



Barbara
Simonsohn

BRENN NESSEL



... LESEPROBE ...

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

Brennnessel. Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit

101 Anwendungen und Rezepte

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-652-0

1. Auflage April 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.); Juulijis: 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

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche
Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu
100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion.
Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

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. Ver-
lag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile über-
nehmen, 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 müs-
sen, 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 Vitalstof-
fen zu versorgen.

Nicht nur für die Gesundheitsprophylaxe ist diese Pflanze
ein Geschenk, sondern sie wirkt gegen viele Beschwer-
den. 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	3
Einleitung	6
Welchen Stellenwert hat die Brennnessel für mich?	9

Brennnessel – eine wahre Power-Pflanze 13

Zur Botanik der Brennnesselpflanze	14
Die Inhaltsstoffe der Pflanze	18
Das Wundermittel Chlorophyll	19
Die Brennnesselblätter	25
Die Brennnesselsamen	33
Die Brennnesselwurzeln	36
Die traditionelle Anwendung in der Volksmedizin	40

PRAXISTEIL

Die Brennnessel in allen Lebenslagen 45

Brennnesseln sammeln und konservieren	46
Blätter pflücken und haltbar machen	46
Samen sammeln und haltbar machen	48
Die Brennnesselwurzeln	51
Brennnesseln für die Haut- und Haarpflege	55
Rezepte für gesunde und strahlende Haut	55
Rezepte der Kräutereexpertin Jana Ellmer	58
Rezepte für schönes und gesundes Haar	62
Die Brennnessel für Gartenfreunde	68
Brennnesseljauche	68
»Starker« Kompost	72
Mulchen mit Brennnesseln	72
Anti-Fliegen-Wirkung	73

Biologisches Insektizid	73
Biologisches Fungizid	74

Brennnesseln und ihr Nutzen für Tiere 75

Brennnesseln für Haus- und Nutztiere	76
--	----

Die Brennnessel als Heilpflanze 80

Krankheiten und Beschwerden von A bis Z	80
---	----

Abzess <i>bis</i> Asthma . . .	83–88	Magenbeschwerden <i>bis</i> Milzleiden	114–115
Bakterien <i>bis</i> Bronchitis	88–94	Nagelpilz <i>bis</i> Nierenprobleme	116–118
Detox <i>bis</i> Durchfall . . .	94–96	Ödeme <i>und</i> Osteoporose	119
Ekzeme <i>bis</i> Erschöpfung	96–99	Pickel <i>und</i> Prostatavergrößerung . . .	120
Gallenleiden <i>bis</i> Grippe	99–102	Rheuma	121
Fieber <i>bis</i> Frühjahrmüdigkeit	102–103	Schlaflosigkeit <i>bis</i> Stress	122–125
Haarwuchsprobleme <i>bis</i> Husten	103–108	Trigeminusneuralgie	126
Immunsystem <i>bis</i> Ischias	108–109	Unterleibsblutungen	126
Konzentrationschwäche <i>bis</i> Krebs	110–112	Vaginalpilz <i>bis</i> Viruserkrankungen . .	126–128
Leberleiden <i>bis</i> Lungenleiden . . .	112–113	Wechseljahresbeschwerden	129
		Wundheilung	129

Kreative Brennnesselrezepte 131

Säfte, Smoothies, Gründrinks	131
Tees	133
Suppen und Beilagen	135
Hauptgerichte	138
Backwaren und Süßspeisen	141

Bezugsquellen und Angebote	143	Literaturhinweise	150
Interessante Internetlinks . .	144	Endnoten	153
Ausgewählte Studien	145	Register	157



PRAXISTEIL

Die Brennnessel in allen Lebenslagen

Sie brauchen keine »Kräuterhexe« mit magischen Fähigkeiten zu sein, um von der Kraft der Pflanze zu profitieren. Sammeln und Verarbeiten sind ganz einfach. Wer dazu keine Zeit oder Lust hat, kann alle Pflanzenteile auch im Internet, Reformhaus, in der Apotheke oder im Bioladen bekommen.

Brennnesseln sammeln und konservieren

Wer Brennnesseln selbst sammelt, hat gleich Bewegung an der frischen Luft und pflegt seine Verbindung zur Natur.

