

Gabriele Leonie Bräutigam

Brennnessel

Rezepte für Vitalität,
Schönheit und Genuss

Inhalt

Read me first 7

Wissen

- Gebrauchsinformation 11
- Heimisches Superfood Nummer eins 13
 - Detox & Immunstärke 14
 - Schönheit für Haut & Haar 15
 - Wertvolles Eisen & Eiweiß 16
 - Stress & Burn-out 17
 - Vitalität in Potenz 18
 - Rheuma, Gicht & Arthrose 19

Praxis

- Die Brennnessel für Selbstversorger 22
- Verarbeiten & Vorräte anlegen 29

Ernährung

43 vegetarische/vegane Rezepte

- Brennnesseln für jeden Tag 36
- Die Rezepte 38

Gesundheit

13 Rezepte und Anwendungen fürs Wohlbefinden

- Grüne Hausapotheke für Selbstversorger 112
- Die Rezepte 114

Schönheit

12 naturreine Beauty-Rezepte

- Brennnessel-Naturkosmetik: All in One 142
- Kosmetika herstellen & lagern 143
- Die Rezepte 144

Anhang

- Lebensfreude – Ein Interview mit Johannes Gutmann von *Sonnentor* 160
- Große Brennnessel (*Urtica dioica* L.), das Porträt 162
- Gesund ist nur das pflanzliche Original! 164
- Register der Rezepte - im Lauf der Jahreszeiten 166
- Literatur, Websites & Bezugsquellen 170
- Dank 173



Read me first

Ohne die Brennnessel gäbe es mich vielleicht gar nicht. Wie so viele Menschen hat sie meine Großmutter über die „schlechte Zeit“ hinweggerettet. **Ich bin der Brennnessel von Herzen dankbar.** Nicht, dass dieses Verhältnis zeitlebens schmerzfrei gewesen wäre: Als Kind fiel ich wie viele andere auch auf Rollschuhen mit nackten Beinen hinein, in die Brennnesseln. Aua! Danach hatte ich erst einmal zwanzig Jahre genug. Heute weiß ich: Spitzwegerich auf die brennende Haut reiben und alles ist vergessen! Doch da sich schmerzhaft Begegnungen einprägen, wird die Brennnessel leider immer wieder verdrängt – ja verachtet. Auf das Know-how kommt es an. Und das muss jede Generation neu entdecken.

Man muss wissen, wie man es anpackt, dann geht man gestärkt aus den Wechselfällen des Lebens hervor. Und genau da liegt auch die verborgene Kraft der Brennnessel: Sie kann uns helfen, den immer schneller werdenden, ununterbrochenen Wandel des Lebens zu meistern. Und **Wandel bedeutet Stress. Wandel tut weh. Wandel ist Innovation. Hier ist die Brennnessel als Heil- und Ernährungspflanze die Pflanze der Stunde.** Ihre universelle Wirkung entfaltet sie in allen Körpersystemen: Sie fördert die **Beweglichkeit der Gelenke**, entgiftet **in der Frühjahrskur**, stärkt das **Immunsystem in der Herbstkur**, wirkt als **Potenzmittel**, als Schönheitstonikum **für Haut und Haar** und unterstützt uns bei **Stress und Burn-out**.

Ich habe mich also durch die umfangreiche Brennnessel-Literatur gelesen – und staunte: Studien mit interessanten Ergebnissen fristen ein Mauerblümchen-Dasein. Ist die Brennnessel nicht zu wirksam für ein Unkraut? **Mag keiner sie rühmen, weil man mit ihr kein Geld verdienen kann?** Fast scheint es, als wolle sich niemand an ihr die Finger verbrennen ... Und so habe ich *Brennnessel. Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss* geschrieben.

Wir leben heute mit komplett anderen Anforderungen und Bedürfnissen als unsere Vorfahren. Wir ernähren uns anders: Energie statt Kalorien, Smoothies statt Suppentopf und Schmorgericht! Das Wissen der alten Kräuterbücher gilt dabei nach wie vor, wurde aber neu bewertet und aktualisiert. Darum finden Sie hier so viele Rezepte, die die heutigen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft berücksichtigen: **schnelle 20-Minuten-Rezepte fürs ganze Jahr, vegan oder vegetarisch, für Einsteiger und für Fortgeschrittene.** Erprobt durch Hunderte Teilnehmer in meinen Wildkräuterseminaren.

