



Ernten statt Jäten

## Brennnessel – Heilpflanze des Jahres 2022



Mit der Brennnessel (*Urtica dioica*) wählte der Naturheilverein Theophrastus (NHV) den Alleskönner unserer heimischen Pflanzen zur Heilpflanze des Jahres 2022: Weil das gesamte Kraut therapeutisch genutzt werden kann, speziell aber als Empfehlung bei Gelenkschmerzen.

### Volkskrankheit Gelenkprobleme

Vielen Menschen bereiten mit zunehmendem Alter chronische Gelenkentzündungen, Rheuma und Hexenschuss große Probleme.

Die Ursachen können vielfältig sein: alte (Sport)-Verletzungen, Abnutzungserscheinungen

durch Fehlbelastungen (fast jeder Mensch hat ungleich lange Beine) und Übergewicht, Übersäuerung/Gicht, Autoimmunprozesse. Paracelsus empfahl hierzu vor fast 500 Jahren die Brennnessel.



Heute ist ihre Anwendung im Formenkreis rheumatischer Beschwerden nicht nur durch Erfahrungs- und Naturheilkunde, sondern auch medizinisch anerkannt gemäß Kommission E und der Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizin-Produkte (BfArM).

»Wenn man sie kocht und mit Pfeffer und Ingwer mischt und auflegt, hilft dies bei Gelenkschmerzen« [Paracelsus]

### Brennnessel-Anwendungen

Die Brennnessel kann ihre Wirksamkeit auf mehreren Ebenen entfalten: Je nach Art der Zubereitung und Anwendung kann sie schmerzlindernd, entzündungshemmend aber auch ausleitend wirken. Über die Aktivierung des Stoffwechsels und Förderung der Durchblutung können die körpereigenen Selbstheilungskräfte unterstützt werden.

Man kann die Brennnessel bei Gelenkschmerzen äußerlich anwenden – genannt »Urtikation«. Und/oder innerlich: Vorbeugend als Frühjahrs- und Herbstkur mit Brennnessel-Tee, Frischpresssaft oder Brennnessel-Smoothie (siehe April 2020, S. 109) und natürlich auch zur Linderung akuter Gelenkschmerzen. Unabhängig von der Jahreszeit empfiehlt sich hier eine 3–4-wöchige Teekur, aber auch der Verzehr von Brennnessel-Spinat, speziell in der Variante als schmerzlinderndes Brennnessel-Mus.

### Als Nahrung & Heilmittel

Gerade in Sachen Ernährung mit Brennnessel kann man für seine Gelenke viel tun, denn die Schnittstelle zwischen Ernährung und Heilmittel, zwischen Rezept und Rezept ist fließend. Aus diesem Grund werde ich hier im Rezeptteil neben dem in einer Studie auf seine Wirksamkeit überprüften Brennnessel-Schmerzmus auch seine leckeren Varianten vorstellen. Weitere Rezepte finden Sie in meinem Brennnessel-Buch.

#### Buch-Tipp

### Brennnessel Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss

von Gabriele Leonie Bräutigam



Die zertifizierte Kräutерführerin schlägt in ihrem Buch die Brücke zwischen Kochen und Heilen und nutzt traditionelles Kräutерwissen sowie aktuelle Forschungsergebnisse der Phytotherapie: schnell, nachhaltig, genussvoll.

173 Seiten, Farbfotos, Bestell-Nr. 499313 · € 19,90

Erhältlich: Obst- und Gartenbauverlag München · Herzog-Heinrich-Straße 21 · 80336 München · Tel. (089) 54 43 05-14/15  
gartenratgeber.de/shop · bestellung@gartenbauvereine.org

## »Urtikation« – Anwendung bei Gicht & Gelenkentzündungen!

### GEBRAUCHSANLEITUNG

Rheuma, Gicht, Hexenschuss – seit der Antike wird die *Urtica-catio*, das »Auspeitschen« mit *Urtica* (der Brennnessel), erfolgreich angewendet. Ich hatte lange Zeit starke Zweifel, habe es aber als historische Kulturtechnik in meinen Wildkräuterkursen vorgestellt und so viel Positives über die Wirksamkeit erfahren, dass ich diese Anwendung hier vorstellen möchte:

3 Tage hintereinander 1-mal täglich mit Brennnesselstängeln einige Minuten leicht auf die schmerzende Stelle schlagen, danach einen Tag Pause einlegen. Die so behandelten Körperstellen nicht der Sonne aussetzen. Achtung! Nicht geeignet bei Allergien und bei Hautverletzungen.

Die »Urtikation« ist eindeutig der Volksheilkunde zuzuordnen. Für die Heilkunde wurde die Urtikation von Pfarrer Sebastian Kneipp wiederentdeckt: »Wer an Rheumatismus leidet und kein Mittel mehr findet, denselben auszutreiben, bestreiche oder schlage die schmerzenden Stellen täglich ein paar Minuten lang mit frischen Brennnesseln. Die Furcht vor den ungewohnten Ruten wird bald der Freude über deren vorzügliche Heilwirksamkeit weichen.«<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sebastian Kneipp: Meine Wasser-Kur, durch mehr als 35 Jahre erprobt und geschrieben zur Heilung der Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit. Erstausgabe von 1893

## Maximale Förderung der Durchblutung



Fotos: Joss Andries

### Tipps für Ernte, Küche, Vorratskammer

Frisch kann man die Brennnessel von Frühjahr bis zum Frost verwenden. Man erntet jeweils die jungen, noch weichen Blätter. Für einen Tee (ca. 1 Liter) am einfachsten einen Stängel mit 4–5 Blättern aufbrühen: Der Frischpflanzente schmeckt besonders mild, etwas spinatig und fast süß. Für eine phytotherapeutische Verwendung werden die (trockenen) Blätter vor Ansatz der Blüte optimalerweise am Vormittag geerntet, getrocknet



und wenn möglich im ganzen Blatt lichtgeschützt und trocken (z. B. Blechdosen) aufbewahrt. Daher mein Tipp: Ernten statt Jäten.

