



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DER ESSENZEN:

BRENNNESSEL

(*Urtica dioica* - große Brennnessel
Urtica urens - kleine Brennnessel)

Die Brennnessel ist nach der TCM dem **Wasserelement** und somit auch den **Nieren** zugeordnet. Sie scheint dazu geschaffen zu sein, das Nieren Yin zu stärken. Sie "nährt und beschützt die Säfte".

Die Brennnessel ist eine mehrjährige Pflanze, die in vielen Teilen der Welt heimisch ist. Sie ist für ihre brennenden Brennhaare bekannt, die bei Berührung ein brennendes, juckendes Gefühl auf der Haut verursachen können.

Die Pflanze kann eine Höhe von bis zu 1,5 Metern erreichen. Die Blätter sind grün und oft herzförmig. Sie ist in Europa, Asien, Nordamerika und Afrika verbreitet, wächst oft an Wegesrändern, in Gärten, auf Wiesen und in lichten Wäldern. Ökologisch ist sie eine wichtige Pflanze, da sie für viele Insektenarten als Nahrung dient - speziell als Raupenfutterpflanze von 50 Schmetterlingsarten.

In der thermischen Zuordnung ist sie **kühl**, vom Geschmack **bitter, süß, salzig**.

Die Große Brennnessel wurde 1996 und 2022 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Eine Besonderheit der Brennnessel ist, dass sie eine zweihäusige Pflanze ist, was bedeutet, dass es sowohl männliche als auch weibliche Pflanzen gibt. Dies wirkt sich auf die Struktur der Blüten und Samen aus. Männliche Brennnesseln produzieren keine Früchte. Ihre Hauptfunktion besteht darin, Pollen zu verbreiten, um die weiblichen Blüten zu bestäuben. Nach der Bestäubung entwickeln sich aus den weiblichen Blüten winzige, grüne Samen. Diese Samen enthalten mehr Nährstoffe als die Pollen der männlichen Pflanzen. Sie spielen eine entscheidende Rolle im Fortpflanzungszyklus der Pflanze. Nach der Reife fallen die Samen zu Boden und können neue Pflanzen hervorbringen.

Die Brennnessel ist eine Pflanze, die eine Vielzahl von Nährstoffen und bioaktiven Verbindungen enthält. Die Hauptinhaltsstoffe Vitamin C, K und Vitamine der B-Gruppe (B9, B2, B5), Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Phosphor, Spurenelemente Silizium und Kupfer, Flavonoide, Tannine, Aminosäuren, Carotinoide, Fette, Sterole machen sie zu einem wertvollen Nahrungsmittel.

Es ist wichtig zu beachten, dass die genaue Zusammensetzung der Brennnessel je nach Standort, Bodenbedingungen und Wachstumsbedingungen variieren kann. Brennnesseln werden aufgrund ihres Nährstoffreichtums und ihrer potenziellen gesundheitlichen Vorteile in der traditionellen Medizin und als Nahrungsmittel geschätzt. Wenn du vorhast, Brennnesselsamen zu verwenden, sei sicher, dass sie aus einer sauberen, nicht verschmutzten Umgebung stammen.





Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Harnwegserkrankungen wie Nieren- Blasensteine und Griefß
- ✿ Bei Wasseransammlungen
- ✿ Häufiges nächtliches Wasserlassen durch Prostatavergrößerung, Beschwerden beim Wasserlassen, erhöht den Harnfluss und senkt die Restharmmenge
- ✿ Krebs vorbeugend bei Prostatavergrößerung
- ✿ Schmerzende Gelenke, Arthrose
- ✿ Allergien Heuschnupfen, Ekzeme
- ✿ Bei Störungen des Knochenstoffwechsels, Haarausfall
- ✿ Müdigkeit und Blutarmut
- ✿ Als Frühjahrskur zum Entgiften, blutreinigend bei Gicht, Rheuma und Hautkrankheiten
- ✿ Leicht anregende Wirkung auf Leber- Galletätigkeit. Das unterstützt zusätzlich die entgiftende Wirkung der Brennnessel
- ✿ Bluthochdruck
- ✿ Milzkrankungen
- ✿ Kopfschmerzen
- ✿ Aufbaumittel bei allen Formen von Erschöpfungszuständen (nach Geburt und in den Wechseljahren)

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Nieren-Yin-Mangel
- ✿ Qi- und Blut-Mangel
- ✿ Essenzmangel
- ✿ Herz-Yin-Mangel
- ✿ Lungen-Yin-Mangel
- ✿ Leber-Yin-Mangel
- ✿ Vertreibt Feuchtigkeit aus dem Unteren Erwärmer

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Harntreibend und entzündungshemmend
- ✿ Erhöht Harnmenge und Harnfluss
- ✿ Krampflösend
- ✿ Antiarthrotisch
- ✿ Regt den Stoffwechsel an

Tee aus Brennnesselblättern/Brennnesselwurzeln:

2 gehäufte Teelöffel Brennnesselblätter oder -wurzeln mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Den Tee mäßig warm schluckweise trinken. Morgens und abends je 1 Tasse Tee über einen Zeitraum von 4 bis 8 Wochen ist die empfohlene Dosierung.

Teemischung mit Brennnesseln:

Brennnesselblätter	20 g	Man benötigt 2 gehäufte Teelöffel für ¼ l Tee. Mit kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen.
Löwenzahnwurzel mit Kraut	20 g	
Schachtelhalm	10 g	
Birkenblätter	5 g	
Hagebutten mit Samen	5 g	

Die Teemischung ist Menschen zu empfehlen, die an Rheuma, degenerativen Gelenkerkrankungen oder an Nieren- und Gallensteinen leiden.

Sechs Wochen lang soll man kurmäßig, 3 mal täglich 1 Tasse trinken. Vor einer Kur mit Brennnesselblätter-Tee den Arzt befragen.

Äußere Anwendung mit Brennnesseltinktur (alkoholischer Auszug aus Brennnesselblättern):

- ✿ Bei Haarausfall
- ✿ Bei Kopfschuppen
- ✿ Für Einreibungen bei Hexenschuss und rheumatischen bzw. neuralgischen Schmerzen, wirkt hauptsächlich durchblutungsfördernd

Gegenanzeige: Wasseransammlungen aufgrund eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit
Nebenwirkungen: Sind nicht zu befürchten.

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8

Bildquellen:

Große Brennnessel - Titelbild: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=946567>
Brennnessel - Grafik: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9113>

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Schüchternheit, baut innere Kraft und Stärke auf
- ✿ Vertreibt Ängste
- ✿ Gibt wieder die Energie für tiefe Gefühle
- ✿ Bei geistiger Ermüdung und Erschöpfungszuständen
- ✿ Bei Vergesslichkeit
- ✿ Stärkt die Willenskraft

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at