

MATTHIAS FELDER

# BRENNNESSEL

EINE QUELLE  
DER LEBENS-  
UND HEILKRAFT



*Urtica dioica* Brennnessel

# Inhaltsverzeichnis

Brennnessel – Vorkommen  
Brennnessel – Besonderheit  
Brennnessel – Volksheilkunde  
Brennnesselgewächse – Urticaceae  
Verwendete Pflanzenteile  
Brennnessel – Inhaltsstoffe  
Brennnessel und Eisen  
Blutuntersuchung, Dunkelfeldmikroskopie  
Der hohe Vitamingehalt der Brennnessel  
Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, B7 B9, C, E und K  
Die Brennnessel enthält Cholin, Acetylcholin und Serotonin  
Brennnessel und Ameisensäure  
Similia similibus curantur  
Brennnessel – Wirkungen allgemein  
Niere und Blase  
Männliche Geschlechtsorgane und Prostata  
Weibliche Geschlechtsorgane  
Herz und Gefäße  
Blut und Immunsystem  
Magen

Dünndarm und Dickdarm  
Leber und Gallenblase  
Bauchspeicheldrüse  
Milz  
Lunge und Atemwege  
Nervensystem  
Haut, Haare und Nägel  
Bewegungsapparat  
Äußere Anwendung der Brennnessel  
Zubereitungen der Brennnessel  
Darreichungsformen der Brennnessel  
Heilpflanzensaft der Brennnessel  
Brennnessel Smoothie  
Tinktur aus Brennnessel  
Tee aus Brennnessel  
Urtinktur aus Brennnessel  
Spagyrische Essenz der Brennnessel  
Der Säure-Basen-Haushalt  
Tee zur Entsäuerung  
Blutuntersuchung, Dunkelfeldmikroskopie  
Entsäuerung mit Spagyrik  
Brennnessel und Aggression  
Das Prinzip der Analogie  
Feinstofflichkeit und Energie  
Die Aura

Brennnessel Blütenessenz

Brennnessel, Quelle der Lebens- und Heilenergien

Brennnessel, verkanntes Kräulein

Energetische Wirkung der Brennnessel

Brennnessel - Mythologie

Brennnessel zum Räuchern

Äußerer Anschein und innerer Wert

Brennnessel - die Kraft des Feuers

Über den Autor

Literaturhinweis

Fotonachweis



*Urtica dioica* Brennnessel

## **Brennnessel - Vorkommen**

Die Brennnessel findet man auf gepflegten Park- und Rasenflächen ebenso wie in der Naturwiese, am Waldesrand, in Auen oder anderen Feuchtgebieten. Ihre Anwesenheit ist ein Indikator dafür, dass der Boden besonders fruchtbar und nährstoffreich ist. Die Brennnessel ist ein echter Kosmopolit, denn sie kommt überall auf der Erde vor. Sie zeigt auf jedem Kontinent an, wo der Boden besonders stickstoffreich ist. Deshalb zählt man sie zu den Zeiger-Pflanzen an denen man Rückschlüsse auf die Bodenverhältnisse schließen kann.

Die Brennnessel ist an Wegen, Böschungen, Flussufern, im Garten, an Waldrändern und auf Wiesen quasi allgegenwärtig. Ein Jäten ist im Falle der Brennnessel eher unwirksam, da dabei ihr weit verzweigtes Wurzelwerk weitgehend im Erdreich verbleibt und dafür sorgt, dass schnell wieder junge Triebe empor sprießen. Sie können die widerstandsfähige Pflanze mit einer Blütezeit zwischen Juli und Oktober auf über anderthalb Meter anwachsen lassen. Gewöhnlich bleibt die Wuchshöhe aber unter einem Meter.



## **Brennnessel - Besonderheit**

An ihren markanten, gezackten Blättern erkennt man die Brennnessel mit ihrer eigentümliche Behaarung auf den Blättern. Die sogenannten Brennhaare, kleine Härchen auf der Unterseite der Brennnesselblätter, sorgen für den brennenden Schmerz bei Berührung der Pflanze. Die menschliche Haut reagiert darauf mit juckenden Quaddeln. Diese Härchen sind es, die bei Berührung das schmerzhafte Brennen sowie die darauffolgenden Schwellungen verursachen. Sie bestehen aus einer kleinen Röhre, die aus dem Blatt ragt und einer äußerst zerbrechlichen sowie scharfen Spitze aus verhärteter Kieselsäure.

Die Röhrcchen sind zum Bersten gefüllt mit einem Cocktail aus Acetylcholin, Ameisensäure, Histamin, Serotonin und Natriumformiat, dem Salz der Ameisensäure. Die Kieselsäure-Spitzen der Brennnessel sind so zerbrechlich, dass die kleinste Berührung ausreicht, sie zum Splittern zu bringen. Dabei verletzen sie die obere Haut sehr leicht aber doch so, dass das herausspritzende Brennnessel-Sekret ungehindert eindringen kann. Die Reaktion erfolgt in Bruchteilen einer Sekunde: Die Ameisensäure wirkt ätzend und der Entzündungsbotsstoff Histamin setzt eine Schwellungen in Gang und löst Juckreiz aus. Das Gewebshormon Serotonin aktiviert das Schmerzempfinden, während Acetylcholin, ein weiterer Neurotransmitter, als Schmerzverstärker wirkt. Zum brennenden Jucken kommen Quaddeln, die über Tage erhalten bleiben können.

So stellt das Brennnessel-Sekret einen wirksamen Selbstschutz der Pflanze gegen Fressfeinde dar, ist jedoch



für den Menschen zwar unangenehm aber mit keiner ernsthaften Gesundheitsgefährdung verbunden.

- Acetylcholin
- Histamin
- Serotonin
- Ameisensäure
- Natriumformiat, Salz der Ameisensäure



## **Brennnessel - Volksheilkunde**

Die Nutzung der Brennnessel geht gewiss auf die Anfangstage der Menschheit zurück. Kunde davon tun zahlreiche Mythen, in denen der Genuss der Pflanze eine Rolle bei der Abwehr von Geistgestalten und der Sicherung einer guten Zukunft spielt. Auch findet die Brennnessel bereits in der Medizin der Antike beispielsweise als Mittel zur Blutreinigung bei Hippokrates von Kos im fünften vorchristlichen Jahrhundert ebenso Erwähnung wie in der mittelalterlichen Heilkunde unter anderem bei Hildegard von Bingen. Sie empfahl das Gewächs neben anderen Anwendungen als Mittel gegen rheumatische Beschwerden.

Aufgrund ihres weiten Verbreitungsgebietes ist die Brennnessel außerdem der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), der tibetischen Heilkunde, der indischen Gesundheitskunde Ayurveda sowie der Heilkunde indianischer Völker in Nordamerika bekannt.