Viel Freude bei der Neu-Entdeckung der Brennnessel wünsche ich Ihnen ... und denken Sie immer daran: **A handful a day keeps the doctor away.**

Guten Appetit und auf Ihr Wohlsein!

Ihre Gabriele Leonie Bräutigam



HERBAL
CARE &
COOKING

Wissen

Pollen & Samen

Vitalität und Leistungskraft bis ins hohe Alter.

Samen und Pollen gelten als Potenzmittel und Aphrodisiakum.



Blätter

Energiequelle im Wechsel der Jahreszeiten.

Reich an Eiweiß, Flavonoiden, Antioxidantien, den Best-Aging-Vitaminen A-C-E, Mineralstoffen, Eisen und Chlorophyll



Wurzel

Geheimnis der Männergesundheit: Die mächtige Beschützerin der Prostata entfaltet ihre Wirkung ohne Nebenwirkungen (in medizinischen Studien überprüft).



Gebrauchsinformation

Pollen und Samen: *Potenz & Vitalität.* In den **Früchten (Samen)** der weiblichen Brennnessel und den **Pollen** der männlichen Pflanze konzentriert sich die Energie der Brennnesselpflanze von Juni bis September. Sie bündeln die **Essenz** der Pflanze, ihr Wirkungsfeld ist die Reproduktion, also **Sex**. Vor allem die Brennnesselsamen sind reich an essenziellen Fettsäuren und entzündungshemmenden Stoffen, deshalb werden sie seit der Antike als Vital- und Sexualtonikum eingesetzt. Bei Männern sollen sie die **Spermaproduktion**, bei Frauen den **Milchfluss** fördern. Geschickte Pferdehändler sollen damit alten Rössern zu glänzendem Fell verholfen haben, auch die Verwendung als Kraftfutter zur Steigerung der Eierproduktion beim Huhn ist überliefert.

Blätter: *Energie & Energieeffizienz.* Was den Eiweißgehalt angeht, überbieten **Brennnesselblätter** das meiste andere Blattgrün. Und mehr noch: Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren und das in einer Menge und Zusammensetzung, wie sie für den Menschen besonders günstig ist. Auch die Energieeffizienz wird durch die Brennnessel optimiert: Durch die Synergie von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im Kreislauf der Jahreszeiten verbessert sie den Stoffwechsel. Das ermöglicht es dem Körper, die Energie optimal aufzunehmen und zu verwerten. Hier liegen auch die Wirkmechanismen ihrer **Heilkraft** – die Stärkung des Immunsystems und schnelle Ausleitung von belastenden Entzündungsstoffen aller Art. Und die Schönheit? Sie ist das sichtbare Zeichen, dass alles perfekt funktioniert.

Wurzel: *Manneskraft & Frauenglück.* Die Brennnesselwurzel beschützt die **Prostata des Mannes** – und das hilft Mann und Frau. Ihre Ligane (sekundären Pflanzenstoffe) können das alterstypische Prostatawachstum stoppen.



Heimisches Superfood Nummer eins

Superfoods sind Lebensmittel mit einer signifikant hohen Dichte an Nährstoffen und Radikalfängern. Wenn wir „Superfood“ hören, denken wir automatisch: Goji, Maca, Spirulina ... Gibt es denn in Europa keine Superfoods? Wächst das Gute nur in der Ferne? Wohl kaum. Unsere heimischen Superfoods sind die Wildkräuter. Allen voran die Brennnessel!

Die Brennnessel ist ein 1a-Eiweißlieferant, denn sie

- bietet einen sehr hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß: 7,4 Gramm/100 Gramm (das entspricht 30,4 Prozent pflanzliches Protein in Trockenmasse!)*;
- enthält alle 8 lebensnotwendigen „essenziellen“ Aminosäuren, und das
- in einer (für den Menschen) geeigneten Zusammensetzung.

