# Grosse Brennnessel

Information & Rezept

## Urtica dioica

*Der grosse Heiler!*



### Heilsames:

Brennnessel verfügt über viele unterschiedlichen Wirkstoffe. Deshalb ist die Brandbreite der Wirkung und Anwendungen sehr gross! (z.B. blutbildend, eisenhaltig, entgiftend, stoffwechselanregend, nervenstärkend, blutdrucksenkend)

Brennnessel (frisch oder getrocknet als Tee) fördert die Blutbildung, Entgiftung des Körpers und der Haut. Die Blätter sind **kleine Power-Fabriken**, vollgepackt mit 20 wertvollen Inhaltsstoffen, somit das Wild-Kraut mit den meisten Inhaltsstoffen resp. Breitband-Wirkung. Die **Flavonoide** (Blüten/Blätterfarbe) schützen Blutgefässe, Herz und Kreislauf. Magnesium liefert Energie, stärkt Muskeln und Nerven. Die Blätter (als Tee) sind häufig Bestandteil von Leber-, Galle-, Nieren- und Rheumatees. = **ausleitende Wirkung.** Die Früchte „Nüssli" sind hoch dosierte Vitamin- und Potenzsteigerungsmittel.

### Wie sammeln?

Immer wieder werde ich danach gefragt. Klassisch mit Handschuhen. Aber die Brennhaare sind gut gegen Gicht, Arthrose Rheuma. Sie aktivieren die Durchblutung. Daher immer OHNE Handschuhe – der Gesundheit zur Liebe!!

## GESUNDHEITLICHE HINWEISE: (Auszug)

### Ausscheidungsorgane:

Brennnesseln wirken leicht harntreibend. Der hohe Kaliumgehalt bewirkt ein Durchspülen von Blase, Niere und Harnwegen.(Nierengriess)

### Muskeln, Knochen und Sehnen

Brennenesseln fürden die Harnsaäureausscheidung. Bei rheumatischen Beschwerden wie Arthrose, Ischias, Gicht, Hesxenschuss wirkt sie regelmässiger Anwendung sehr effektiv.

### Hormone und Geschlechtsorgane:

Beschwerden beim Urinieren wegen vergrösserter Prostata werden durch die Wurzel der Brennnessel gelindert. Die hormonähnlichen Stoffe wirken ausgleichend sind entzündungshemmend und harntreibend.

### Verdauung:

Als Gemüse verarbeitet wirkt die Brennnessel stimulierend. Magen, Darm,

Bauchspeicheldrüse und den Gallenfluss – wirkt stuhlfördernd (ebenso Wermut). „Putzt" **den Magen und Darm.**

## Haut und Haare:

Mit einer Brennnesselwurzeltinktur wird die Durchblutung der Kopfhaut angeregt. Brennesselwurzel mindestens 10 Minuten auskochen, eignet es sich als Haarwasser.

## Immunsystem:

Die Brennnessel wirkt stärkend auf Milz, ein wichtiges und oft vernachlässigtes Organ. In der Milz werden rote und weisse Blutkörperchen vermehrt und alte „ausssortiert" .

## Atemwege:

Die Brennnessel wirkt schleimlösend, stärkend, entzündungshemmend und wärmend. Bei Asthma, Kurzatmigkeit, Keuchhusten und Bronchitis. Dafür nimmt man pulverisierte, getrocknete Brennnesselblätter.fügt die dreifache Menge Honig (naturbelassen und aus der Gegend) hinzu und verrührt es gleichmässig. Diese Mischung füllt man in ein dunkles Glas und nimmt täglich ein Esslöffel davon ein. Der Sirup öffnet die Lunge und löst den Schleim.

Inhalation: eine Handvoll Brennnessel in einem Topf und ca. 2 dl Wasser dazu und kocht den Sud auf. Dann beugt man den bedeckten Kopf (Handtuch) über den Topf atmet die Dämpfe ein.ca. 10 Minuten.

## Brennnessel-Kuren:

Generell im Frühling – reinigt den gesamten Darmbereich. Hautkrankheiten, Neurodermitis, Schuppenflechte, Geschwüre, Juckreiz können mit Brennnessel-Kuren gelindert werden.

**Wächst**: ist weitverbreitet und damit ein Kosmopolit. Liebt nitratreiche Böden, wie Schuttplätze, Gebüsche, Waldwege, eher frische, feuchte Böden.

**Wintertipp:**
Es lohnt sich ein Wintervorrat anzulegen. Die Mineralstoffe gehen weder beim Trocknen noch beim Gefrieren verloren**.**

## KULINARIK:

Die Brennnesselblätter können vielfältig kulinarisch eingesetzt werden. (Mischung mit Spinat, Gemüsewähen, Pesto, fein geschnitten in Salate). Getrocknet in Salzmischungen oder als Tee! Damit es nicht „brennt" mit heissem Wasser überbrühen oder sehr fein schneiden.



## Brennnessel-Brot:

**Zutaten:**

- 600 g Mehl (Roggenmehl, Dinkelmehl, gemischtes Mehl, Bio-Qualität, Bauernmischung, alles was Freude bereitet
- Brennnessel nach Bedarf, ich fülle eine Schüssel mit ca. 1,5 Liter Inhalt

- 10 grosse Brennnesselblätter als Deko (nicht vergessen)
- 25 g Hefe
- 500 ml warmes Wasser
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 70 g Oliven schwarz und grün, gute Qualität
- 70 g gemischte Kerne
- Kräutersalz (nicht zu wenig)
- 1 Ei zum Bestreichen

Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen, resp. verkleinern und dann verquirlen. Mehl, Zucker, restliches Wasser hinzufügen, umrühren und gehen lassen. (ca. 2 Stunden). Dann hinzufügen: Olivenöl, gehackte Oliven, Kräutersalz, gehackte Brennnesselblätter, Kerne, alles leicht mischen und in eine breite Form giessen (siehe Bild) und nochmals 30 Minuten „gehen" lassen. (Teig mal kosten..., ev. mit Salz nachwürzen)

Backrohr auf 200 Grad erhitzen. Brot mit Ei bestreichen, die grossen Brennnessel-Blätter auf das Brot legen und nochmals mit Ei bestreichen. In der Mitte des Ofens ca. 50 Minuten backen. Das Brot muss „golden" sein. Brot auf dem ganzen runden Blech auslegen. (Einfluss Dauer Backzeit)

Anmerkung: Oliven von bester Qualität, am besten offen, (habe das Öl der Oliven noch dazu gegeben) Kräutersalz üppig verwenden, Ei zum Bestreichen nicht vergessen.

**Spruch von Pfarrer Kneipp:**
**Wenn die Menschheit wüsste, wie gesund die Brennnessel ist, wäre sie bereits ausgerottet:**

**Buchtipp:**
Das Brennnesselbuch – mit Rezepten und praktischen Anleitungen, AT-Verlag
Mechtilde Frintrup – diese Frau hat mich begeistert. Habe sie auf einen Natur-Seminar kennen gelernt.

**Quellen:**
Eine Sammlung von Wissen und diverser Fachpublikation. Ohne Gewähr für Vollständigkeit und medizinischer Genauigkeit.

Wermatswil, November 26 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin