

# Siegrid Hirsch

## Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen

Leseprobe

[Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen](#)

von [Siegrid Hirsch](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b11946>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>







## BRENNESSEL

### *Urtica dioica und weitere Urtica-Arten*

#### Donnernessel

**F**ür die meisten Menschen ist die Brennnessel ein Unkraut, aber sie ist auch eine wichtige Heilpflanze. Die Brennnessel wächst praktisch überall, trotzdem wird man sie nur dort pflücken, wo es keinen angrenzenden Straßenverkehr und keine Verunreinigungen durch die Landwirtschaft gibt. Am besten ist natürlich der eigene Garten. Die Brennnessel soll nie von einem Platz genommen werden, wo sie mit Kunstdünger in Berührung kam, bzw. wo sich zu viele Nährstoffe im Boden befinden. Wo immer die Brennnessel sich ansiedelt, sollte man zumindest einige Stauden stehen lassen, damit Schmetterlinge nicht zur Gänze aus unserer Welt verschwinden. Brennnesseln sind Futterpflanzen für über 40 Schmetterlingsarten. Der Admiral, das Tagpfauenauge, der Kleine Fuchs und das Landkärtchen sind ausschließlich auf die Brennnessel angewiesen. Keine grünen Brennnesseln – keine bunten Schmetterlinge, so einfach ist das.

#### Wirkung

Die Brennnessel regt den gesamten Stoffwechsel an. Sie ist durchblutungsfördernd und ein wichtiges Heilkraut für den arteriellen Blutkreislauf. Die Volksheilkunde hält sie für eine der Pflanzen mit der Fähigkeit, die Blutbildung anzuregen, was auf den hohen

#### Sammeln für die Frühjahrskur

- 🍃 junges Blatt
- 🍃 junge Triebe, März bis Juni

#### Inhaltsstoffe

- 🍃 Ameisensäure (sie ist verantwortlich dafür, dass wir uns „brennen“, wenn wir die Pflanze berühren, sitzt an der Spitze der Brennhaare)
- 🍃 Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe, unseren Hormonen vergleichbar)
- 🍃 Karotinoide (Vorstufen zu Vitamin A), reichlich Vitamin C (das zweifache der Zitrone) und Vitamin E
- 🍃 Kieselsäure
- 🍃 Bitterstoffe
- 🍃 Histamine und Serotonin (das Hormon, das uns glücklich macht)

#### Verwendung

- 🍃 Tee
- 🍃 Rohkost
- 🍃 Gemüsebeigabe
- 🍃 Spinat
- 🍃 Pflanzensaft
- 🍃 Grüngetränk
- 🍃 Smoothie



Eisengehalt zurückzuführen ist. Sie zählt zu den wichtigsten volksheilkundlichen Pflanzen zur Vermeidung von Blutarmut und Eisenmangel.

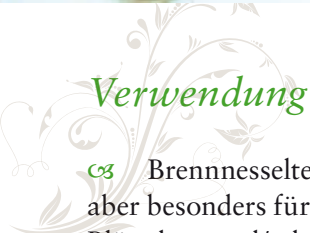
Sie ist auch ein typisches Entwässerungskraut, das heißt, wenn man viel Brennnesstee trinkt und die Pflanzen als Gemüse oder Frischsaft genießt, steigern sich Harnmenge und Harnfluss erheblich. Mit der Harnmenge werden gleichzeitig Schadstoffe ausgeschieden, zum Beispiel Harnsäure. Der Körper ist dann weniger „sauer“, Ödeme werden ausgeschwemmt, die Restharnmenge gesenkt. Somit hat man das beste Basenmittel – und ganz und gar gratis – denn Brennnesseln wachsen in jedermanns unmittelbarer Nähe.

Brennnesselkuren sind gut bei rheumatischen Beschwerden oder bei Gicht. In der Erfahrungsmedizin gilt die Pflanze als Vitalisierungsmittel für Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und Galle. Sie hilft bei Prostatavergrößerung und Harnwegsinfekten.

Das Haarwachstum bekommt durch häufigen Genuss einen Schub. Haut- und Haarzellen regenerieren sich und zeigen das durch verjüngtes Aussehen.



## Verwendung

 Brennnesstee kann das ganze Jahr über getrunken werden, eignet sich aber besonders für eine Frühjahrskur. Man nimmt ausschließlich die jüngsten Blättchen und/oder Schösslinge, die eben aus dem Boden kommen. Frische Blätter ergeben einen hellgelben Tee. Hat man viel Pflanzenmaterial zur Verfügung, so kann man es schonend trocknen und in einem Papiersack aufbewahren – für später.

