

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Brennessel (Urtica)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552709>

#### **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:** 21.01.2026

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

oder lateinisch Solidago, oder mit Solidago-Tinktur, von der wir morgens 30 bis 40 Tropfen mit etwas Wasser verdünnt einnehmen. Abends sollte man keine Tropfen mehr verwenden, weil sie die Niere anregen, und das nächtliche Aufstehen zum Wasserlösen ist nicht gerade angenehm.

### **Nutzen ziehen aus Brennesseln und Bärlauch**

Wer zur Blutarmut neigt, der soll unter seinen frischen Salat immer noch etwas junge Brennesseln, fein geschnitten, mischen. Für den Fall, dass man noch Bärlauch im Wald findet, gibt man auch davon ein paar feingeschnittene Blättchen dazu. Diese zwei Pflänzchen wirken auf das Blut

hervorragend und unterstützen und fördern auch die Funktion der Bauchspeicheldrüse.

### **Molke**

#### **als Regulator der Darmflora anwenden**

Wer den Salat noch mit Molke zubereitet statt mit Essig, unterstützt damit zusätzlich die Gesunderhaltung der Darmflora. Auch zu den Mahlzeiten kann Molke oder mit Wasser verdünntes Molkenkonzentrat als ein gutes Tafelgetränk dienen.

Vergessen wir auch nicht, beizeiten für die Sommermonate die Freizeit und die Ferien einzuplanen, damit wir unseren Körper genügend mit Sauerstoff versorgen, und auf diese Art und Weise die Lebensfunktionen gesund erhalten können.

## **Brennessel (Urtica)**

Sowohl die grosse als auch die kleine Brennessel haben ähnliche Wirkungseffekte. Wer im eigenen Garten, in irgendeiner unbedeutenden Ecke Platz für die Pflanze reserviert und sie auch richtig anwendet, hat einen bedeutenden Heilmittellieferanten. Am besten verwendet man die Brennessel wenn sie noch klein ist, fünf bis zehn Zentimeter hoch, schneidet sie fein und vermischt sie mit einem Salat, oder fügt sie einer Suppe, am besten einer Kartoffelsuppe bei, zusammen mit Petersilie und anderen Gewürzen.

### **Wie wird sie verwendet?**

Roh eingenommen hat sie jedoch die allerbeste Wirkung. Ich kenne keine zweite Heilpflanze, die so stark auf das Blut- und Lymphsystem wirkt wie die Brennessel. Ihre Mineralstoffe, vor allem der Gehalt an einem leicht assimilierbaren Eisen, ist für die Blutbildung von grosser Bedeutung. Ein Teelöffel voll frischer, feingeschnittener Brennesseln, täglich während einiger Wochen eingenommen, zeigt eine ganz hervorragende Wirkung bei Bleichsucht, Blutarmut und bei geschwollenen Lymphdrüsen, die durch Mineralstoffmangel in Erscheinung getreten sind. Die Brennessel

ist eine der besten anticancerogen wirkenden Pflanzen. Im Frühling bis in den Spätsommer hinein sollten wir die frischen, jungen Brennesselchen regelmässig anwenden, um Mängel, die den Winter über auftreten könnten – vor allem an wichtigen Mineralstoffen – wieder beheben zu können. Wenn man von den Brennesseln gleichmässig ein paar Zentimeter abschneidet, wachsen sie immer wieder nach. Später kann man einen Teil der Mineralstoffe aus dem Brennesseltee herausholen. Oder man nimmt täglich eine Messerspitze Brennesselpulver, welches man aus der getrockneten Pflanze herstellt, und kann damit über den Winter hinweg wertvolle Gehaltstoffe zu sich nehmen, wenn auch in abgeschwächter Form.

### **Wofür ist die Brennessel nützlich?**

Interessant ist die Tatsache, dass wir die Leber- und Gallenfunktion mit der Brennessel sehr gut beeinflussen können. Auch der Bildung von Hämorrhoiden und Krampfadern kann damit entgegengewirkt werden. Die Wirkung der rohen Brennesselverreibungen in Verbindung mit Muschelkalk war der Anlass, daraus ein biologisches Kalkpräparat herzustellen. Gerade die

Brennesseln, in Verbindung mit Kalk, sind für den Aufbau und den Erhalt der Zähne und Knochen eine günstige Voraussetzung. Weil die Brennessel so enorm wertvoll ist, scheint sie der Schöpfer mit einer guten Waffe ausgestattet zu haben, nämlich dass sie brennt, und somit von den meisten Tieren als Nahrungsmittel gemieden wird.