Blätter pflücken und haltbar machen

Die Blätter sind neben den Samen die wertvollsten Teile der Brennnesselpflanze. Wir können sie fast das ganze Jahr ernten (bis auf die Winterszeit von etwa Dezember bis Februar). Allerdings müssen wir darauf achten, dass es sich um junge Pflanzen handelt mit frischen, leuchtend-grünen Blättern. Es ist kein Problem, junge Brennnesseln auch im Sommer oder in der kalten Jahreszeit zu finden, weil diese Pflanze an Wiesenrändern oft mitgemäht wird und wieder frisch nachwächst.

Sie »bewaffnen« sich mit einer großen Tüte und Einmalhandschuhen, die ich hierfür mehrfach verwende, und einer Gartenschere. In unbelasteten Gegenden abseits von Straßen schneiden Sie die Pflanze ab und legen sie in die Tüte. Zu Hause strübbeln Sie – Einmalhandschuhe anziehen! – die Blätter ab und geben die holzigen Stiele auf den Kompost oder in die Biotonne. Alternativ strübbeln Sie gleich beim Sammeln die Blätter und – ab August – die Samen in die Tüte. Die Blätter trocknen Sie

dann im Backofen auf Backpapier bei niedrigster Temperatur, also etwa 50 Grad, und mit einem Holzlöffel in der Backofentür, damit die Feuchtigkeit entweichen kann, bis die Blätter trocken sind und knistern.

Wenn die Blätter fertig sind, piksen sie kaum noch. Ich crunche sie mit den Händen zusammen, damit sie an Volumen verlieren. Möchte ich die Samen von den Blättern trennen, zum Beispiel für Müslis, schüttele ich Blätter und Samen in einem feinen Haarsieb, sodass die klitzekleinen Samen hindurchfallen und die Blätter im Sieb bleiben. Meistens lagere ich aber Blätter und Samen zusammen, weil ich die Mischung nach Bedarf zu einem kraftvollen Nahrungsergänzungsmittel pulverisiere. Die getrockneten Blätter können Sie trocken und dunkel in Papiertüten aufheben, in Keksdosen oder in großen Einmachgläsern, die man in lichtundurchlässige Tüten

Bei der Arbeit immer Handschuhe tragen!



stellt. In einer kleinen elektrischen Kaffeemühle mahlt man immer nur so viele Blätter bzw. Blätter mit Samen, wie man für einen grünen Drink benötigt. Zwei Teelöffel Pulver reichen für einen Viertelliter Wasser oder Apfel- oder Birnensaft. Ein solcher grüner Drink macht morgens gute Laune, weil er durch die vielen Mineralstoffe in der Brennnessel extrem basenbildend ist. Am Abend lässt derselbe Drink einen leichter einschlafen, weil das darin enthaltene Tryptophan vom Körper in Serotonin und dann in Melatonin umgewandelt wird. Wenn ich unterwegs bin, habe ich eine größere Dose mit fertig gemahlenem grünem Brennnesselpulver dabei – zum Anrühren mit Wasser.

Samen sammeln und haltbar machen

Die »Brennnesselhochzeit« findet Ende Juni bis Mitte Juli statt, wenn die männlichen Pflanzen in einer Wolke ihre Samen dem Wind übergeben und die weiblichen Brennnesselpflanzen bestäuben. Die Brennnesselsamen werden nach der Befruchtung dick und hängen wie kleine Trauben herunter. Brennnesselsamen kann man von Ende Juni bis etwa Oktober sammeln. Die Samen sollten grün und noch nicht braun sein, weil sie dann besser schmecken. An der Qualität ändert die Farbe nichts. Sie machen sich mit Einmalhandschuhen, einer Schere und einer großen Tüte auf den Weg zu einem Brennnesselrevier fernab von Straßen. Den oberen samentragenden

Teil der Pflanze – etwa 30 bis 40 Zentimeter lang – schneiden Sie ab und legen ihn in die Tüte. Zu Hause ziehen Sie wieder Einmalhandschuhe an, die man für diese Zwecke übrigens mehrfach verwenden kann. Sie halten die Pflanzenteile mit der Spitze nach unten und stribbeln die Samen in eine Schüssel ab. Wenn ein paar kleinere Blätter mit in der Schüssel landen, macht das nichts. Alternativ – dazu bin ich übergegangen – stribbele ich die Brennnesselstiele schon beim Sammeln ab und brauche daher weniger Platz und mich um die Entsorgung der Stiele zum Beispiel in den Kompostbehälter nicht mehr zu kümmern.

INFO

DIE GENE MACHEN ES NICHT ALLEIN!

