



Barbara
Simonsohn

BRENN NESSEL



Das Wunderkraut
für Gesundheit,
Küche und Schönheit



101
Anwendungen
und Rezepte



man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Simonsohn

Brennnessel. Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit

101 Anwendungen und Rezepte

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-653-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-652-0, 1. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Theo Hodapp** 4, 12–13, 15 (gr.), 77, 128

© **Barbara Simonsohn** 31, 106, 128

© **Cornelia Simonsohn** 152

© **stock.adobe.com** nikolaydonetsk: 4, 5, 44–45; TashaBubo: 7; svehlik: 10;
Chrispo: 15 (kl.); Juulij: 17; logos2012: 21; Designer: 37; Jackin: 41; ontronix: 43;
ifeelstock: 47; Melica: 54; Racle Fotodesign: 56; Julia: 61; Martina: 69; Sandra
Standbridge: 71; 7monarda: 74; ela110: 79; Madeleine Steinbach: 85; Melica: 93;
mimmi: 113; Анна Бортникова: 124; BigDreamStudio: 131; am13photo: 133;
nikolaydonetsk: 135; denio109: 138; bilderhexchen: 141

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Wer die Brennnessel bis jetzt wegen ihrer »Stacheligkeit« am Wegesrand hat stehen lassen, wird umdenken müssen, denn sie wurde gerade zur »Heilpflanze des Jahres 2022« gekürt – wegen ihrer Vielseitigkeit in Sachen Gesundheit. Ein Superfood direkt vor unserer Haustür, in großen Mengen vorhanden und leicht zu verarbeiten. Es war noch nie so einfach, sich mit wertvollen Vitalstoffen zu versorgen.

Nicht nur für die Gesundheitsprophylaxe ist diese Pflanze ein Geschenk, sondern sie wirkt gegen viele Beschwerden. Lassen Sie sich überraschen, wozu die Brennnessel fähig ist! Vielleicht werden Sie nie wieder von ihr als »Unkraut« sprechen, sondern sie eher als »die Königin der Beikräuter« ansehen.

Herzlich,
Ihre Barbara Simonsohn

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
Welchen Stellenwert hat die Brennnessel für mich?	9



Brennnessel – eine wahre Power-Pflanze 13

Zur Botanik der Brennnesselpflanze	14
Die Inhaltsstoffe der Pflanze	18
Das Wundermittel Chlorophyll	19
Die Brennnesselblätter	25
Die Brennnesselsamen	33
Die Brennnesselwurzeln	36
Die traditionelle Anwendung in der Volksmedizin	40



PRAXISTEIL **Die Brennnessel in allen Lebenslagen 45**

Brennnesseln sammeln und konservieren	46
Blätter pflücken und haltbar machen	46
Samen sammeln und haltbar machen	48
Die Brennnesselwurzeln	51
Brennnesseln für die Haut- und Haarpflege	55
Rezepte für gesunde und strahlende Haut	55
Rezepte der Kräuterexpertin Jana Ellmer	58
Rezepte für schönes und gesundes Haar	62
Die Brennnessel für Gartenfreunde	68
Brennnesseljauche	68
»Starker« Kompost	72
Mulchen mit Brennnesseln	72
Anti-Fliegen-Wirkung	73



