

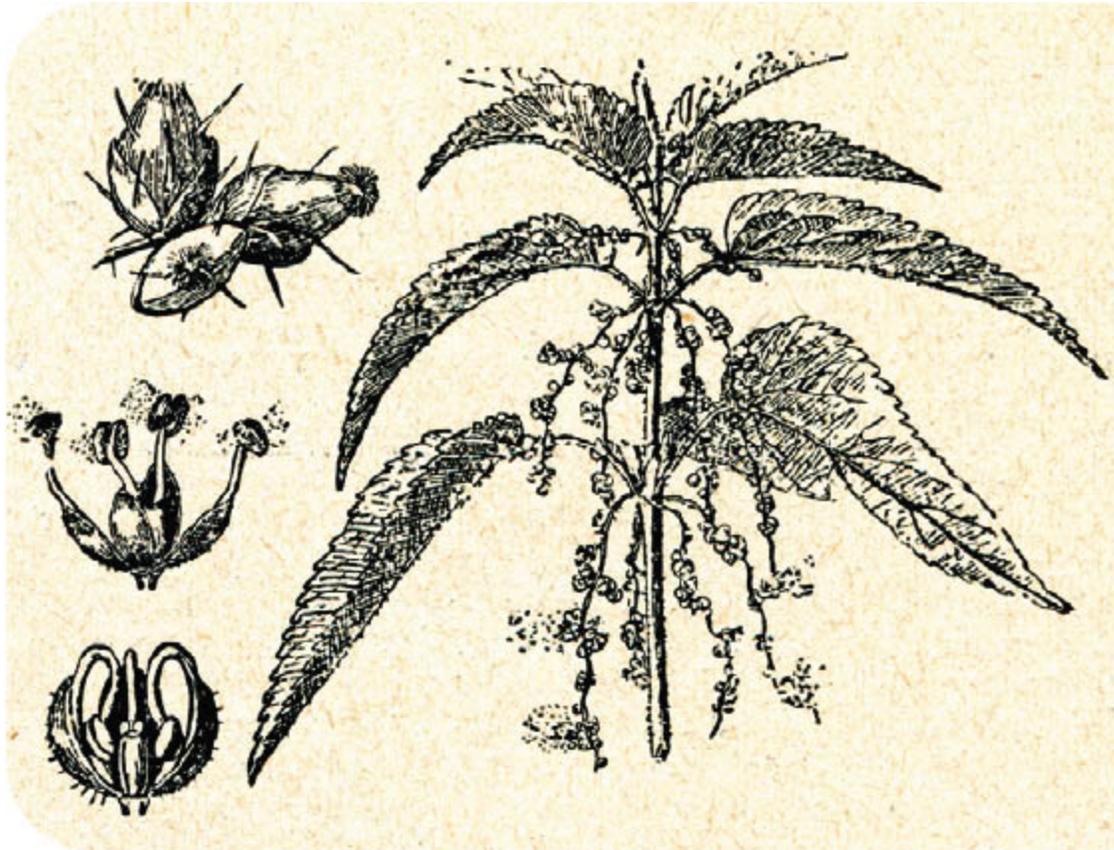


*Die Brennhaare der Brennnessel*

Sowohl die Blätter als auch die Stiele sind von winzigen Brennhaaren übersät. Sie bohren sich bei der kleinsten Berührung in die Haut und spritzen ein Gemisch aus Ameisen- und Essigsäure, Serotonin und Histamin ein, zwar pro Härchen nur ein zehnmillionstel Gramm, aber ausreichend für stundenlanges Leid. Zum Beispiel helfen Wegerich und Springkraut in zerriebener Form, das Brennen der Nessel und die Quaddelbildung zu lindern.

