Ing. Helmut Pelzmann

Die Brennnessel, Heilpflanze des Jahres 2022

Keine Pflanze wird als so lästiges Beikraut empfunden wie die Brennnessel, einerseits wegen der starken Ausbreitung und schwierigen Beseitigung, andererseits wegen der gefürchteten Brennhaare am Blatt. Die Pflanze wurde vom Paracelsus-Verein (NHV Theophrastus) zur Heilpflanze 2022 gewählt, sollte also mehr geschätzt werden. Sie ist eine vielfältige Heilpflanze, eine spezifische Futterpflanze für Raupen einiger Tagesschmetterlinge und dient zur Herstellung von Ansätzen im biologischen Landbau als Dünge- und Pflanzenschutzmittel. Wenig üblich ist die textile Verwendung der Nesselfaser.

Holger Schué/Pixabay

Botanisch sind 2 Arten zu unterscheiden: Die Kleine Brennnesel, Urtica urens L., und die Große Brennnessel, Urtica dioica L. subspec. dioica. Sie gehören zur Familie der Brennnesselgewächse, Urticaceae. Sonstige Bezeichnungen sind Donnernessel, Nessel, Sau- und Hanfnessel. Für die Wildsammlung gut zu wissen ist, dass die Nessel als Kulturbegleiter auf feuchten, stickstoffreichen Standorten wie Auwälder, in Ufernähe, Ödland und in der Nähe von ehemaligen Stallmist-Lagerplätzen zu finden ist. Die ausdauernde Große Brennnessel ist eine bis 1,5 m hohe, krautige Pflanze, die mit einem starken Wurzelstock überwintert. Der 4-kantige Stängel trägt die Blätter gegenständig, der Blattrand ist groß gesägt, das Blatt besitzt kurze, borstenartige Haare und lange Brennhaare. Die Pflanze ist zweihäusig, die unscheinbaren, weiblichen Blüten hängen in Rispen herunter. Die Frucht („Samen") ist ein Nüsschen und enthält über 30% fettes Öl. Die Kleine Brennnessel trägt wesentlich kleinere Blätter, ist einhäusig und bildet keinen überwinternden Wurzelstock aus, ist somit einjährig. Sollte wirklich ein eigener Bestand angelegt werden, erfolgt die Vermehrung am einfachsten über das Auslegen von spannlangen Wurzelausläufern (30 cm x 30 cm).

Carola68.com/Pixabay

Zur Handhabung (Sammlung) der Brennnessel ist zu empfehlen, entweder robuste Handschuhe zu tragen oder die Blätter von unten nach oben zu streichen, die Brennhaare bleiben unbeschädigt, scheiden keine Flüssigkeit ab und der brennende Schmerz bei der Berührung bleibt aus. Die Brennwirkung verliert sich bei der Trocknung. Für die Verwendung in der Küche reicht ein Drüberfahren mit dem Nudelwalker.

Von der Brennnessel werden alle Pflanzenteile pharmazeutisch verwendet: die Blätter, das Kraut (Stängel mit Blatt), die Früchte („Samen") und die Wurzel. Der richtige Erntezeitpunkt ist erreicht, wenn die untersten Blätter zu vergilben beginnen bzw. ab dem Knospenansatz in der Blattachsel.

Die wertgebenden Inhaltsstoffe sind die Flavonoide, Chlorophyll, Carotinoide, Vitamin C, Betasidostorin, in der Wurzel besonders Sterylglykoside, Lignane und Gerbstoffe. Die Darreichungsformen sind der Arznei-Tee, der Frischpflanzen-Saft und Dragees. Die Einsatzgebiete sind entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß, Minderung rheumatischer Beschwerden (Brennnessel-Spiritus), Anregung des Stoffwechsels und der Harnausscheidung bei Prostata-Beschwerden (Wurzelextrakte) und Förderung der Durchblutung des Haarbodens (Früchte). In der Homöopathie wird die Kleine Brennnessel zusätzlich noch bei Hautausschlag, Verbrennung und Sonnenbrand verwendet.

In der Kosmetik wird die Pflanze zum Deodorieren, gegen fettiges Haar und Schuppen und als Färbemittel bei Seifen und Zahnpasten eingesetzt. Bekannt ist die Farbstoffgewinnung für Lebensmittel und die Verwendung als Geflügelfutter. Die Küche braucht frische Triebe für die Suppe, für Salate und den Brennnessel-Spinat. ■

Literatur-Hinweis: Hoppe B., Herausgeber, Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaues, Band 4, Kapitel „Brennnessel" von U. Bomme und T. Echin, Eigenverlag: Verein für Arznei- und Gewürzpflanzen Saluplanta e.V., Bernburg, 2012