Dem guten Gärtner geht die Brennnessel nie aus. Regional gibt es auch andere Traditionen. So berichtet Dipl.-Ing. pharm. Maria Vogel vom NHV, dass in Sachsen traditionell die jungen, 5–7 cm hohen

Stängel für Tee als besonders effektiv gelten. Das »Schmerzmus« kann man auch in größeren Mengen zubereiten und portionsweise (à 50 g) einfrieren.

Ja – »Unkraut« ist oft nichts anderes als ein »Heilkraut« am falschen Fleck! Aber das können Sie als Gärtnerin im Handumdrehen ändern!

*Ein gesundes Neues Jahr wünscht Ihnen Ihre Gabriele Leonie Bräutigam*

**Hinweis:** Die hier wiedergegebenen Informationen und Rezepte stammen aus der Erfahrungsheilkunde. Im Krankheitsfall wenden Sie sich bitte immer auch an den Arzt und Apotheker.

### Empfehlenswerte Brennnessel-Rezepte

#### Brennnessel-Mus »Schmerz, lass nach!«

Eine Pilotstudie zeigt, wie die Brennnessel mit ihren entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften bei rheumatoider Arthritis wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Bei täglicher Einnahme von 50 Gramm gedämpften Brennnesseln konnte die tägliche Arzneimitteldosis des Wirkstoffs Diclofenac (enthalten z. B. in gängigen Schmerzmitteln) auf ein Viertel reduziert werden<sup>2</sup>. Der schmerzlindernde Effekt hängt ab von der Konzentration an Koffeoyläpfelsäure, die in der großen Brennnessel besonders hoch ist.



#### Zutaten (pro Portion)

50 bis 100 g frische Brennnessel-Blätter  
150 ml Wasser  
1 kleine Zwiebel

#### Zubereitung

Brennnesseln mit kochend heißem Wasser überbrühen. Die Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Beides in den Mixer geben. Das Brennnesselmus anschließend unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.

<sup>2</sup> S. Chrubasik, W. Enderlein, R. Bauer und W. Grabner: Evidence for anti-rheumatic effectiveness of *Herba Urticae dioicae* in acute arthritis: A pilot study. *Phytomedicine*, Volume 4, Issue 2, June 1997, S. 105–108.

#### Brennnessel-Minz-Salat mit Kurkuma

Kurkuma wirkt zusätzlich blutverdünnend und förderlich für den Zellstoffwechsel.



#### Zutaten (für 2 Personen)

2 kleine rote Zwiebeln  
2 Handvoll Brennnessel-Blätter  
1–2 EL Olivenöl  
1 EL Rosinen (in Wein eingeweicht)  
Radicchio (zum Anrichten)  
1 cm frische Kurkuma-Wurzel  
10–15 frische Pfefferminz-Blätter  
1 TL Weißweinessig oder Zitronensaft (wenn gewünscht)

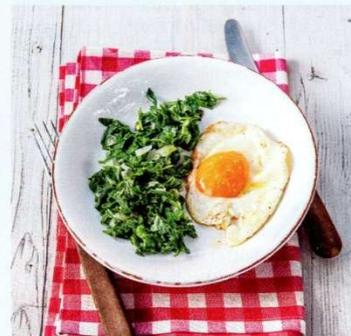
#### Zubereitung

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Brennnessel-Blätter waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Dann zunächst die Brennnessel-Blätter und anschließend die Rosinen zugeben. Alles 10 Minuten dämpfen.

Portionsweise auf die Radicchio-Blätter geben, mit gehobeltem Kurkuma und frischen Minzblättchen vermengt anrichten. Mit Weinessig/Zitronensaft abschmecken.

#### Wildkräuterspinat

Brennnessel und Giersch – gemeinsam stehen sie ganz oben auf den »Fahndungslisten« der Gärtner. Denken Sie um: Dies sind unsere wertvollsten Wildpflanzen, was ihren Proteingehalt anbelangt: Mit 7,4 Gramm Proteinen pro 100 Gramm bei Brennnesseln und 8,4 Gramm pro 100 Gramm beim Giersch überbieten sie den Spinat mit lediglich 2,8 Gramm bei Weitem. Die Brennnessel liefert Substanz und Geschmack, Giersch die Geschmeidigkeit und das frische, karottige Aroma. Gemischt wird im Verhältnis 2 : 1.



#### Zutaten (pro Person)

2 große Handvoll Brennnessel-Blätter  
1 große Handvoll Giersch  
¼ Zwiebel, Oliven- oder Rapsöl  
Frisch geriebene Muskatnuss, Meersalz  
Etwas Sahne (wenn gewünscht), 1 Bio-Ei

#### Zubereitung

Brennnessel und Giersch waschen und grob hacken. Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Dann das Grün dazugeben und unter mehrmaligem Umrühren zugedeckt in der Pfanne 5 bis 10 Minuten weich dünsten. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Wer mag, kann noch mit einem Schuss Sahne abschmecken. Dazu passt ein Spiegelei.