Ab Ende Juni bilden sich kleine grünlich-weiße weibliche Blüten in Trauben an den Blattachsen. Die männlichen Blüten bilden sich zur gleichen Zeit auf den männlichen Pflanzen. Sie stehen in Gruppen in Richtung diagonal aufwärts. Wenn die männlichen Blüten ihren Samen explosionsartig freigeben, erreicht die Wolke daraus auch ohne Wind die weiblichen Blüten, und nach der Befruchtung entstehen winzige Samen oder Nüsschen, eingeschlossen in getrockneten Keimblättern.

Der gelbfarbige Wurzelstock der Großen Brennnessel, von der dieses Buch handelt, ist stark verästelt und bildet in alle Richtungen unterirdische horizontal wachsende Sprossen, Rhizome genannt. Die Wurzeln liegen dicht unter der Erdoberfläche und lassen sich leicht herausziehen. Aus den Wurzeln bilden sich Brennnesselhorste oder Sprossbüschel wie Perlen auf einer Schnur aneinandergereiht.



Alle Teile der Pflanze sind nützlich und heilkräftig – Blüten, Blätter, Stiele und Wurzeln. Je nach Jahreszeit wandert die Lebenskraft der Pflanze im Frühjahr in die Blätter, im Sommer und Frühherbst in die Samen und im Herbst in die Wurzeln. Entsprechend sollten die Pflanzenteile gesammelt werden. Für die Blätter ist eigentlich fast immer »Frühling«, weil Brennnesseln zum Beispiel am Rand von Wiesen häufig gemäht werden und immer wieder frisch austreiben. So kann man auch bis in den Frost hinein leuchtend grüne junge Blätter ernten. Oft schon Ende Januar sieht man die jungen Blätter aus den Wurzeln hervorsprosseln. Achtung, sie sind besonders stechend! Wer keine Zeit zum Selbersammeln und Zubereiten hat, findet fertige Brennnesselprodukte im Bioladen oder im Internet, ob getrocknete Blätter für Tee, Samen oder gereinigte, geschnittene Wurzeln. Bei Samen sollte man darauf achten, dass sie unbedingt keimfähig sind. Das kann man selbst ausprobieren, indem man sie auf eine feuchte Küchenrolle ausbringt oder in einem Keimgerät versucht, zum Keimen zu bringen. Nur dann sind die wertvollen Inhaltsstoffe aktiv. Ich propagiere, selbst zu sammeln und bei Rohkosttemperatur zu trocknen.

# Die Inhaltsstoffe der Pflanze

Die Brennnessel hat für unsere seelische wie körperliche Gesundheit viel zu bieten, sie schenkt uns wertvolle Stoffe zur Ergänzung unserer normalen und leider oftmals vitalstoffarmen Ernährung.

## INFO

### AUF EINEN BLICK

**Brennnesseln enthalten/haben:<sup>2</sup>**

- 30-mal so viel Chlorophyll wie Kopfsalat und mehr als jede andere heimische Pflanze
- 50-mal so viel Eisen wie Kopfsalat und doppelt so viel wie Rindfleisch
- 6-mal so viel Vitamin C wie Zitronen und Spinat
- 5-mal so viel Protein wie in Avocados
- 40 Prozent mehr Eiweiß als Soja
- ein mehr als 3-mal so hohes antioxidatives Potenzial wie Vitamin E
- doppelt so viele Ballaststoffe wie Spinat
- 6-mal so viel Kalzium wie Spinat
- doppelt so viel Mangan wie Spinat
- 7-mal so viel Magnesium wie Kopfsalat
- doppelt so viele langkettige Fettsäuren wie Spinat
- 3-mal so viel Polysaccharide wie Spinat
- den höchsten Gehalt an löslicher Kieselsäure von allen Pflanzen

## Das Wundermittel Chlorophyll

Die berühmte Heilerin Hildegard von Bingen (1098–1179) sprach von »Viriditas«, der Grünkraft Gottes, dem grünen Feuer, der grünen Lebensenergie. »Viridis« heißt auf Lateinisch »grün(lich)«. »Es gibt eine Kraft, seit Ewigkeiten, und diese Kraft und ihr Potenzial sind grün.

