

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 5

Artikel: Die Brennessel, Urtica urens
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969606>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

In China benützt man zur Mundpflege das Kauen von Salbeiblättern. Bevor man sich bei uns der Zahnpasten bediente, reinigte man die Zähne mit Holzasche. Später benützte man Schlemmkreide und diese beschaffte dann die Grundlage zur Herstellung von Zahnpasten. So lange diese keine chemischen Zusätze enthalten, kann man sie auch heute noch als praktisch und gut bezeichnen.

Kräutermundwasser

Für das Zahnfleisch und die Bakterienflora ist ein Kräutermundwasser sehr zweckdienlich. In Ostafrika lernte ich eine kleine Blume aus der Familie der Spilanthespflanzen kennen. Sie gleicht einer Kamillenblüte und die Neger kauen sie, um die Mundbakterien in Ordnung zu bringen. Sie beseitigen damit auch allerlei Pilze und schädliche Bakterien, die Aphthen oder Mundfäule nebst ähnlichen Unannehmlichkeiten hervorrufen können. Es ist sehr zu begrüßen, dass diese Pflanze völlig ungiftig und harmlos ist.

Da ich den Vorzug dieser Pflanze auch für unsere Verhältnisse auswerten möchte, versuchte ich den Extrakt dieses afrikanischen Kräutleins unserem bereits bewährten Kräutermundwasser beizugeben. Dadurch kann die Wirkung zur Erreichung einer guten Mundhygiene sehr gefördert werden. Weitere Bestandteile dieses Mundwassers sind auch noch die erfrischenden, ätherischen Öle aus Pfefferminze und Anis. Ferner wirkt der entzündungshemmende Salbeiextrakt sehr gut auf das Zahnfleisch, was man ebenfalls auch von der Tinktur der adstringierenden, fremdländischen Ratanhiawurzel sagen kann. Eine weitere günstige Beigabe erfährt das Mundwasser durch Sankel, denn diese Pflanze beruhigt eine gereizte, empfindliche Schleimhaut und im gleichen Sinne ist auch die Bibernellwurzel mit ihrem Gerbstoffgehalt wirksam. Um dieses Kräutermundwasser von anderen seiner Art besser unterscheiden zu können, erhielt es vor kurzem den Namen Dentaforce.

Die Brennessel, *Urtica urens*

Überall, wo sich die Brennessel in unseren Gärten zeigt, sucht man sie als Unkraut auszurotten, damit sie sich nicht weiter ausbreiten kann. Aber wie kein anderes Unkraut weiss sie sich gegen unsere Angriffe zu wehren. Während ihre Schwester, die Taubnessel, unseren Händen schutzlos ausgeliefert ist, dürfen wir die Brennessel nicht unachtsam berühren, ohne von ihr empfindlich gebrannt zu werden. Dieser Fähigkeit hat sie wohl auch ihren Namen, der uns warnen sollte, zu verdanken. Es ist, als wollte sie uns durch diese Vorkehrung, die ihr die Natur zum Schutze verlieh, weise mahnen und in Erinnerung rufen, wie nützlich sie uns sein könne. Zwar ist die hochgewachsene, grüne Staude allgemein verachtet, wenn man ihr aber nicht feindlich gesinnt ist, erkennt man erst, wie stattlich sich Pflanze an Pflanze zusammendrängt, um sich vormerklich an Steilhalden reichlich auszubreiten. Auch im Geröll fasst sie

gerne Fuss, sie steht am Ablagerungsplatz, neben der alten Mauer, wie auch am Gartenzaun, also in unserer unmittelbaren Nähe gedeiht sie, auch wenn wir sie nicht lieben mögen. Unter dichten Hecken können wir ihre zarten Frühlingsschösslinge ernten, wenn wir deren Wert schätzen gelernt haben, denn sie ergeben ein gesundes, schmackhaftes Gemüse und sind besonders als Beigabe zum gedämpften Spinat willkommen. Fein geschnitten bereichern sie unsere täglichen Salate und sind in dieser Form für Erwachsene und Kinder gesundheitlich von grossem Nutzen. Ja, würde jedermann ihre Werte erkennen, dann wäre die Pflanze vielleicht schnell ausgerottet, und es ist gut, dass sie der brennende Saft ihrer behaarten Drüsen vor Mensch und Tier zu schützen weiss.