Brennnesselsamen enthalten wertvolle Phytoöstrogene. Sie helfen zum Beispiel, Wechseljahresbeschwerden vorzubeugen. Meine eineiige Zwillingsschwester litt heftig darunter in Form von extremen Hitzewallungen mitten in der Nacht. Sie musste dann die Bettwäsche wechseln. Ich hatte überhaupt keine Menopausenprobleme. Da wir sonst eine ähnliche Lebensweise haben, mit pflanzenbasierter Ernährung, Meditation und viel Bewegung in frischer Luft, führe ich diesen Unterschied darauf zurück, dass ich schon seit etwa zwanzig Jahren beim Joggen Brennnesselsamen abstribbele und esse und mir auch Vorräte für die samenlose Zeit anlege. In Japan konsumieren die Menschen viel Tofu und weitere Sojaprodukte, die ebenfalls Phytoöstrogene enthalten. Japanische Frauen leiden weitaus seltener unter Wechseljahresbeschwerden als europäische oder US-amerikanische Frauen.

lassen, bis eine Art Brei entsteht. Diesen Brei aufs Gesicht auftragen und mit einer feuchtwarmen Kompresse aus Mull abdecken. Nach 20 Minuten mit Wasser abwaschen.

Gesichtsmaske II

Heilerde mit frisch gepresstem Brennnesselsaft oder 1 Teelöffel Brennnesselpulver und etwas Wasser zu einem Brei verrühren und 5 Tropfen Arnikatinktur (Apotheke) hinzugeben. Heilerde (Apotheke) wirkt entzündungshemmend und aseptisch und verbessert die Durchblutung der Haut. Die Maske auf das gereinigte Gesicht auftragen, 20 Minuten einwirken lassen und dann abwaschen. Wer Pickel oder Mitesser hat, sollte diese Maske 2-mal in der Woche anwenden. Da ich sehr trockene Haut habe, die manchmal spannt, reichere ich den Brei noch mit 2 Teelöffeln Olivenöl an.



Körperpeeling

Dieses Peeling schenkt ein verbessertes Hautbild. Sie brauchen 100 Gramm grobes Meersalz, 1 Biolimette, 250 Milliliter Olivenöl und 1 Handvoll frische Brennnesselblätter. Die Blätter in ein Glasgefäß mit Schraubverschluss geben und mit Olivenöl aufgießen. Das Glas in die Sonne stellen und in den ersten Tagen täglich umdrehen. Nach 2 bis 4 Wochen abseihen. Die Limette waschen, trocken reiben und feine Scheiben aus der Schale schneiden und sehr fein hacken. Dann die Frucht entsaften. Salz, Brennnesselöl, Limettenschale und -saft in einem Mörser gut vermengen. Die Peelingmasse dunkel und kühl lagern. Das Peeling 1-mal wöchentlich in die Haut einmassieren und anschließend mit klarem Wasser ausspülen. Das Peeling ist mindestens 2 Monate haltbar.

Kompresse für eine reine Haut

Bereiten Sie mit ¼ Liter Wasser und 1 Handvoll frischer Brennnesselblätter einen starken Tee zu. Wie ein solcher Tee zubereitet wird, können Sie auf Seite 133 nachlesen. Seihen Sie ihn ab, wringen Sie einen größeren Waschlappen oder ein kleines Frotteehandtuch darin aus, und legen Sie dies auf Ihr gereinigtes Gesicht. 10 bis 20 Minuten einwirken lassen.

Lotion

Einen starken Brennnesseltee (→ Seite 133) aus frischen Blättern zubereiten. Mit der gleichen Menge Rizinusöl

Die Brennnessel als Heilpflanze

Schon vor Jahrtausenden wurde die Brennnessel für medizinische Zwecke genutzt, etwa im alten Ägypten, bei den alten Griechen und Römern. Im *Griechischen Kräuterbuch* aus dem Jahr 512 vor Christi Geburt heißt es: »Die Pflanze heilt Wunden, die durch Hundebiss entstanden sind, und hilft bei gut- und bösartigen Geschwüren ... Brennnesselsaft ist hilfreich bei Nasenbluten. Brennnesseln helfen zusammen mit Myrrhe bei Menstruationsbeschwerden. Wer Brennnesseln zusammen mit Honig zu sich nimmt, lindert Unterleibsblutung und Lungenentzündung ... Ein Auszug, getrunken mit etwas Myrrhe, fördert die Menses und hilft bei Entzündungen der Gebärmutter«. ⁴⁰

Weil die Brennnesseln auch bei so vielen Beschwerden helfen, die allein Frauen betreffen, zweifle ich daran, dass sie eine reine Marspflanze sein soll aufgrund ihrer Wehrhaftigkeit und ihres hohen Eisengehalts – sicherlich hat sie auch eine innere Verbindung zur Venus.

