



Brennnessel

Die Alleskönnerin

BuchVerlag
für die Frau

Eisenmangel leidende) Menschen ein Segen. Die meist giftgelben Wurzeln wurden als Hinweis auf die Nieren anregende Wirkung gedeutet. Die Brennnessel kommt selbst mit fetten Böden gut klar – und hilft manch einem auch nach der »Fettlebe«, also bei Gicht. Und ebenso wie sie feuchte und für uns ungemütliche Orte bevorzugt, hilft sie uns auch, wenn wir z.B. mit solchen Orten nicht klarkommen: beispielsweise bei Rheuma.



Schon Plinius empfiehlt Brennnesseln als gesundes Gemüse, Hippokrates erwähnt ihre harntreibende Wirkung. In einem Lehrgedicht aus dem 11. Jahrhundert von Odo Magdunensis wird die Pflanze fast als Allheilmittel beschrieben. Mit ihr wurden Lebererkrankungen, Verdauungsprobleme und Gelenkschmerzen behandelt und auch Hildegard von Bingen hält junge gegarte Brennnesseln für eine Wohltat für den Magen. Albertus Magnus empfiehlt die Samen gegen Asthma und im 17. Jahrhundert beschreibt Lonicerus gleich auf vier Seiten den Gebrauch der Nesseln. Seit alter Zeit ist man sich also in der Wertschätzung für diese wehrhafte Pflanze einig.

Botanik

Die Brennnessel ist eine ausdauernde Pflanze, die sich in den gemäßigten Breiten überall dort zu Hause fühlt, wo der Mensch seine Spuren hinterlässt. Sie wird bis zu 1,50 Meter hoch. Am grün-braunen, vierkantigen Stängel sitzen grau-grüne, stark gesägte Blätter, kreuzgegenständig, d.h. paarweise und jedes Paar um 90° versetzt angeordnet. Die Pflanze ist mit glasigen Nadeln überzogen. Der kriechende zähe Wurzelstock verästelt sich stark. Wie der lateinische Name der Großen Brennnessel (lat. *Urtica dioica*, griechisch: dyo für zwei) verrät, ist sie zweihäusig, das heißt, es gibt männliche

und weibliche Pflanzen.

Brennnesseln stehen am liebsten auf nährstoffreichen, also meist bestens gedüngten Böden. So findet man sie reichlich auf Schwemmland an Bach- und Flussufern. Im Gefolge des Menschen siedeln sie auch an Wegrändern, auf verlassenen Deponien und Schutthalden, aber auch auf Hühnerhöfen (meist als einzige Pflanzen, die es mit so scharfem Dung noch aushalten); man findet sie in der Nähe von Mistgruben oder Komposthaufen und auch am Rande unserer Industrieäcker. Sie siedeln überall, wo der Mensch Abfälle, Ausscheidungen und sogar chemisch oder industriell Erzeugtes hinterlässt.

Faszinierenderweise sorgen sie auf diese Weise überall dort wieder für