten können zusammen mit frischen Brennnesseln in eine dunkle Kiste oder Papiertüte gelegt werden. So reifen sie binnen 4-6 Wochen richtig gut nach.

Die Brennnessel ist außerdem eine Zeigerpflanze für stickstoffhaltigen Boden.