Wir brauchen Eiweiße zum Aufbau unserer Zellen und zur Energiegewinnung und so wird die Brennnessel seit jeher auch als „Kraftfutter“ eingesetzt, als „Powerfood“. Sie ist *die* heimische Wildpflanze, die uns zur Not das Leben retten kann. Das kann nicht jedes wilde Kraut! Die Brennnessel wächst in großer Fülle, enthält wenig Oxalsäure und, das Wichtigste ist: Sie ist auch für unseren Magen verdaulich.

Die Brennnessel schützt ihre Inhaltsstoffe allerdings durch ihre feste Struktur. Um sie in ihrer Energiedichte, ihrem Gesundheitswert

und kulinarisch nutzbar zu machen, muss man sie „knacken“. Hier eröffnen moderne **Hochleistungsmixer und Entsafter** eine neue Dimension. Und so kommt der Mixer in einigen Rezepten (siehe „Ernährung“ Seite 35 ff.) zum Einsatz, denn aufgrund der **physikalischen Aufschlüsselung** wird weder Hitze noch Alkohol benötigt, um die wertvollen Inhaltsstoffe für uns verwertbar zu machen. Auch die **antioxidativ wirkenden A-C-E-Vitamine** werden so bewahrt.

Wildpflanzen enthalten eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe, die eine bisher völlig unterschätzte Funktion für uns erfüllen, nämlich das ausgewogene Futter für die „Hilfstruppen“ unserer Darmflora zu bieten. Denn: Wir sind nicht allein für unsere Gesundheit verantwortlich. Wir leben in Personalunion mit etwa zwei Kilogramm Mikroorganismen, die in unserem Darm den Großteil der Arbeit bei der Verstoffwechslung unserer Nahrung übernehmen. Zudem produzieren sie chemische Impulsstoffe, sogenannte **Neurotransmitter**. Wildkräuter darf man getrost als die **essenziellen Powerfoods für unser Mikrobiom** betrachten, das ständig ein „bodenständiges“ Update verlangt, die sich in der „Supermarktnahrung“ nicht mehr findet.

Eine Mangel leidende Darmflora kann zu **Allergien, Burn-out, Immunschwäche, Nervosität und Schlaflosigkeit** führen. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Das können Sie tun:

A handful a day keeps the doctor away! Füttern Sie Ihre Mitbewohner im Darm!

* Der kleine Souci, Fachmann, Kraut, *Lebensmitteltabelle für die Praxis*, S. 334

Detox & Immunstärke

Zweimal im Jahr findet ein entscheidender Wandel statt: Unser Körper wechselt vom Winter- in den Sommermodus und zurück. In der Natur kennt man das: Die Pflanzen treiben im Frühjahr Blätter aus und diese fallen im Herbst wieder ab, die Tiere wechseln Fell- und Federkleid. Und wir Menschen? Geht es uns nicht auch so? – Doch: Nach dem Winter steht der „Frühjahrsputz“ an, im Herbst werden „Vorräte eingelagert“ – wie in jedem guten Haushalt. Und genau hier kommt die **Brennnessel ins Spiel – als „Stoffwechsel-turbo“**. Optimal unterstützen **Frischpress-säfte** aus **Brennnesselblättern**, da sie den Körper mit einer Extraportion **antioxidativen A-C-E-Vitaminen** versorgen! Die Brennnessel ist außerdem reich an pflanzlich gebundenem **Silizium**, das **Haut, Haar und Fingernägel** aufbaut und restrukturiert.