Biologisches Insektizid	73
Biologisches Fungizid	74
Brennnesseln und ihr Nutzen für Tiere	75
Brennnesseln für Haus- und Nutztiere	76
Die Brennnessel als Heilpflanze	80
Krankheiten und Beschwerden von A bis Z	80
Abzess <i>bis</i> Asthma . . .	83–88
Bakterien <i>bis</i> Bronchitis	88–94
Detox <i>bis</i> Durchfall . . .	94–96
Ekzeme <i>bis</i> Erschöpfung	96–99
Gallenleiden <i>bis</i> Grippe	99–102
Fieber <i>bis</i> Frühjahrsmüdigkeit	102–103
Haarwuchsprobleme <i>bis</i> Husten	103–108
Immunsystem <i>bis</i> Ischias	108–109
Konzentrationschwäche <i>bis</i> Krebs	110–112
Leberleiden <i>bis</i> Lungenleiden . . .	112–113
Magenbeschwerden <i>bis</i> Milzleiden	114–115
Nagelpilz <i>bis</i> Nierenprobleme	116–118
Ödeme <i>und</i> Osteoporose	119
Pickel <i>und</i> Prostatavergrößerung . . .	120
Rheuma	121
Schlaflosigkeit <i>bis</i> Stress	122–125
Trigeminusneuralgie	126
Unterleibsblutungen	126
Vaginalpilz <i>bis</i> Viruserkrankungen . . .	126–128
Wechseljahresbeschwerden	129
Wundheilung	129
Kreative Brennnesselrezepte	131
Säfte, Smoothies, Gründrinks	131
Tees	133
Suppen und Beilagen	135
Hauptgerichte	138
Backwaren und Süßspeisen	141
Bezugsquellen und Angebote	143
Interessante Internetlinks . .	144
Ausgewählte Studien	145
Literaturhinweise	150
Endnoten	153
Register	157

Einleitung

Eine meiner Großmütter entfachte in mir schon früh die Liebe zur Natur. Sie war Kräuterkundige, und wenn wir Enkel sie ärgern wollten, riefen wir ihr »Kräuterhexe« hinterher und rannten schnell weg. Damals war ich zu jung, um ihr Heilkräuterwissen entsprechend zu würdigen.

Aber an ein wundervolles Erlebnis kann ich mich dennoch bis heute erinnern. Es war vielleicht Ende Juni, ein strahlend sonniger Morgen, und meine Zwillingsschwester und ich waren etwa zehn Jahre alt und mit unserer Großmutter draußen unterwegs. Zwischen dem Grundstück unserer Großeltern zum Milchbauern hin war ein Graben, an dessen Ufer ein großer Brennesselhorst wuchs.

Plötzlich nahmen wir dort eine Bewegung wahr. Eine »Wolke« wie aus Seide bewegte sich und trieb über die Wiese. Unsere Oma erklärte uns dieses Phänomen. Sie nannte es die »Hochzeit der Brennesseln«. Die winzig kleinen Samen der männlichen Brennessel, fein wie Puderzucker, hatten sich mit einem Windhauch auf den Weg gemacht zu den weiblichen Nesseln, um sich mit ihnen zu vereinen. Brennesseln sind Windbestäuber. Beim Öffnen stellen sich die eingebogenen Staubgefäße der männlichen Blüten kerzengerade und explosionsartig auf und vertrauen den Blütenstaub als kleines Wölkchen dem Wind an.

Dieses Phänomen, das uns damals verzaubert hat, habe ich seither erst zweimal wieder beobachten können – immer bei schönem Wetter, immer frühmorgens und um die Zeit der Sonnenwende Ende Juni herum. Wer einmal Zeuge dieser stillen Vereinigung war, wird dieses Erlebnis niemals vergessen.

Ich habe von meiner Oma viel altes Kräuterwissen übermittelt bekommen und bin ihr bis heute dankbar. Ab und an habe ich das Gefühl, dass sie mir ihr Wissen immer noch »zuflüstert«, wenn ich ahnungslos ein neues Kraut in den Händen halte.

Vor mehr als vierzig Jahren war ich auf einem biologisch-dynamischen Hof zuständig für die Zubereitung der biodynamischen Präparate (Grundlage hierfür ist der sogenannte landwirtschaftliche Kurs von Rudolf Steiner).

Wölkchen von Blütenstaub im Wind



Das sind Kräuteresenzen, die dem Kompost beigegeben werden, um ihn empfänglich für die »dynamischen« Impulse zu machen, die von den Planeten auf die Erde strahlen. Allein die Brennnessel braucht keine »tierische Hülle« wie die vier anderen biologisch-dynamischen Präparate, sie ist ja schon in einen Mantel aus Tiergiften wie Bienen- und Ameisensäure gehüllt und zudem behaart. Zu bestimmter Zeit gepflückt, wird sie einfach in den Humusboden vergraben und in homöopathischer Dosierung dem Kompost zugesetzt. Die Brennnessel, so sagt Rudolf Steiner in seinem landwirtschaftlichen Kurs, »durchstrahlt den Kompost wie das Eisen das Blut« und sorgt dafür, dass die Urbilder der Pflanzen sich besser inkarnieren können und artgerechter wachsen.

