

Große Brennnessel

Urtica dioica Linné 1753

Familie: Brennnesselgewächse (*Urticaceae*)

Gattung: Brennnesseln (*Urtica*)

Drogenname: *Urtica herba*, *urtica folium*,
urtica radix

Volksnamen: *Donnerkraut*, *Teufelskraut*,
Hautjucker, *Gichtrute*, *Samenessel*,
Gänsgras etc.

Botanik:

Beschreibung:

Die Brennnessel hat einen ausdauernden **Wurzelstock** (Rhizom), also einen unterirdisch kriechenden Stängel. Davon gehen kriechende Ausläufer aus, gelblich gefärbt, welche in den eigentlichen Wurzeln, weißlichen Haarwurzeln enden.

Die hohlen Stängel werden ca. 70-150cm hoch, sind vierkantig und meist unverzweigt. An den Knoten (Internodien) sind sie ausgefüllt. Die Brennhaare sitzen auch an den Stängeln. Die Stängel enthalten lange Fasern (bis zu 25 cm), die Stabilität verleihen.

Die **Blätter** stehen kreuzweise gegenständig am Stängel, von jedem Sprossknoten gehen vier sog. Nebenblättchen und vier Blütenstände aus. Die Blätter sind herzförmig, 5-14 cm lang, 3-8 cm breit, grob gesägt und sie sind oberseits matt dunkelgrün und behaart. Die Nebenblätter sind schmal, lanzettlich.

Die **Brennhaare** sind schmale Röhrchen, die oben in einem kleinen, leicht abgeknickten Köpfchen enden, welches auch bei leichter Berührung



abbricht und den Brennnessel-Giftstoff in die Haut bringt. Dieser verursacht den Schmerz, die Rötung und die Schwellung.

Meist ist die Brennnessel zweihäusig. Die **Blüten** sind unscheinbar und gelblich-grün. Die weiblichen Blüten haben längere Blütenstände, die später mit den Früchten herabhängen, die männlichen sind schräg aufwärts gerichtet. Die Brennnessel blüht fast das ganze Jahr.

Die Früchte sind kleine, ölige, einsamige Nüsschen, die leicht ausfallen.

Standort:

Brennnesseln kommen fast überall auf der Welt vor, sie begleiten menschliche Ansiedlungen, da sie Stickstoff im Boden mögen. Man kann sie oft in Staudengesellschaften an Uferböschungen, Halden, Baubrachen etc. finden, wo sie große und dichte Bestände bilden können.

Ökologie:

Brennnesseln sind wichtige Futterpflanzen für Insekten und vor allen für Raupen von Schmetterlingen, ca. 50 Arten profitieren von ihr.

Geschichtliches:

Die Brennnessel zeichnet eine Spur durch die Geschichte schon seit der vor-römischen Zeit, Ovid, Catull und Horaz haben sie besungen. Die römischen Truppen sollen sie verwendet haben.

Die Germanen stellten sie ihrem Donnergott Donar bei, die Kelten sahen in ihr den Gefährten der Erdgöttin.

Von den Gelehrten und Ärzten der Antike Dioskurides und Hippokrates weiß man, dass sie die Brennnessel schon empfohlen und gewürdigt haben. Auch die große Klosterheilige Hildegard von Bingen hat sie eingesetzt.

In moderner Zeit haben die Pfarrer Sebastian Kneipp und Künzle den Gesunden und Kranken ihre Anwendung nahegelegt.

Die Kräuterfrau Maria Treben war eine Verfechterin von regelmäßigen Kuren und auch der Ethno-Botaniker Wolf-Dieter Storl regt an, die moderne Form der Mangelernährung mit Brennnesseln und weiteren Wildkräutern zu behandeln.

Inhaltsstoffe:

Die Blätter haben einen sehr hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Vitamine: A, B 1, B 2, B 5, C, E, K

Mineralstoffe und Spurenelemente: Kalzium, Kalium, Magnesium, Kieselsäure, Eisen, Mangan, Titan, Zink, Aluminium, Kobalt, Gold, Nickel, Kupfer, Bor, Natrium und Chrom.

Organische Säuren, ungesättigte Fettsäuren und sehr viel Chlorophyll!

Bei den Samen/Früchten ist vor allem der Gehalt an **fettem Öl** (Omega-6-Fettsäuren) und **Proteinen** zu erwähnen.

Zum Eisengehalt:

Das Eisen in der Brennnessel kann gut vom Organismus des Menschen aufgenommen und verwertet werden. Es trägt zur Sauerstoffanreicherung im Blut bei.

Zum Chlorophyll:

Chlorophyll bewirkt in den pflanzlichen Organismen die „Verarbeitung“ von Sonnenlicht.

Das Chlorophyll-Molekül ist dem des Hämoglobin, also des roten Blutfarbstoffs, bis auf das zentrale Molekül in der Mitte sehr ähnlich. Das Chlorophyll weist in der Mitte ein Magnesiummolekül (grün) auf, das

Hämoglobin ein Eisenmolekül (rot). Chlorophyll verwertet Kohlenstoff und gibt Sauerstoff ab, Hämoglobin braucht Sauerstoff und gibt Kohlenstoff ab.

Zum Eiweiß:

Die Brennnessel enthält reichlich pflanzliches Eiweiß, mehr als die Sojabohne.

Zu den Carotinoiden:

sekundärer Pflanzenstoff, Vorstufe vom wichtigen Vitamin A

Heilwirkungen:

*Ausleitung

*Durchspülung bei Harnwegsproblemen

*Rheumatischer Formenkreis

*Hautprobleme

*Atemwege

*Nachbehandlung bei schweren Erkrankungen

Wir empfehlen, die Heilanwendung mit Ärzten und Heilpraktiker:innen abzustimmen, vor allem, wenn Herz- und/oder Nierenprobleme bekannt sind.

Ein paar Anregungen zur Anwendung von Brennnesseln in der Küche finden sich auf unserer Homepage.

Eine Haftung ist ausgeschlossen.

Renate Hecht, September 2022