



# Brennnessel

Wahrscheinlich hat schon jeder Bekanntschaft mit ihren Brennhaare gemacht oder ärgert sich über das wuchernde Unkraut in seinem Garten. Aber die Brennnessel ist auch eine wertvolle Heilpflanze. An ihren aufrechten, vierkantigen Stängel mit den gesägten, spitz zulaufenden Blättern ist sie leicht zu erkennen. Die Brennnessel hat eine lange Liste an wertvollen Inhaltsstoffen. Besonders die Samen enthalten viel Eiweiß, die ganze Pflanze steckt voll Kieselsäure, Gerbstoffen, Histamin, Magnesium, Eisen, Kalium, Vitamin B, Enzymen und Hormonen.

## *Merkmale*

- Wuchs: 30 bis 300 cm hoch
- Blätter: saftig grün, länglich-eiförmig, gezähnt, mit Brennhaaren besetzt

## *Standort - Erntezeit*

- Schatten- oder Halbschattenplatz
- wenig bis keine Pflege nötig
- Stickstoffanzeiger
- Ernte:  
junge Blätter von März bis Oktober,  
die Wurzel im Frühling oder Herbst,  
Samen von Juni bis September

## *In der Küche*

Brennnesselsamen schmecken in Butter geröstet im Müsli, Joghurt oder auf Brot. Die jungen Blätter können als Grundlage für Salate, Spinat, Suppen oder Pestos verwendet oder als Würze in Quiches oder einem grünen Smoothie eingesetzt werden.

## *In der Volksheilkunde*

Die Brennnessel wurde schon von Hippokrates zur Blutreinigung eingesetzt – das hat sich bis heute bewährt und ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Sie ist eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Vermeidung von Blutarmut und Eisenmangel, vitalisiert die Leber, Bauchspeicheldrüse und unterstützt Magen, Darm und Galle. Sie hilft den Körper zu entschlacken und Giftstoffe aus den Muskeln, Gelenken und Blut auszuleiten. Dazu werden die getrockneten Blätter als Tee aufgegossen. Ein Sud aus den überbrühten Wurzeln soll Haarausfall entgegenwirken.

