Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 3: Frischer Schwung für Verdauung & Co.

Artikel: Heilpflanze Brennnessel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557561

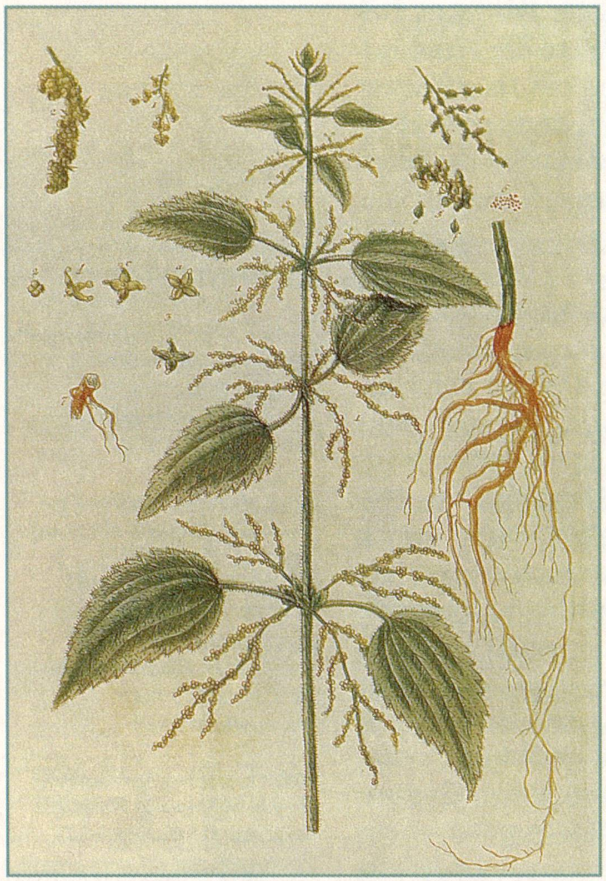
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 15.12.2025

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



Heilpflanze Brennnessel

Seit altersher ein beliebtes und bewährtes Volksheilmittel, kann die Brennnessel in der Heilkunde innerlich und äusserlich eingesetzt werden.

In der Phytotherapie werden die Samen, Wurzeln, vor allem aber die Stängel und Blätter der mehrjährigen Grossen Brennnessel (*Urtica dioica*) und der (bei uns selteneren) einjährigen Kleinen Brennnessel (*Urtica urens*) verwendet. Die häufig vorkommende Wildpflanze enthält ein breites Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen, besonders bemerkenswert ist der Gehalt an Provitamin A und Vitamin C, Eisen, Kalium, Kalzium und Kieselsäure. In Spuren enthält die Heilpflanze das Hormon Sekretin, das die Verdauungsdrüsen in Magen, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase aktiviert. Die Härchen der frischen Blätter enthalten Histamin und Ameisensäure, welche für das Brennen und die Hautreizung bei Berührung verantwortlich sind. Beim Trocknen und Wässern brechen sie übrigens ab, so dass man sich nicht mehr «verbrennen» kann.

Dank seines vielfältigen Wirkstoffkomplexes besitzt das Wildkraut folgende Eigenschaften: stoffwechselanregend, verdauungsfördernd, harnsäureausführend, entwässernd und blutbildend.

Die Brennnessel gilt als Pflanze der Entgiftung und Entschlackung und entfaltet ihre besondere Wirksamkeit bei allen Leiden, die zu ihrer Besserung oder Heilung der «Reinigung» bedürfen: Nieren, Leber, Galle, Blase sprechen besonders gut auf eine kurmässige Behandlung an. Erfolgversprechend sind auch Kuren zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriess. Im Wurzelextrakt wurden Substanzen entdeckt, die sich zur Symptombehandlung bei gutartiger Prostatavergrösserung eignen. Altbekannt ist auch die Verwendung bei Milchmangel der Wöchnerinnen und Blutarmut.

Zur ausleitenden und unterstützenden Behandlung bei Rheuma und Gicht wird Brennnesseltee verwendet, weil er die Ausscheidung von Harnsäure anregt, positiv auf die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts wirkt und den gesamten Stoffwechsel verbessert.

Die ideale Frühjahrskur

Die genannten therapeutischen Eigenschaften der Brennnessel legen nahe, dass sie auch für den gesunden Menschen eine Quelle des Wohlbefindens und Erholung sind. Zwar wird der alte Begriff der «Blutreinigung» heute nicht mehr gebraucht, doch hat sich die positiv vorbeugende Wirkung bei einem allgemeinen Müdigkeits- und Schwächegefühl immer wieder bestätigt. Wie die Kuren mit den Frühlingspflanzen Brunnenkresse und Löwenzahn, ist eine Brennnesselkur ein schönes Anregungsmittel für den Stoffwechsel und das vegetative

Nervensystem. Neben einem gutem Allgemeinbefinden sind positive Wirkungen auf das Haar und die Haut angenehme Begleiterscheinungen einer Brennnessel-Kur.