Krankheiten und Beschwerden von A bis Z

Ich stelle Ihnen im Folgenden Heilwirkungen vor – mit Angabe, welche Art von Zubereitung welches Pflanzenteils für die jeweilige Indikation am wirksamsten ist. Es ist gut, dass alte Heilmittel wie die Brennnessel gerade eine Renaissance erleben. Viele schulmedizinische Medi-

kamente wie Antibiotika bringen gravierende Nebenwirkungen mit sich. Antibiotika lassen die physiologische Darmflora verarmen, und es können sich Resistenzen bilden. Etwa 80 Prozent unseres Immunsystems sind im Darm angesiedelt. Wer prophylaktisch Brennnesselprodukte zu sich nimmt – als natürliche Nahrungsergänzungsmittel –, stärkt durch die wertvollen Inhaltsstoffe sein Immunsystem. Brennnesseln gibt es bei uns schon länger, als es Menschen gibt. Wir sind also genetisch bestens an dieses Heilkraut angepasst.

INFO

WICHTIG!

Wenn Sie gesundheitliche Beeinträchtigungen haben, gehen Sie bitte zuerst zum Arzt oder Heilpraktiker zur Abklärung und Diagnose und setzen Sie nicht alles aufs »Pferd« Heilkraut! Es kann ja Handlungsbedarf für eine schulmedizinische Maßnahme bestehen. Ich empfehle Ihnen, sich einen Arzt für Naturheilkunde zu suchen, der ausreichende Kenntnisse über Phytotherapie besitzt.

»Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen«, heißt es. Bei der Brennnessel kann man eher sagen: Dieses Kraut hilft bei so gut wie jeder Krankheit! Rudolf Steiner nannte sie daher »Allerweltskerl« und »Königin der Beikräuter«. ⁴¹ Die Brennnessel wird im *Nine Herbs Charm*, dem auf Altenglisch verfassten *Neunkräutersegen*, als Pflanze bezeichnet, die »das Elend vertreibt«, »mächtig ist gegen Vergiftung«, »mächtig ist gegen Infektionen«

und »Pflanze, die gegen den Wurm gekämpft hat«. ⁴² Schon Sebastian Kneipp (1821–1897) war voll des Lobes: »Die Brennnessel hat in der Tat für Kenner den besten Wert«, ⁴³ und der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle sagte im 19. Jahrhundert: »Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden.« ⁴⁴ Seine Bücher missfielen einigen Ärzten, die seine Arbeit juristisch verhindern wollten. Maria Treben (1907–1991) und ihre Familie tranken täglich Brennnesseltee als Gesundheitsvorsorge und wurden so gut wie nie krank. Die Heilkundige schrieb: »Niemals kann sich Bösartiges bilden, wenn wir unsere gute Brennnessel nicht nur ehren, sondern in regelmäßigen Abständen uns ihre wunderbare Kraft in Form von Tee einverleiben.« ⁴⁵ Der französische Pflanzenheilkundler Maurice Mességué (1921–2017) schwärmte von der Brennnessel: »Wenn man mir sagen würde, ich dürfte nur eine einzige Heilpflanze sammeln, dann wäre es zweifellos die Brennnessel.« ⁴⁶

INFO

KÖRPER UND GEIST

Wir sind ein Wesen aus Körper, Geist und Seele. Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und für die seelische Harmonisierung empfehle ich auch als Gesundheitsvorsorge das authentische Reiki, eine Methode, die ich seit fast vierzig Jahren im In- und Ausland vermittele und über deren Wirksamkeit immer mehr wissenschaftliche Studien erscheinen.

Abzess

Ein Abszess ist eine Eiterbeule, die sich öffnen und entleeren kann und sich oft unter der Achselhöhle bildet. Weil eine Blutvergiftung droht, sollte immer ein Arzt mit einbezogen werden. Man trinkt einen Tee zu gleichen Teilen aus Brennnesseln und Stiefmütterchen. Stiefmütterchentee bekommen Sie in der Apotheke. Man kann auch die betroffene Stelle mit einer Kompresse, in Brennnesseltee getunkt und ausgewrungen, mehrmals am Tag behandeln.

