



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

Brennessel. Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit
101 Anwendungen und Rezepte

Kompakt-Ratgeber

E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-654-4

(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.); Juulijs: 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

Einleitung

Welchen Stellenwert hat die Brennnessel für mich?

Brennnessel - eine wahre Power-Pflanze

Zur Botanik der Brennnesselpflanze

Die Inhaltsstoffe der Pflanze

Das Wundermittel Chlorophyll

Die Brennnesselblätter

Die Brennnesselsamen

Die Brennnesselwurzeln

Die traditionelle Anwendung in der Volksmedizin

PRAXISTEIL

Die Brennnessel in allen Lebenslagen

Brennnesseln sammeln und konservieren

Blätter pflücken und haltbar machen

Samen sammeln und haltbar machen

Die Brennnesselwurzeln

Brennnesseln für die Haut- und Haarpflege

Rezepte für gesunde und strahlende Haut

Rezepte der Kräuterexpertin Jana Ellmer

Rezepte für schönes und gesundes Haar

Die Brennnessel für Gartenfreunde

Brennnesseljauche

»Starker« Kompost
Mulchen mit Brennnesseln
Anti-Fliegen-Wirkung
Biologisches Insektizid
Biologisches Fungizid

Brennnesseln und ihr Nutzen für Tiere

Brennnesseln für Haus- und Nutztiere

Die Brennnessel als Heilpflanze

Krankheiten und Beschwerden von A bis Z

Abzess *bis* Asthma
Bakterien *bis* Bronchitis
Detox *bis* Durchfall
Ekzeme *bis* Erschöpfung
Gallenleiden *bis* Grippe
Fieber *bis* Frühjahrsmüdigkeit
Haarwuchsprobleme *bis* Husten
Immunsystem *bis* Ischias
Konzentrationschwäche *bis* Krebs
Leberleiden *bis* Lungenleiden
Magenbeschwerden *bis* Milzleiden
Nagelpilz *bis* Nierenprobleme
Ödeme *und* Osteoporose
Pickel *und* Prostatavergrößerung
Rheuma
Schlaflosigkeit *bis* Stress
Trigeminusneuralgie
Unterleibsblutungen
Vaginalpilz *bis* Viruserkrankungen

Wechseljahresbeschwerden

Wundheilung

Kreative Brennnesselrezepte

Säfte, Smoothies, Gründrinks

Tees

Suppen und Beilagen

Hauptgerichte

Backwaren und Süßspeisen

Bezugsquellen und Angebote

Interessante Internetlinks

Ausgewählte Studien

Literaturhinweise

Endnoten

Register

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 Brennnesselhorst 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 Brennnesseln«. Die winzig kleinen Samen der männlichen Brennnessel, fein wie Puderzucker, hatten sich mit einem Windhauch auf den Weg gemacht zu den weiblichen Nesseln, um sich mit ihnen zu vereinen. Brennnesseln 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 Kräuteressenzen, 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 sammle 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 tanzen. 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 Brennnesselschätzen wie Tee und getrocknete 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.

INFO

BRENNNESSELZEIT IST IMMER!

Wann ist die beste Zeit, Brennnesseln zu sammeln? Allezeit! Im Winter bis in den März hinein können Sie Brennnesselwurzeln 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 Brennnesselzeit, und Sie lesen dies Büchlein gerade zur rechten Zeit.



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.