Zurzeit stelle ich die Brennnesseljauche für den Permakulturgarten am Hamburger Volkspark her, und natürlich auch für meinen Schreber- und Hausgarten. Im Herbst sammele ich die kostbaren Brennnesselsamen. Beim Joggen nehme ich in meiner Bauchtasche Einmalhandschuhe und zwei dünne Plastiktüten mit und stribbele die Brennnesselsamen dort hinein, wenn ich auf einen Brennnesselhorst treffe. Dann trockne ich sie zu Hause. Botaniker nennen die Brennnessel eine anthropochore Pflanze – *Anthropos* heißt auf Altgriechisch Mensch, und *choreia* Tanz –, also eine Pflanze, die »mit dem Menschen tanzt«. Die Brennnessel folgt den Menschen überall hin, als wollte sie von ihnen adoptiert, gewürdigt oder gar geliebt werden – eben mit ihnen durchs Leben tan-

zen. Die Pflanzendeva dieser Pflanze steht sozusagen vor unserer Gartentür und wartet darauf, von uns als Kulturpflanze aufgenommen zu werden – wie einst Feldsalat, Portulak und neuerdings Löwenzahn und Sauerampfer. Devas sind Bilde- oder Wesenskräfte, die dafür sorgen, dass aus einem Petersiliensamen eine Petersilienpflanze wird und nicht zum Beispiel Schnittlauch.

Welchen Stellenwert hat die Brennnessel für mich?

Sie symbolisiert Fülle und Versorgtsein. Sie ist gespickt mit wertvollen Phytonährstoffen und dienlich für die vielseitigsten medizinischen Anwendungen. Sie kostet nichts, und ich fühle mich durch sie von der Schöpfungskraft geliebt und getragen. Wenn Sie Brennnesseln zu sich nehmen, wirken diese im Körper wie Medizin – um vorzeitigen Alterungsprozessen entgegenzuwirken, sich auf kontinuierlicher Weise zu entgiften, im Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben, sich optimal zu ernähren und gegenüber pathogenen Keimen zu wappnen.

Sie finden in diesem Buch kreative und hilfreiche Rezepte für Gesundheit und Schönheit. Obwohl es Tee, Samen und Wurzeln auch im Bioladen oder im Internet gibt (und auch viele Salben und Essenzen), empfehle ich, selbst rauszugehen, Brennnesseln zu sammeln und zu verarbeiten. Dies ist nicht nur die bei Weitem preiswerteste Lösung, sondern Sie wissen auch, dass die Pflanzen

fernab von Abgasen gewachsen sind, es sich um echte Wildpflanzen handelt, die Pflanzenteile vitalstoffschonend verarbeitet werden – und Sie haben die Präparate durch Ihre eigene Schwingung noch wertvoller gerade für sich selbst und Ihre Familie gemacht, als es die Präparate aus der Nahrungsergänzungsmittel-Industrie vermögen. Eigene edle Handarbeit toppt alles an Qualität! Es vergeht für mich kein Tag ohne diese grüne und leckere Power-Medizin. Ich habe auch auf Reisen mein magisches grünes Pulver dabei – und einen Tauchsieder. Grüne Blattspitzen pflücke und verzehre ich beim Joggen in Parks. Ein paar Blätter landen in meiner Bauchtasche und werden später zu Tee. Mein Keller ist gut bestückt mit Brennesselschätzen wie Tee und getrocknete

INFO

BRENNNESSELZEIT IST IMMER!

Wann ist die beste Zeit, Brennesseln zu sammeln? Allezeit! Im Winter bis in den März hinein können Sie Brennesselwurzeln ernten und Fasern für Kordeln und Garn suchen, danach gibt es das frische Blattgrün ganzjährig bis zum Frost, und von Sommeranfang bis Ende Oktober finden sich die leckeren Samen, die geschmacklich an Sesam erinnern. Von daher gesehen ist immer Brennesselzeit, und Sie lesen dies Büchlein gerade zur rechten Zeit.