☞ Für die Frühjahrskur entweder mit anderen Kräutern gemischt oder als Einzelpflanze verwenden. Frische (oder auch getrocknete) Brennnesseln mit kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Brennnesseln stehen oft in großer Menge zur Verfügung, deshalb lohnt es sich, sie zu entsaften. Beim Frischsaft nie mehr als die Menge für höchstens 2 bis 3 Tage zubereiten und das, was man nicht gleich verwendet, im Kühlschrank lagern. Fertiger Brennnesselsaft aus dem Reformhaus ist konserviert, aber besser als gar keiner.

☞ In der Küche verwendet man Brennnesseln in der Regel gekocht, besonders dann, wenn sie nicht winzig klein gehackt sind – größere rohe Blättchen brennen im Mund. Die einzige Möglichkeit, dies zu verhindern, ist die gründliche Blatt-für-Blatt-Reinigung, wobei das Pflanzenmaterial auch noch ein wenig geknetet werden soll.

☞ In Salaten sind rohe Brennnesseln eine wohlschmeckende, etwas bittere Zutat, man hackt sie fein und serviert mit einer Joghurtsoße. Sie passen in jedes Gemüse, zu vielen Suppen, als Omelettfüllung, zu Semmelknödeln und gerösteten Kartoffeln. Brennnesseln lassen sich gut mit Obst und Gemüse, aber auch mit Buttermilch mixen.



#### Wie lange verwenden?

- ☞ Teekur soll 6 Wochen nicht überschreiten, denn dann lässt die Wirkung nach, etwas schwächer wird sie bereits nach 3 Wochen. Lieber aussetzen und nach ca. 1 Monat nochmals von vorne beginnen.
- ☞ Saft höchstens 6 Wochen
- ☞ frische Blätter mindestens 3 Wochen

#### Dosierung

- ☞ 3 Tassen täglich sind ausreichend.
- ☞ Für den Tee nimmt man pro Tasse so viele frische Brennnesseln, wie man locker mit allen Fingern greifen kann. Faustregel bei getrockneter Brennnessel: Für 1 Tasse so viel nehmen, wie man mit 2 Finger greift.
- ☞ Vom Frischsaft der Pflanze bis 3-mal täglich 1 EL einnehmen.
- ☞ Zusätzlich kann man während der Kur täglich 1 Hand voll Brennnesseln in Suppen, Salaten, Smoothies oder als Aufstrich verarbeiten.



## Überlieferung

Schon vor rund 2.000 Jahren war die Brennnessel als Kultspeise des Frühlings hochgeschätzt. Das aus ihr hergestellte Gemüse verleihe Kraft und Gesundheit und halte für ein ganzes Jahr die Krankheiten fern, schrieb Plinius (er verfasste die antiken Schriften über Naturheilkunde). Seit damals ist sie auch ein klassisches Fruchtbarkeitsmittel, oder besser, ein Behelf, das Liebesleben anzukurbeln.

Wegen der Brennhaare wird die Pflanze (genauso wie Gewächse mit Dornen) als Dämonen abwehrende Macht anerkannt. In der germanischen Mythologie ist sie dem Donnergott Thor (Donar) geweiht und als wichtiges Heil-

kraut gegen alle Schäden in Gebrauch. Blitze und donnerte es draußen, so opferte man dem Schöpfer eine Brennnessel, indem man sie ins Feuer warf – und schon zog der zornige Gott besänftigt weiter.



In Christian Andersens Märchen von den wilden Schwänen flicht die Schwester ihren 12 Brüdern aus Nesseln ein Hemd, um sie damit vom Fluch der bösen Stiefmutter zu befreien. Der tiefe Sinn: Mithilfe der Brennnesseln werden alle

durch Beschwörung oder schwarze Kunst verursachten Schäden wieder gut.

In alter Zauberpflanzenliteratur stehen Anleitungen, wonach man bloß Brennnessel und Schafgarbe in den Händen zu halten brauche, um jede Angst und jeden Zweifel zu verlieren. Außerdem schlägt man damit alle Hexen in den Bann. Andererseits aber gebrauchen gerade die Hexen Brennnesseln häufig für ihre Liebes- und Zaubertänke, die dann besonders wirksam sein sollen, wenn sie auf einem Kreuzweg getrunken werden.

Ein Amulett gegen unheimliche Kräfte muss neben einem Strohalm und einer Hahnenfeder immer auch ein Brennnesselblatt enthalten. Vom hohen Norden bis in den Balkan gelten Brennnesseln in der bäuerlichen Bevölkerung nach wie vor als antidämonisches Mittel. Dass sie die Milch davor bewahren, allzu schnell sauer zu werden, hat sich eine Händlerin vom Berliner Wochenmarkt sogar einmal vom Gericht bestätigen lassen (allerdings bereits vor mehr als 100 Jahren!).

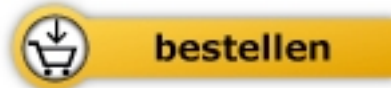


Siegrid Hirsch

[Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen](#)

Aus dem Erfahrungsschatz unserer Vorfahren

80 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)