Die Erde trägt dieses grüne Kleid. Aus lichtem Grün sind Himmel und Erde geschaffen und alle Schönheit dieser Welt«. <sup>3</sup> Diese Grundkraft betrachtete sie als Grundlage der Heilung. Sie könne in der Natur zum Beispiel beim Wandern aufgefrischt werden – und auch durch das Essen von grünen Heilkräutern wie der Brennnessel, von der die Äbtissin sehr viel hielt. Hat die weise Frau des Mittelalters hier die Entdeckung des Chlorophylls vorausgeahnt? Ohne Chlorophyll wäre ein Leben, wie wir es kennen, nicht möglich. Die Brennnessel ist unsere chlorophyllhaltigste Pflanze. Kein Wunder, dass sie als Ausgangsbasis genommen wird für die Produktion von Chlorophyllpräparaten, unter anderem Nahrungsmittelfarben, Zahnpasta oder Mundwasser sowie diverse Nahrungsergänzungsmittel.

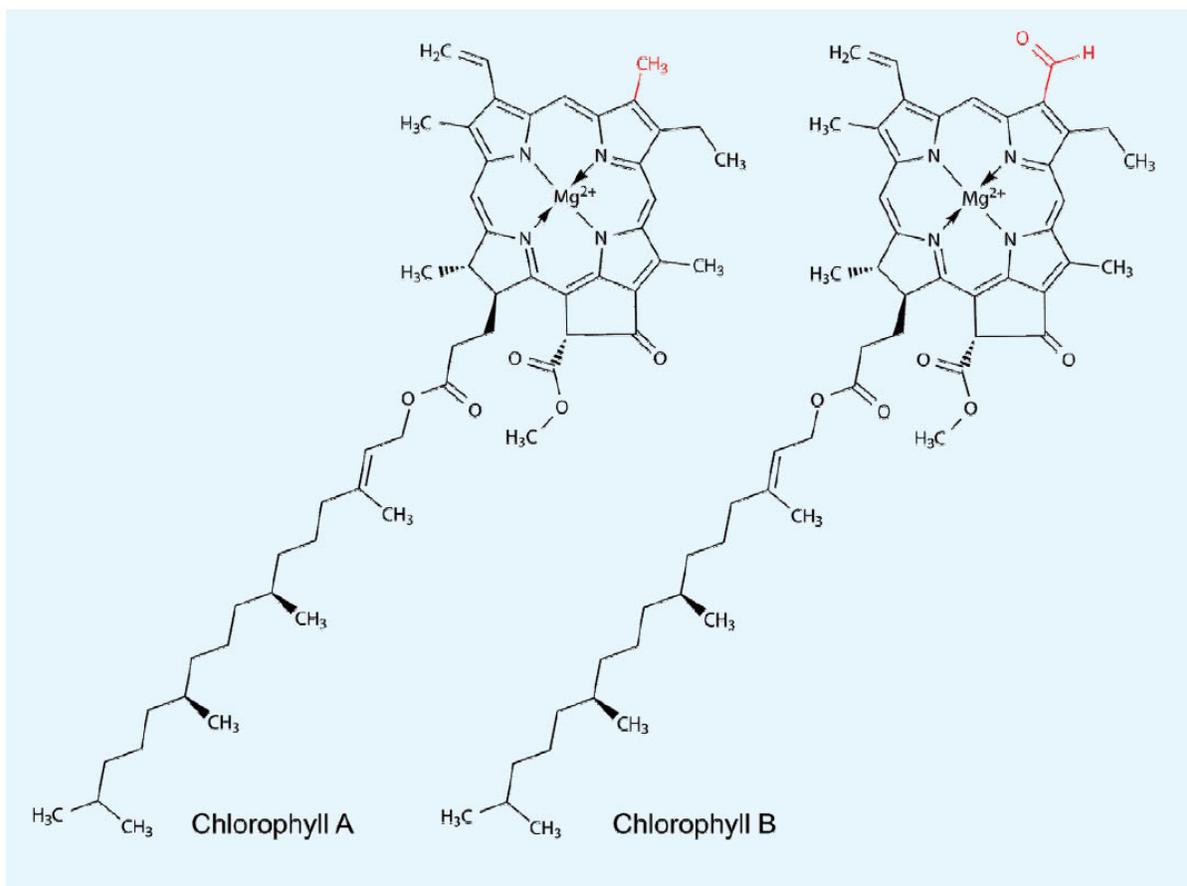
## Warum gilt das Chlorophyll als »Basis des Lebens«?