Samen und Wurzeln. Brennnesseln sind zu einem Teil meines Lebens geworden. Die Liebe und Wertschätzung, die ich dieser heimischen Superfood-Pflanze entgegenbringe, fallen doppelt und dreifach auf mich zurück – in Form von Lebenskraft und Lebensfreude, die sie mir täglich schenkt. Krankheiten? Fehlanzeige. Ärzte, Medikamente? Brauche ich nicht.

Jedes Mal, wenn Sie sich mit der Brennnessel beschäftigen, kommen Sie ihrem »Wesen« näher. Egal, ob Sie sie zu einer Salbe oder Haarkur verarbeiten, Blättertee genießen, die Kraft der Samen im Müsli aufnehmen, aus ihren Stängeln Fasern flechten, mit ihr färben, sie im Garten nutzen oder sie fotografieren und zeichnen: Stets werden Sie beschenkt und erleben ihre Kraft und Schönheit.

In meinen Augen ist die Brennnessel in unserem krisenreichen, gestressten und umweltverseuchten Zeitalter von besonderer Bedeutung. Sie stärkt einzigartig unser Immunsystem und schenkt uns die seelische Resilienz, um auf *unserem* Weg zu bleiben und unseren Seelenplan trotz aller Widerstände zu erfüllen. Die Brennnessel ist seit alters her Heilerin, Gartenhelferin, Ernährerin, Aphrodisiakum, Symbolträgerin, Faserlieferantin, Ritualgewächs und ökologische Verbündete. Der Brennnessel-Enthusiast Ludwig Fischer sagt: »Wenn wir sie noch besser verstehen lernen, wenn wir uns noch aufmerksamer ihr nähern, könnte sie auch unsere Lehrmeisterin für ein gewandeltes Naturverständnis werden.«¹



Brennnessel – eine wahre Power-Pflanze

Kaum eine Pflanze hat eine derartige Vitalstoffdichte. Die Brennnessel enthält genau die Stoffe, die wir brauchen: hochwertiges Eiweiß, Eisen und Chlorophyll sowie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.

Zur Botanik der Brennesselpflanze

Es gibt Hunderte von Brennesselarten weltweit. Ich konzentriere mich auf die Große Brennessel, *Urtica dioica*. Sie kann bei günstigen Bedingungen bis zu drei Meter hoch und zwanzig Jahre alt werden und steht in Horsten zusammen. Der Name heißt so viel wie »die brennende Zweihäusige«. Bei der Brennessel sind nämlich männliche und weibliche Pflanzen getrennt. »Nessel« kommt vom Holländischen »netel«, was Nadel heißt. Es ist aber nicht geklärt, ob sich diese Bezeichnung auf die stechenden nadelartigen Brennhaare bezieht oder auf das Textil, das früher aus Brennesselfasern hergestellt und mit Nadeln zusammengenäht wurde. Die Nesselstoffherstellung wurde ab 1700 n. Chr. zunehmend eingestellt, weil Baumwolle aus den USA leichter zu verarbeiten war. Da Baumwolle extrem viel Wasser zum Wachsen braucht und Nesselfasern viel langlebiger und reißfester sind als Baumwollfasern, steht der Brennessel vielleicht eine Renaissance als Textilpflanze bevor, als Dämmmaterial und zur Herstellung von Fischernetzen und Seilen.

Die Kleine Brennessel *Urtica urens* wird nur vierzig Zentimeter hoch. Ihre Stiche sind noch schmerzhafter, und aus ihr werden die homöopathischen Brennesselpräparate hergestellt. Die Indikationen sind Gicht, juckende

Hautausschläge und Nesselsucht. Sie ist im Gegensatz zur großen Brennnessel nicht zwei-, sondern einhäusig, das heißt, männliche und weibliche Pflanzenteile befinden sich in einer Pflanze.

