



Urtica dioica **Große Brennnessel** Urticaceae

Hanfnessel, Donnernessel

Gattung: Urtica - Brennnessel

Familie: Urticaceae - Brennnesselgewächse

Ordnung: Rosales - Rosenartige

Namensgebung: „Nessel“ ist mit dem Wort „nähen“ verwandt; die langen Fasern wurden früher zu Nähen und Weben verwendet (Hanfnessel).

Fundort/ Höhenlage: eigener Garten / 350m

Lebensraumtyp: Wiese

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Essigsäure, Kaffeesäure, Karotinoide; bis zu 20% Mineralstoffe: Silicium, Natrium, Kalium, Calcium, Eisen, Mangan, Schwefel; Vitamin A, B + C

Wirkung: hautreizend, blutbildend, blutdrucksenkend, stoffwechsellanregend, cholesterinsenkend, harntreibend, entzündungshemmend. Die verstärkte Diurese beruht auf der osmotischen Wirkung durch den hohen Kaliumgehalt. Diese kommt nur mit reichlich Flüssigkeit zur Wirkung.

Magisches: Die Brennnessel wird als antidämonisches Mittel im Stallzauber, als Blitz- und Donnerpflanze, Aphrodisiakum, als Orakelpflanze und als Kultspeise verwendet. Brennnessel und Schafgarbe, gleichzeitig in der Hand gehalten, helfen gegen alle teuflischen Anfechtungen. (Die Kräuter in meinem Garten)

Hildegard von Bingen: ein Mensch, der gegen seinen Willen vergesslich ist, nehme die brennende Nessel und zerstoße sie zu Brei, setze diesem etwas Öl zu, reibe, wenn er zum Schlafen geht, seine Brust und seine Schläfen damit kräftig ein. Tue dies wiederholt und die Vergesslichkeit bei ihm wird abnehmen. Die scharfe Wärme der brennenden Nessel und die Wärme des Baumöls regen die zusammengezogenen Gefäße an, die bei wachem Bewusstsein etwas schlafen. (Die Kräuter in meinem Garten)

TCM: Die Blätter haben kühle thermische Wirkung, die zugeordneten Organe sind Leber, Milz und Blase. Brennnessel vertreibt Lungenfeuchtigkeit und nährt das Leberblut. Sie vertreibt die Feuchtigkeit im unteren Erwärmer und löst Leber-Qi-Stagnationen auf. (Die Kräuter in meinem Garten)

Rezept: Brennnessel- Reis: Ein Risotto mit Zwiebeln und Olivenöl bereiten. Kurz vor dem Fertigwerden 150g grob gehackte Brennnesseln, die etwas in Olivenöl angedünstet wurden, dazugeben. Wie gewohnt mit Parmesan servieren. (Die Kräuter in meinem Garten)

Feuchtigkeitscreme mit Brennnesseln: 1 TL Bienenwachs mit 1 TL Lanolin unter ständigem Rühren Schmelzen. ½ EL Mandelöl und ½ EL Weizenkeimöl erwärmen und tropfenweise ins flüssige Wachs rühren. Etwas Borax (¼ TL) in 3 EL starkem Brennnesselaufguss auflösen, der Öl-Wachs-Mischung beigegeben und kaltrühren. Für den Duft können noch einige Tropfen Rosenöl zugegeben werden. In ein Cremetöpfchen füllen und bald verbrauchen. (Die Kräuter in meinem Garten)