Die Frühjahrskur

Es ist Frühling: Der Grundumsatz steigt, die Kilos schmelzen. In März und April nehmen wir fast von selbst ab und mit einer *Low Carb*-Ernährung kann man den Prozess jetzt noch beschleunigen. Dabei werden Fettzel-

len aufgelöst und dort eingelagerte Schadstoffe freigesetzt. Es zeigen sich „**Entgiftungs-erscheinungen**“, Übersäuerung droht. Und was kann jetzt helfen? An erster Stelle steht hier: Nehmen Sie möglichst langsam ab; und zweitens: Beschleunigen Sie das Ausschwemmen. Beides wird durch die Aktivierung der **Aquarese mittels Brennnessel** unterstützt, am besten durch Brennnessel-Frischpresssaft oder Brennnesseltee. Sie aktivieren die Nierenfunktion, sodass die Schadstoffe mit dem Wasser *schneller* ausgeschieden werden. Da aber nicht „mehr“ Wasser als sonst ausgeschieden wird, besteht entgegen früheren Behauptungen keine Austrocknungsgefahr.

Die Herbstkur

In Zentrum der Herbstkur steht die Stärkung des Immunsystems: Der Körper möchte nun all das einlagern, was ihm hilft, gut über den Winter zu kommen. Auch hier hilft eine vierwöchige Kur mit der Brennnessel, entweder klassisch mit Tee oder, besonders wirkungsvoll, mit Frischpresssaft. Die antioxidative Wirkung der Brennnessel wird dabei durch reife Äpfel „alter Sorten“ noch verstärkt.

Das können Sie tun:

- 1. Frühjahrskur:** Morgens und mittags ½ Stunde vor dem Essen je 1 Esslöffel Brennnessel-Frischpresssaft (Rezept Seite 120 f.) einnehmen. Wer einen empfindlichen Magen hat, verdünnt den Saft mit Wasser.
 - 2. Herbstkur:** Täglich 1 Glas (etwa 0,1 Liter) Brennnessel-Apfel-Frischpresssaft (Rezept Seite 122 f.) trinken.
 - 3. Brennnesseltee:** Täglich 3 Tassen Brennnesseltee (Rezept Seite 114 f.) trinken.
- Kurdauer:** jeweils 4 Wochen, denn so lange braucht unsere Schleimhaut, um sich zu regenerieren.

Schönheit für Haut & Haar

Die Brennnessel hat strukturierende Kräfte, die sie an uns weitergibt. Sie schenkt uns **elastische Haut, volles Haar und feste Fingernägel**. Das wussten schon unsere Großmütter ... und handelten danach, was ihnen bis ins hohe Alter schöne lange Haare bescherte. Ihr Geheimnis war so einfach, dass man es kaum glauben mag: Im Frühjahr und im Herbst machten sie eine vierwöchige Brennnesselteeur und sie gönnten ihrem Haar Spülungen mit Brennnesseltee. – Das kostet weder Zeit noch Geld und ist pure Magie!

Silizium ist im menschlichen Organismus für die Bildung von Elastin und Kollagen wichtig und ist somit *das* Spurenelement, wenn es um den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Knorpel geht. **Das Bindegewebe ist der Hidden Hero unseres Körpers**, denn ohne Bindegewebe bliebe kein Muskel, kein Organ an seinem Platz. Sie alle sind umhüllt von Bindegewebsstrukturen, den sogenannten **Faszi**en. Diese bilden die Struktur unseres Körpers

und geben ihm Elastizität. So ergibt sich die Frage: Ist das, was Sie „im Innersten zusammenhält“, in gutem Zustand? Hier reicht es, Ihren Blick auf Haut, Haare und Fingernägel zu richten. Können Sie einen Mangel erkennen?* Sehen Sie diffusen Haarausfall, brüchige Fingernägel, müde Haut, Cellulite? Dann ist es Zeit für eine aufbauende Brennnesselkur!

Die Brennnessel hat – neben dem Schachtelhalm – den höchsten Gehalt an löslicher Kieselsäure. Der Unterschied zur Kieselerde liegt auch hier im Detail: Mineralisches Silizium kann der menschliche Organismus nicht verwerten, seine Resorption liegt hier bei gerade mal 1 bis 2 Prozent. Silizium muss zunächst durch Pflanzen in für uns verwertbare Verbindungen eingebaut werden. Bei Pflanzenextrakten liegt die **Aufnahmequote bei bis zu 95 Prozent**.** Das erklärt, warum schon ein einfacher Brennnesseltee so enorm effektiv wirkt.

Das können Sie tun:

- 1. Brennnesselkur:** Im Frühjahr, im Herbst und bei hoher körperlicher und seelischer Belastung (bei Stress, in der Rekonvaleszenz sowie in Zeiten der Umstellung wie in Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahren) eine 4-wöchige Kur machen. Anwendung siehe „Die Frühjahrskur“ und „Die Herbstkur“ (Seite 14 und 120 ff.).
- 2. Innere Anwendung:** 1- bis 2-mal wöchentlich Brennnesseltee trinken, 1-mal wöchentlich ein Brennnesselgericht für die Grundversorgung essen.
- 3. Äußere Anwendung:** Haarspülung mit frisch aufgebühtem Brennnesseltee für glänzendes volles Haar und eine gesunde Kopfhaut machen. **Achtung!** Nicht geeignet für hellblondes Haar, denn es bekommt dadurch einen Brauntön.

* Genauere Informationen liefern Haaranalysen (siehe „Websites“, Seite 171).

** Supanee Sripanyakorn, Ravin Jugdaohsingh und Jonathan J. Powell, „The comparative absorption of silicon from different foods and food supplements“, in *British Journal of Nutrition*, Sept. 2009; 102 (6), S. 825–834

Wertvolles Eisen & Eiweiß

Die „Frauengesundheit“ unterliegt ununterbrochenen hormonellen Veränderungen. Durch **Menstruation, Geburten** und **Wechseljahre** kann der Eisenwert im Blut aus dem Gleichgewicht kommen, besonders wenn man sich vegan oder vegetarisch ernährt. In der Naturheilkunde hat die Brennnessel hier eine lange Tradition: Leonardus Fuchs, humanistischer Mediziner des 16. Jahrhunderts, empfiehlt sie bei starken Menstruationsblutungen, ebenso Maria Treben, die bei Blutarmut und Anämie und in den Wechseljahren zur Teekur, und zwar „morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück und eine bis zwei Tassen tagsüber schluckweise“** rät.

Der kleine Unterschied: Frauen haben einen erheblich höheren Bedarf an Eisen als Männer, genauso wie Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Stimmt der Eisenwert im Blut nicht, fühlt sich Frau „schwach“ und reagiert entsprechend gereizt. Liegt bei

einer Schwangeren ein Eisenmangel vor, so erhöht sich u. a. das Risiko von ADHS beim ungeborenen Kind.** Und man sieht es auch, wenn man betroffen ist: **Blässe, brüchige Nägel und diffuser Haarausfall**. Und man fühlt es: **Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen**. Leider wird die Ursache „Eisenmangel“ in solchen Fällen oft lang nicht wahrgenommen oder sogar völlig übersehen ...

Vorsicht Falle! Viele Frauen denken bei einer solchen Erschöpfung so etwas wie: „Ich bin eben sensibel“ oder „Das ist das Alter/der Beruf/der Mann/die Kinder ...“ Und andere denken: „Der Eisenwert kann es nicht sein, ich lasse doch regelmäßig ein Blutbild machen.“ Doch das bietet keine Sicherheit, denn es muss unterschieden werden zwischen „Depoteisen“ und „Transporteisen“. Beim Arzt wird aber meist nur der zuletzt genannte Eisenwert gemessen.

Das können Sie tun:

- 1. Brennnesseln essen: Sie enthält mehr Eisen als Rindfleisch!** 100 Gramm frische Brennnesseln enthalten 4,1 Milligramm, Rindfleisch nur 3,2 Milligramm, Geflügel nur 2,6 Milligramm. Die Brennnessel überbietet auch Spinat (3,4 Milligramm/100 Gramm). Und das ganz ohne Purine, die zur Übersäuerung des Körpers führen und Gicht und Arteriosklerose verursachen können.
- 2. Das Vitamin C der Brennnessel nutzen.** Das „Un-Kraut“ rohköstlich in den Salat oder den Smoothie geben, sodass ihr Vitamin C voll erhalten bleibt und noch durch das im Obst enthaltene ergänzt wird. Pflanzliches Eiweiß erreicht erst in Kombination mit Vitamin C eine ähnlich hohe Bioverfügbarkeit wie tierisches Eiweiß. Die Brennnessel enthält sehr viel Vitamin C. Sehr empfehlenswert ist eine Frühjahrs- oder Herbstkur mit Brennnessel-Frischpresssaft, um Ihre Nähr- und Vitalstoffdepots aufzufüllen (Rezepte Seite 120 ff.).

* Maria Treben, *Gesundheit aus der Apotheke Gottes*, S. 15

** Hilfreiche Informationen für Betroffene finden Sie unter www.eisenzentrum.org/ez/daten.

Stress & Burn-out

Stress und Burn-out gehören zu den Geißeln unserer Zeit. Was kann die Brennnessel hier für uns tun? Betrachten wir die Zahlen: Krankenschreibungen und Berufsunfähigkeit wegen Erschöpfungssyndrom nehmen beständig zu und haben den zweistelligen Prozentbereich schon erreicht. 30 Prozent der Deutschen leiden unter Depressionen. Dazu kommen die „körperlichen“ Begleiterscheinungen wie Verspannungen, HWS-Syndrom und Fibromyalgie. **Wer das kennt, ist nicht allein mit seinem Schicksal!**

Die beruflichen Anforderungen steigen, dazu kommt noch der digitale Dauerreiz im Bereich der Kommunikation. Zudem bewegen wir uns kaum noch, unsere Haut bekommt zu wenig Sonnenlicht und das regelmäßige Update unseres **Mikrobioms** (der Bakteriengesellschaft in unserem Darm) fehlt mit der wenig lebendigen „Supermarktnahrung“. Überforderung also auf der einen und Unterforderung auf der anderen Seite. Körper, Geist und Seele kommen aus der Balance. Das so

entstehende Unwohlsein wird durch Medienkonsum sowie den Genuss von Alkohol und Süßigkeiten kompensiert. Und der Mensch funktioniert weiter – allerdings bleibt dieser Lebenswandel nicht ohne Folgen: **Bluthochdruck, Arteriosklerose, Gefahr von Schlaganfall und Herzinfarkt, Leberzirrhose, Diabetes Typ 2, Gicht, Verstopfung** drohen.

Vorsicht Falle! Lebensmittelhygiene und lange Haltbarkeit haben bei unseren industriell hergestellten Nahrungsmitteln Priorität: Was dabei verloren geht, ist die Lebendigkeit – der natürliche Anteil an **Mikroorganismen**, die unser Darm braucht. Hier gilt eine Faustregel: Alles, was im Kühlschrank länger als drei Tage frisch bleibt, „lebt“ nicht wirklich. Dazu kommt, dass Obst, Salate und Gemüse auf Aussehen und lange Haltbarkeit gezüchtet werden – es fehlen die **sekundären Pflanzenstoffe**, die unser Stoffwechsel benötigt. **Doch hier gibt es einen Ausweg!** Schon mit geringen Mengen Brennnesseln und anderen Wildkräutern können Sie diesen Mangel ausgleichen.

Das können Sie tun:

- 1. Pro Tag 1 Handvoll frische Brennnesselblätter** als 4-wöchige Frühjahrs- und Herbstkur und das restliche Jahr über mindestens 1-mal pro Woche Brennnesseln essen. Die Brennnessel bringt Wildnis in Ihr Leben – als schneller Brennnessel-Smoothie und in leckeren Speisen (siehe Rezepte, Seite 38 ff.). Auf ihr tummeln sich die Mikroorganismen ihres Biotops und produzieren **Vitamin B₁₂**. Doch vor allem bekommt ihre Darmflora „Futter“ und bildet dann fleißig Stoffe, die die körpereigene Ausschüttung von **Serotonin** anstoßen. Die Brennhaare dieses „Un-Krauts“ enthalten sogar selbst Serotonin, ebenso wie Walnüsse. Zudem finden sich in Brennnesseln **1 bis 2 Prozent Flavonoide**, die entzündungshemmend wirken und die Kapillaren schützen. Und: Geht es dem Körper gut, entspannt sich die Seele.
- 2. Brennnesseln selbst sammeln!** Ob bei einem Spaziergang in freier Natur, im Stadtgarten oder auf dem Balkon. **Bewegung, Sonne und die Natur sind ebenfalls „essenzielle Lebens-Mittel“!** Fehlen sie, führt das zu Mangelerscheinungen.