Akne (→ auch Seite 59 f.)

In der Pubertät, im Zuge der Hormonumstellung, ist Akne für viele junge Menschen ein Problem. Brennnesseltee oder Brennnessel-Blattpulver in Kapseln hilft, überschüssige Hormone zu binden und Aknesymptome zu mildern. ⁴⁷ Als Reinigungsmittel kann man einen Wattebausch nehmen und in abgekühlten Tee tunken und auswringen. Die Brennnessel ist gleichzeitig blutreinigend und blutbildend. Maria Treben empfiehlt 1 Liter Brennnesseltee täglich im Kampf gegen diese Pubertätskrankheit, die selten im Erwachsenenalter auftritt. ⁴⁸

Allergien

Allergien sind stark im Kommen. Schon etwa ein Drittel der Kinder leidet an Allergien, Tendenz steigend. Manche Allergien verschwinden im Erwachsenenalter. Andere bleiben und wandern eine Etage höher, in die

Lunge. Dort entsteht dann Asthma, eine sehr belastende Krankheit. Obwohl das Ejakulat aus den Brennnesselhärschen Histamin enthält, wirken Brennnessel histamin-dämpfend, also als natürliches Antihistaminikum und helfen, saisonale Allergien zu lindern. Die Körperzellen, die für die Ausschüttung von Histamin verantwortlich sind, werden stabilisiert und geben weniger von diesem Hormon frei. Allergische Symptome wie verstopfte oder laufende Nase, Niesen und Juckreiz werden reduziert. Bei Allergien spielt es keine Rolle, ob Sie sich für Brennnesseltee, den Saft aus den Blättern oder die Einnahme von Brennnesselkapseln entscheiden.

Haben Sie Hautallergien, können Sie die betroffenen Stellen mit einem starken abgekühlten Brennnesseltee abtupfen oder nach Maria Treben auch mit einem Käsepappel-Kaltauszug waschen.⁴⁹ Dr. Andrew Weil sagte auf einem Arbeitstreffen für *Botanische Medizin für Ärzte*, dass er keine so dramatische Besserung kennen würde wie die Linderung von Heuschnupfen mit gefriergetrockneten Brennnesselblättern.⁵⁰

Altersflecken

Bei Hautflecken, die meist auf oxidative Prozesse hindeuten, hilft eine Kur aus Brennnesseltee. Äußerlich kann man einen Absud aus Labkraut herstellen. Dazu nimmt man 2 gehäufte Teelöffel Labkraut, brüht sie mit 500 Millilitern heißem Wasser ab, lässt es 30 Sekunden ziehen und wäscht die betroffenen Hautflecken mehr-

mals täglich damit ab. Alternativ kann man auch den Saft von Ringelblumenstängeln für die äußerliche Anwendung einsetzen.

Alzheimer

Die Brennnessel enthält Bor, was zu einer signifikanten Zunahme des im Körper zirkulierenden Östrogens führen kann. Östrogen unterstützt die Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und hilft, die Stimmung bei Alzheimer-Patienten zu heben.⁵¹

INFO

BRENNNESSEL – EIN ADAPTOGEN

Von vielen Kräuterkundigen wird die Brennnessel als Adaptogen betrachtet, das heißt als ein Heilmittel, das sämtliche körperlichen und damit auch seelischen Funktionen stärkt und optimiert. Adaptogene wie Ginseng, die Shisandrabeere, bestimmte Heilpilze und eben auch die Brennnessel haben daher ein riesiges Wirkspektrum. Sie wirken zum Beispiel antioxidativ, antidepressiv, antiviral, antibakteriell, entwässernd und als Immunmodulator. Hier ein Rezept, um diese Wirkung zu optimieren: Nehmen Sie 1 Esslöffel getrocknete Brennnesselblätter und 1 Teelöffel getrocknete oder 2 Teelöffel frische Basilikumblätter. Übergießen Sie diese Blattmischung mit 500 Millilitern kochend heißem Wasser, und lassen Sie das Ganze zugedeckt mindestens 4 Stunden oder über Nacht ziehen. Drücken Sie danach die Kräuter aus, und genießen Sie das Stärkungsmittel über den Tag verteilt.



oder trinkt Brennnesseltee etwa 30 Minuten vor dem Frühstück. Auch eine Teemischung aus gleichen Teilen Brennnesselblättern, Schafgarbe und Walnussblättern hilft bei Verstopfung. Ein Gründrink aus eigener Herstellung – Brennnesselpulver mit flohsamenhaltigem Daily BioBasics – fördert ebenfalls die Verdauung. Die Herstellung bzw. Bezugsquelle finden Sie unter dem Kapitel »Säfte und Smoothies«, Seite 131 ff. Ich habe beides auch immer auf Reisen dabei, weil Verstopfung dann häufiger auftritt.