Bis auf das südliche Afrika und die Pole haben sich Brennnesselarten überall auf der Welt verbreitet. Die Große Brennnessel ist in Eurasien, Nordafrika und Nordamerika zu Hause und damit endemisch, in Polynesien sowie Südamerika aber ein Neophyt, also eine neuartige eingewanderte Pflanzenart. Die Kleine und die Große Brennnessel lieben humusreichen Boden, ähnlich wie Vogelmiere und Löwenzahn, und gelten daher als Stickstoffanzeiger bzw. Zeigerpflanze für humosen Boden. Die Pflanze kommt mit direkter Sonneneinstrahlung klar, mag es aber lieber halbschattig bis schattig und feucht. Die Brennnessel liebt humusreichen und eisenhaltigen Boden, und ihre herzförmigen Blätter sind fein gezackt,

Die Brennhaare der Brennnessel



unterwärts flaumig und stehen einander gegenüber an einem holzigen und kerzengeraden Stiel. Zerreißt man den Stängel, sieht man lange, bastähnliche Fasern, aus denen unsere Vorfahren einen leinwandähnlichen Stoff, das geschätzte Nesseltuch, hergestellt haben. Sowohl die Blätter als auch die Stiele sind von winzigen Brenohaaren übersät. Sie bohren sich bei der kleinsten Berührung in die Haut und spritzen ein Gemisch aus Ameisen- und Essigsäure, Serotonin und Histamin ein, zwar pro Härchen nur ein zehnmillionstel Gramm, aber ausreichend für stundenlanges Leid. Zum Beispiel helfen Wegerich und Springkraut in zerriebener Form, das Brennen der Nessel und die Quaddelbildung zu lindern. Ab Ende Juni bilden sich kleine grünlich-weiße weibliche Blüten in Trauben an den Blattachsen. Die männlichen Blüten bilden sich zur gleichen Zeit auf den männlichen Pflanzen. Sie stehen in Gruppen in Richtung diagonal aufwärts. Wenn die männlichen Blüten ihren Samen explosionsartig freigeben, erreicht die Wolke daraus auch ohne Wind die weiblichen Blüten, und nach der Befruchtung entstehen winzige Samen oder Nüsschen, eingeschlossen in getrockneten Keimblättern. Der gelbfarbige Wurzelstock der Großen Brennessel, von der dieses Buch handelt, ist stark verästelt und bildet in alle Richtungen unterirdische horizontal wachsende Sprossen, Rhizome genannt. Die Wurzeln liegen dicht unter der Erdoberfläche und lassen sich leicht herausziehen. Aus den Wurzeln bilden sich Brennesselhorste

oder Sprossbüschel wie Perlen auf einer Schnur aneinandergereiht.

Alle Teile der Pflanze sind nützlich und heilkräftig – Blüten, Blätter, Stiele und Wurzeln. Je nach Jahreszeit wandert die Lebenskraft der Pflanze im Frühjahr in die Blätter, im Sommer und Frühherbst in die Samen und im Herbst in die



Wurzeln. Entsprechend sollten die Pflanzenteile gesammelt werden. Für die Blätter ist eigentlich fast immer »Frühling«, weil Brennnesseln zum Beispiel am Rand von Wiesen häufig gemäht werden und immer wieder frisch austreiben. So kann man auch bis in den Frost hinein leuchtend grüne junge Blätter ernten. Oft schon Ende Januar sieht man die jungen Blätter aus den Wurzeln hervorsprosseln. Achtung, sie sind besonders stechend! Wer keine Zeit zum Selbersammeln und Zubereiten hat, findet fertige Brennnesselprodukte im Bioladen oder im Internet, ob getrocknete Blätter für Tee, Samen oder gereinigte, geschnittene Wurzeln. Bei Samen sollte man darauf achten, dass sie unbedingt keimfähig sind. Das kann man selbst ausprobieren, indem man sie auf eine feuchte Küchenrolle ausbringt oder in einem Keimgerät versucht, zum Keimen zu bringen. Nur dann sind die wertvollen Inhaltsstoffe aktiv. Ich propagiere, selbst zu sammeln und bei Rohkosttemperatur zu trocknen.