

Kräuterlexikon Brennessel

Die Brennessel ist eine der bekanntesten Heilpflanzen in unseren Breiten.

Sie wirkt blutreinigend bei Hautkrankheiten, stimuliert die Verdauungsdrüsen (in Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle) und hat zudem eine milchbildende, blutzuckersenkende, entgiftende und stoffwechselanregende Wirkung. Kraut, Blätter und Samen enthalten viel Vitamin C, Vitamin A, Mineralsalze (vor allem Kalium und Kalzium), Chlorophyll, Karotinoide und organische Säuren).

Im Menschen entfacht sie ein reinigendes Feuer auf allen Ebenen. Neben der körperlichen entgiftenden Wirkung entsteht oft der Impuls, auch mit anderen Dingen im Leben aufzuräumen, sich von Altem zu lösen und Platz für Neues zu schaffen, vor allem für einen bewussteren Umgang, mit sich selbst und Anderen.

Bei Hildegard von Bingen hat die Brennessel als Lebensmittel die folgenden Indikationen: Magenverschleimung also Gastritis und Blutreinigungskur im Frühjahr.

"Auf keinen Fall taugt die Brennessel roh gegessen. Wenn sie aber im Frühling frisch aus der Erde sprießt, ist sie gekocht zu Speisen nützlich, weil sie den Magen und Darm reinigt und ihm den Schleim nimmt."

Man verwendet die jungen Triebe der frischen Brennesseln als Gemüse. Mit Gartenhandschuhen kleingeschnitten und mit einer gebräunten Zwiebel versehen kann man einen schmackhaften Spinat bereiten. Um Ostern herum passt die junge Brennessel in die Gründonnerstags-Kräutersuppe oder auch in ein Brennessel-Spinat-Omelette.

Die frischen Triebe getrocknet und zu Pulver verrieben, verbessern jedes Essen und sind in kleinen Mengen mitgekocht ein gutes Heilmittel für Magen und Darm.



Große und kleine Brennessel