Viruserkrankungen

Etliche wissenschaftliche Studien belegen die antiviralen Eigenschaften der Brennnessel zum Beispiel gegen HI-Viren.¹⁰² Bei HIV-Patienten wurde auch beobachtet, dass Brennnessel die Sensitivität von Medikamenten erhöht und es nicht zu Gewöhnungseffekten kommt.¹⁰³

Getrocknete Blätter auch für den Tee



Empfehlenswert wegen der antiviralen Eigenschaften ist ein Tee aus Brennnesseln, Ringelblumen und Artemisiablättern. Täglich, gern gesüßt, bis zu 4 Tassen Tee trinken. Alternativ kann auch Brennnessel-Blattpulver mit Wasser aufgegossen und getrunken werden – oder Brennnessel-Frischsaft.

Wechseljahresbeschwerden

Die Zeit der hormonellen Umstellung kann Sie mit Symptomen wie Antriebsschwäche, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Depressionen oder Hitzewallungen konfrontieren. Trinken Sie einen Tee zu gleichen Teilen aus Brennnesselkraut, Brennnesselsamen und Salbeiblättern. Leiden Sie unter Depressionen, können Sie auch Johanniskraut und Zitronenmelisse dazugeben. Trinken Sie 4 Wochen lang täglich 3 Tassen von diesem Tee. Auch Brennnesselsamen allein können Hormonschwankungen ausgleichen. Zusätzlich können Sie eine Entschlackungskur mit Brennnesseltee oder -saft machen.

Wundheilung

Schon die Ärzte der Antike, Hippokrates und Dioscorides, empfahlen frischen Brennnesselsaft als Wundheilungsmittel. Der hohe Gehalt an Vitamin K und die adstringierende Wirkung helfen, Blutungen zu stoppen, ob äußerlich angewendet oder als Saft getrunken oder am besten beides. Die Gerbstoffe in der Brennnessel

wirken reizmildernd und schmerzlindernd. Legen Sie einen Wundumschlag mit Brennnesseltee an. Manche streuen auch Brennnesselpulver direkt auf die Wunde und decken sie danach ab. In der russischen Volksmedizin rollt man Brennnesselblätter auf und drückt sie ins betroffene Nasenloch hinein, um Nasenbluten zu stoppen.¹⁰⁴ Bei leichten Verbrennungen ist eine Brennnesseltinktur wirksam. Säubern Sie 2 Handvoll Brennnesseln, und zerkleinern Sie sie. Geben Sie die Pflanzenteile in ein gut verschließbares Glas, und übergießen Sie sie mit 200 Millilitern 70-prozentigem Alkohol. Lassen Sie die Mischung 2 Wochen lang an einem warmen Ort ziehen, und schütteln Sie das Glas alle paar Tage leicht. Danach seihen Sie alles durch einen Kaffeefilter ab und füllen die Flüssigkeit in eine Flasche. Wringen Sie eine Mullkompressen in kaltem Wasser aus, tröpfeln Sie etwas von der Tinktur darauf, und legen Sie das Tuch auf die schmerzende Stelle. Verletzungen und Verbrennungen kann man sich immer mal zuziehen. Es ist daher nützlich, eine solche Brennnesseltinktur in seiner Hausapotheke zu haben.

Kreative Brennnesselrezepte



Säfte, Smoothies, Gründrinks

Grüne Smoothies sind »in« und mit Wildkräutern wie Brennnesselblättern ein Powerdrink. Allerdings sollte man sie schluckweise trinken und gut einspeicheln, um die Kohlenhydrate im Mund vorzuverdauen. Für grüne Smoothies hat sich ein Power-Mixer bewährt. Säfte enthalten keine Ballaststoffe und sind daher leichter verdaulich. Wer keinen Power-Mixer oder Power-Entsafter hat, sollte Wildkräuter klein schneiden, weil das Schneidemesser von normalen Mixern leicht mit den vielen Faserstoffen überfordert ist.

Grüner Power-Drink

Ich habe... samt Samen bei Rohkosttemperatur getrocknet und in großen Einmach-

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.