### Die Heilwirkung der Wurzel

In ganz alten Kräuterbüchern werden die Wurzeln gegen Drüsenschwellungen empfohlen. Auch bei gewissen Formen von Lebererkrankungen können die Wurzeln als Heilmittel genutzt werden. Schon Paracelsus hat nicht nur dem Kraut, sondern auch der Wurzel grosse Heilwirkungen zugeschrieben. Die neuerdings bestätigte Wirkung des Extraktes aus der Wurzel auf das Lymphsystem hat gezeigt, dass Drüsenschwellungen, vor allem auch der Vorstehdrüse, der Prostata, günstig beeinflusst werden. Man kann also die Wurzeln als Extrakt oder Pulver zu sich nehmen und davon einen Tee zubereiten.

Diese auf Drüsenschwellungen wirkenden Stoffe scheinen auch die anticancerogenen Effekte auszulösen. Wo bei Männern über fünfzig eine Neigung zur Prostatahypertrophie besteht, könnte sich die Brennesselwurzel ganz hervorragend bewähren. Man kann ein Stück Brennesselwurzel, zirka zehn Zentimeter lang, fein zerkleinern oder durch den Wolf drehen. Diese Masse sollte

gut gekaut werden, damit der Speichel sie löst. Die Restfaserstoffe werden aber mitgeschluckt. Mit dieser vielleicht etwas umständlichen Methode könnte man eine Prostatavergrösserung, mit all den lästigen Folgen, zum Verschwinden bringen. In erster Linie könnte auch der entgleiste Stoffwechsel der bereits erkrankten Prostata wieder in Ordnung gebracht werden.

### Regenerierende Eigenschaften einer Brennesselkur

Auch mit einer kräftigen Messerspitze voll Brennesselpulver kann ein Teil der erwähnten Wirkung auf die Prostata erzielt werden. Eigenartig ist jedoch, dass die ganze Pflanze, das Kraut, die Wurzel und der Samen, wie bereits erwähnt, schon von Paracelsus als ein hervorragendes Heilmittel erkannt und empfohlen wurde. Die Brennessel als Ganzes wirkt zellregenerierend und hat sich deshalb auch bei Geschwulstbildungen, ja sogar als Krebsmittel sehr hervorgetan. In den «Gesundheits-Nachrichten», Jahrgang 1986, ist auf Seite 154 (in der Oktober-Nummer) ein interessanter Bericht von einer 83jährigen Frau, die mit einem Krebsleiden behaftet war, und die mit einer Brennesselkur eine Heilung erfahren durfte. Die Brennessel ist, wie wir gesehen haben, eine der interessantesten Heilpflanzen, die wir in unserem Therapieplan der Phytotherapie nicht ausser acht lassen dürfen. Diese unscheinbare Heilpflanze muss viel mehr als bisher zur Geltung kommen.

### Pioniere, die gehört werden sollten!

Es sind nun schon gut 60 Jahre her, seit ich das Buch eines bekannten amerikanischen Nahrungsmittel-Chemikers mit dem Titel «Kultursiechtum und Säuretod» in die Hände bekommen habe. McCann war der Autor. Dieses Buch hat damals in Amerika grosses Aufsehen erregt. Dieser sehr einsichtige Mann hat nach dem Ersten Weltkrieg die Beobachtung gemacht, dass man die Ernährungsgewohnheiten grundlegend ändern müsste. Während des Krieges war

die Eiweissnahrung Mangelware. Fleisch, Eier und Käse waren nur noch in bescheidenen Mengen erhältlich und man war darum gezwungen, mehr Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte auf den Tisch zu bringen. Weissbrot war verpönt, dafür war Schwarzbrot allgemein üblich.

### Übersäuerung durch Eiweisskost

Nun war der Krieg vorbei. Es gab wieder Nahrungsmittel in Hülle und Fülle. Das