

GROSSE BRENNNESSEL (URTICA DIOICA)

Steckbrief zur „Heilpflanze des Jahres 2022“

**Schutzgemeinschaft
Deutscher Wald
Landesverband Bayern e.V.**



Schutzgemeinschaft Deutscher Wald - Bayern e.V.

Die Brennnessel gehört zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae). Weltweit kommen zwischen 30 und 70 Arten vor. In Deutschland sind v.a. die Große und die Kleine Brennnessel verbreitet. Nahezu jeder Mensch hat schon mal mehr oder weniger gute Erfahrungen mit der Brennnessel gemacht. Beim Berühren der Pflanze brechen die Spitzen der Brennhaare ab und setzen einen scharf brennenden Stoff frei. Dieser schützt die Brennnessel vor lästigen Fressfeinden, bewirkt aber auf der Haut ein unangenehmes Gefühl. Teilweise können sogar Quaddeln entstehen.

Verbreitung und Standort

Die Große Brennnessel wächst als mehrjährige krautige Pflanze und ist windbestäubt. Im Sommer entwickelt sie winzige weiße Blüten, die auf männliche und weibliche Pflanzen verteilt sind. Die männlichen Blütenstände stehen meist waagrecht an der Pflanze, während die weiblichen Blütenstände nach unten hängen. Der Stängel ist häufig vierkantig. Die Brennnessel kann eine Höhe von 30 bis 150 cm erreichen. Sie blüht von Juli bis September.

Sie wächst fast überall in Deutschland v.a. aber in Wäldern, Gebüsch, Schuttplätzen, Ufersäumen und Auwäldern. Im deutschsprachigen Raum kommen vier Arten vor (Die Große und Kleine Brennnessel, Röhrich-Brennnessel und Pillen-Brennnessel).

Ein starker Brennnesselwuchs gilt als Zeiger für stickstoffreichen Boden. Oft kommt sie auch als Ruderalpflanze auf früher besiedelten Stellen vor.



Eine Brennnessel-Jauche soll gegen Blattläuse und Milben helfen. (Fotos: Pixabay)

Ökologie

Für ungefähr 50 Schmetterlingsarten ist die Brennnessel wichtige Futterpflanze. Der Admiral, das Tagpfauenauge und der Kleine Fuchs sind sogar auf die Brennnessel angewiesen. Auf fast jeder Brennnessel sind daher Fraßspuren der Raupen der Schmetterlinge zu finden. Diese haben einen Weg gefunden, um nicht an die Brennhaare zu stoßen; sie fressen um sie herum.



Die auf die Brennnessel angewiesenen Schmetterlingsarten machen sich kaum Konkurrenz, da jede Art eine andere Wuchssorte der Brennnessel bevorzugt. (Fotos: Pixabay)

Heilwirkung und Verwendung

Nicht umsonst ist die Brennnessel „Heilpflanze des Jahres 2022“. Sie ist eine Vitaminbombe, weiter enthält sie viele wichtige Mineralien wie z.B. Kalium, Kalzium und Eisen. Früher wurde das nicht nesselnde Kraut als Wildgemüse verzehrt. Auch die Samen sind essbar. Die gesamte Pflanze und auch die Wurzel werden zu therapeutischen Zwecken verwendet und sollen bei rheumatischen Erkrankungen, Harnwegsinfektionen, Verdauungsbeschwerden oder Nierengrieß helfen. In der Volksmedizin wird die Brennnessel zur Entgiftung und Entschlackung verwendet. Die Samen wurden früher bei Erschöpfungszuständen als kräftigendes Mittel verabreicht. Weiter sollen die Samen wirksam gegen niedrige Libido, niedrige Potenz und Unfruchtbarkeit sein. Bei stillenden Müttern sollen die Brennnesselsamen die Milchproduktion anregen.

In vielen Kulturen wird die Brennnessel auch als Aphrodisiakum eingesetzt. In der Küche wird aus ihr eine leckere Suppe oder ein Salat. Auch kann sie zu Pestos, Smoothies oder Säften verarbeitet werden.



Brennesseltee soll den Stoffwechsel anregen und Giftstoffe aus dem Körper spülen. (Fotos: Pixabay)

Internet-Quellen:

Wikipedia

NABU

Zentrum der Gesundheit

Apotheken-Umschau

Buch-Quellen:

Reader's Digest, 2015: Wegweiser durch die Natur, Die Tiere und Pflanzen Mitteleuropas.