Die blaugrünen Cyanobakterien oder Algen in den Meeren haben vor etwa 3,5 Milliarden Jahren die Fotosynthese »erfunden«. In den Chloroplasten wird aus Kohlendioxid und Sonnenlicht Stärke, und dabei wird Sauerstoff abgegeben. Noch immer produzieren die Algen in den Meeren mehr Sauerstoff als alle Wälder der Welt zusammen. Aus einer unwirtlichen Erde, umgeben von giftigen Gasen, wurde so ein lebensfreundlicher Planet. Indem die grünen Pflanzen CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre aufnahmen und in Stärke und Sauerstoff verwandelten, beruhigte sich auch das Klima. Ein grüner Schleier bedeckte nach und nach die Erde. Das Chlorophyllmolekül oder »das Blut der Pflanzen« ist eins zu eins mit dem Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, identisch. Nur besteht das Zentralmolekül aus Magnesium statt aus Eisen. Die grünen Chloroplasten im Blatt gleichen den Stäbchen in der Netzhaut des menschlichen Auges. Sie fungieren als »Augen«, die Energiequanten in Form von Licht aus dem Kosmos empfangen und zu Biomasse aufbauen.

Wolf-Dieter Storl sagt dazu: »Die komplementären roten Blutkörperchen nehmen dann einen Teil dieser Lebensenergie auf und lassen sie den tierischen und menschlichen Mikrokosmen zukommen.« <sup>4</sup>

Für die Entdeckung des Chlorophylls und seiner beiden Bestandteile – blaugrünes Chlorophyll vom Typ A und gelbgrünes Chlorophyll vom Typ B – bekam 1935 Richard Willstätter (1872–1942) den Nobelpreis für Chemie. Man könnte denken, Eisen als Zentralatom wäre nicht verkehrt, viele Menschen, besonders Frauen in der fruchtbaren Phase ihres Lebens, leiden unter Eisenmangel. Aber auch Magnesium ist bei uns Mangelware in den Böden. Was nicht im Boden ist, ist

nicht in der Pflanze – das trifft vor allem Mineralstoffe und Spurenelemente –, und auch nicht im Tier oder in Milchprodukten, die wir essen. Außerdem sind chlorophyllhaltige Pflanzen wie die Brennnessel reich am Spurenelement Kupfer. Erst durch Kupfer kann das Eisen, das wir über die Nahrung aufnehmen, in den roten Blutfarbstoff Hämoglobin eingelagert werden. Magnesium brauchen wir dringend. Laut der Bertelsmann Stiftung sind wir ein »Selen- und Magnesium-Mangelland«, weil es bei uns kaum vulkanische Aktivitäten gab/gibt. Durch Vulkane wird das mineralstoffreiche Magma aus dem Erdinneren nach oben befördert. Magnesium stärkt die Muskeln, bei einem Mangel kommt es zur Muskelschwäche. Dieser Mineralstoff sorgt dafür, dass das Herz gesund bleibt und im natürlichen Rhythmus schlägt. Das Nervensystem sowie die Lunge werden durch Magnesium gestärkt.



*Die Chlorophyll-Typen A und B*

Ann Wigmore schreibt in ihren Büchern über die Heilkraft von Grassäften wie Weizengrassaft, dass in ihrer Heimat während des Ersten Weltkrieges Soldaten in Kriegslazaretten auflagen, die in Weizengrassaft getränkt waren, als Verband zur Förderung einer gesunden Wundheilung und zur Entzündungsprophylaxe