Mag uns allgemein die Heilkraft der Brennessel auch unbekannt sein, in früheren Zeiten war dies nicht also, denn so

wohl die grosse wie auch die kleine Brennnessel war in der Volksheilkunde eine altbewährte Heilpflanze. Wendet man sie bei Rheuma und Gicht längere Zeit an, dann erweist sie sich wie keine andere Pflanze als sehr wirksam. Die Anwendung erfolgt sowohl äusserlich als auch innerlich. Man kocht etwa 20 frische Blätter 5 Minuten lang in 1 Liter Wasser. Den so gewonnenen Tee trinkt man tagsüber schluckweise, und zwar den ganzen Liter. Wir können nämlich dadurch, wie klinische Versuche dies gezeigt haben, die Harnsäure vermehrt ausscheiden.

Noch wichtiger ist die Wirkung der Brennnessel bei Blutarmut, also Anämie. Sehr wahrscheinlich ist diese günstige Wirksamkeit dem grossen Gehalt an Chlorophyll und Eisen zuzuschreiben. Auch Alfalfaklee sowie die grüne Haferstaude sind ebenfalls reich an blutbildenden Stoffen,

weshalb sie heute zusammen mit der Brennnessel, zur Herstellung einer Kräutertablette, bekannt als Alfavena, Verwendung finden, so dass alle drei Pflanzen ihre Vorzüge in eins vereinen können. Vor allem in der Kinderpraxis hat sich dieses Erzeugnis vorzüglich bewährt. Für lymphatische Kinder, die immer wieder unter Katarrh und Erkältungen leiden, ist die Brennnessel ein zuverlässiges Heilmittel, da sie neben anderen wertvollen Mineralien Kalk und Vitamin D enthält. Dies kommt auch in dem bekannten Kalkpräparat Urticalcin besonders zur Geltung. – In diesem Zusammenhang sei nochmals wiederholt, dass die jungen Frühlingstriebe der Brennnessel fleissig geerntet und verwertet werden sollten, da sie für Kinder als feingeschnittene Beigabe im Salat sowie im gedämpften Spinat ein heilwirkendes Gemüse darstellen.

Eiweissüberfütterung

Ein Problem, das vor allem in den zivilisierten Ländern von Jahrzehnt zu Jahrzehnt grösser geworden ist, ist die Eiweissüberfütterung. Wenn man die Statistiken studiert, kann man feststellen, dass sich in den letzten 50 Jahren der Eiweissverbrauch in vielen Ländern teilweise verdoppelt hat, und zwar hat vor allem der Fleischkonsum während dieser Zeit am meisten zugenommen. Gleichzeitig mit dem vermehrten Fettverbrauch ist vielerorts auch der Eiweisskonsum gestiegen. Unser täglicher Eiweissbedarf schwankt je nach Körpergrösse und Alter zwischen 50 und 70 Gramm. In den Ländern mit westlicher Kultur ist jedoch der Eiweissverbrauch durchschnittlich im Tag bedeutend höher, denn er bewegt sich zwischen 100 bis 150 Gramm.

Wenn sich nun jemand jahrelang einen erhöhten Eiweissverbrauch gestattet, kann er sich viel eher verschiedene Nachteile zuziehen, so einen erhöhten Blutdruck, Gefässleiden und Arteriosklerose. Die Eiweissüberfütterung vermag auch Rheuma, Gicht und Krebs sehr ungünstig zu beeinflussen, besonders, wenn gleichzeitig

auch der Fettverbrauch zu hoch ist. In der Regel ist das tierische Eiweiss bei den erwähnten gesundheitlichen Nachteilen von grösserem Einfluss als das pflanzliche Eiweiss. In einer grossen Anzahl von Ländern ist dieser beanstandete Eiweissüberschuss festzustellen, weshalb deren Bevölkerung an den damit verbundenen Folgen zu leiden hat. Es handelt sich dabei um europäische Staaten, vor allem um Länder des Nordens und um Gebiete in den Alpen. Ferner gehören auch Nordamerika, Kanada, Argentinien, Südafrika, Australien, Neuseeland und Tasmanien dazu. In vielen dieser Länder konnte ich während meiner Vorträge auf diese Nachteile hinweisen, wobei ich bei manchen massgebenden Stellen erfreulicherweise grosses Verständnis vorgefunden habe. Man könnte mit dem in diesen Ländern festgestellten Überschuss an Eiweissnahrung einen grossen Teil des Eiweissmangels bei den unterentwickelten Ländern beheben. Um die besonderen Fragen einer richtigen Ernährung und Diät gesamthaft klären zu können, muss man grundsätzlich auch dem Eiweissverbrauch die entsprechende Auf-