So wird Urtica verwendet:

✿Saft✿ 2 Handvoll frische Blätter zerkleinern und durch ein Plastikhaarsieb streichen oder in die Saftpresse geben. Der Saft muss täglich frisch hergestellt werden. Man kann auch konservierten Frischpflanzensaft in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern oder Naturkostläden kaufen. Dosierungsempfehlung: 3-mal täglich 1 EL einnehmen; 3 bis 4 Wochen lang. Wenn Sie reinen Brennnesselsaft im Magen schlecht vertragen, mischen Sie den Saft mit Buttermilch oder Kefir und trinken Sie den Gesundheitscocktail eine Stunde vor dem Essen.

✿Tee✿ 1 EL frische oder getrocknete Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Täglich 3 Tassen mässig warm trinken. Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr!

✿Kräutergeist✿ 2 bis 3 Handvoll frische junge Blätter locker in ein Glas mit weitem Hals füllen und mit 1 Liter Alkohol (40%) aus der Apotheke übergiessen. 4 bis 6 Wochen an der Sonne oder einem warmen Platz (30 °C) stehen lassen. Danach abseihen und in eine dunkle Flasche füllen. Werden die (getrockneten) Wurzeln verwendet, nimmt man einen halben Liter 60-prozentigen Alkohol auf 50 g kleingeschnittene Wurzeln. Anwendung: Bei Gelenk- und Gliederschmerzen, Rheuma oder Gicht die schmerzenden Stellen einreiben.
Brennnesselgeist gemischt mit Apfelessig (1:5) kann man auch bei Kopfschuppen. Nesselsucht, Hautunreinheiten und Nervenschmerzen einmassieren.

✿Tinktur✿ 10 bis 15 Tropfen Brennnesseltinktur (erhältlich in Apotheken und Drogerien) in ein Glas Wasser geben. 3-mal täglich drei Wochen lang ein Glas trinken.

✿Homöopathie✿ Homöopathische Verreibungen von Mineralsalzen und Brennnesselkraut in *Urticalcin* von A. Vogel tragen bei Kalkmangel dazu bei, dass das in den Lebensmitteln enthaltene Kalzium vom Körper gut aufgenommen und verwertet werden kann. Urtica wird auch bei Hautallergien mit Quaddelbildung und Nesselfieber eingesetzt.

✿Gemüse/Salat✿ Schneiden Sie die oberen jungen Triebspitzen mit der Schere ab, aber sammeln Sie nur abseits der staubigen Strassen und Hundespazierwege. Auch die empfindlichste Zunge brennt nicht mehr, wenn Sie die Blätter mit heissem Wasser überbrühen oder in Öl einlegen (für Verwendung in rohem Zustand).

Risiken und Nebenwirkungen

▲ Beachten Sie bitte, dass jede Kur mit Brennnesseln nicht länger als drei, vier Wochen durchgeführt werden sollte. Es könnte sonst zu Mangelerscheinungen wie Mineralstoffverlust kommen.

▲ Wer unter Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit leidet, sollte auf eine Kur verzichten.

▲ Gelegentlich (selten) werden allergische Reaktionen und Magenreizungen beobachtet. Sehr selten kommt es bei der Verwendung von Brennnesselwurzeln zu Magen- und Darmbeschwerden.

▲ Der in vielen Brennnessel-Porträts behauptete besonders hohe Chlorophyllgehalt konnte nie bestätigt werden. Die immer wieder für die «antidiabetische» Wirkung verantwortlich gemachten «Glukokinine» wurden nie nachgewiesen. • IZR

Brennnesseln aufs Brot

100 g weiche Butter mit 1 EL Olivenöl, dem Saft einer Zitrone, einer gepressten Knoblauchzehe, etwas Herbamare und 150 g feingehackten, jungen Brennnesselblättern zu einer cremigen Masse verrühren. Zu Vollkorn- oder Knäckebrot.

Zum Weiterlesen:

• Renate Spannagel «Heilkraut Brennnessel», Weltbild Verlag, 1998, 88 S., sFr./DM 10.–, ISBN 3-8960-4731-0 • Heidelore Kluge «Brennnessel», Haug Verlag, 1999, 159 S., ISBN 3-7760-1751-1, sFr. 27.–/DM 29.80