Vitalität in Potenz

Brennesselsamen, -pollen und -wurzeln sind die Helden der Männergesundheit. **Brennesselpollen** werden im vorderasiatischen Raum als teures Potenzmittel gehandelt und **Brennesselsamen** gelten seit jeher als Vitalitätstonikum (siehe Brennessel-Elixier, Rezept Seite 124 f.). Bereits Pedanios Dioskurides schrieb im 1. Jahrhundert v. Chr. in seiner *Materia Medica*: „Der Same, mit Rosinenwein getrunken, reizt zum Beischlaf ...“ Brennesselsamen sind reich an **ungesättigten essenziellen Fettsäuren** und **entzündungshemmenden Antioxidantien**. Man isst sie am besten beim Wandern frisch von der Pflanze oder streut sie in Salat, Smoothie und Müsli. Und sie wirken, wie ein Qi-Gong-Lehrer, der einen meiner *Herbal Selfcare*-Kurse besuchte, zu berichten wusste: „... so ab etwa zwei Esslöffeln am Tag beginnt es da unten zu kribbeln.“

Gehören die beiden ersten Anwendungen eher in den Bereich „Erfahrungsheilkunde und Überlieferung“, ist die **Brennesselwurzel** von der Kommission E* als Arzneipflanze offiziell anerkannt. Benigne Prostatahyperpla-

sie (BHP) wird die gutartige Vergrößerung der Prostata genannt, die bei Männern ab etwa vierzig Jahren zunehmend vorkommt. Die gute Nachricht ist: **Man kann sie stoppen!**

Das unerwünschte Prostatawachstum beginnt völlig unbemerkt, bei über Siebzigjährigen jedenfalls sind **fast 90 Prozent von BHP** betroffen. Symptome sind nächtlicher Harndrang, Harnverhalt und abgeschwächter Harnstrahl bei gleichzeitig erhöhtem Blasendruck. Das Problem ist, dass kaum ein Mann die schleichende Veränderung selbst wahrnimmt. Das ist schade, weil sich die Prostatahyperplasie mit Phytotherapeutika (Brennesselwurzel, Kürbiskernen) zwar **gut „einfrieren“, aber eben nicht rückgängig machen lässt**. Letzteres ist nur chirurgisch möglich und bei bis zu 70 Prozent der Männer kommt es nach der Operation zu Erektions- und Inkontinenzproblemen. Darum ist die Prävention als Selbstversorger so wichtig!

Das können Sie tun:

- 1. Selbstversorger-Tipp – Brennessel-Tinktur „Prostata Protect“:** Die in der Brennesselwurzel enthaltenen Ligane (sekundären Pflanzenstoffe) sind lipophil, d. h., man muss Brennesselwurzeln in Alkohol ansetzen (Rezept Seite 126 f.), um einen entsprechend hoch dosierten Extrakt zu erhalten. Zusätzlich Kürbiskerne knabbern und darauf achten, dass der Körper nicht zu viel Fettgewebe anlagert.
- 2. Fertige Brennesselwurzel-Präparate** in geprüfter Wirkstoffzusammensetzung gibt es in der Apotheke, ebenso geschnittene Brennesselwurzel (siehe „Bezugsquellen“, Seite 171).**

* Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)

** Ein Experten-Interview mit Margit Schlenk, Fachapothekerin Phytotherapie, finden Sie auf meiner Website: www.herbalista.eu/apotheker-interview-brennessel-als-heilpflanze.

Rheuma, Gicht & Arthrose

Bei rheumatoiden Erkrankungen und Gelenkentzündungen erweisen sich **Brennnesselblätter** auf mehreren Ebenen als wirkungsvoll. Innerlich als Tee oder Frischpresssaft zur schnellen Ausleitung von Entzündungsstoffen über die Nieren (Aquarese) und als Brennnesselmus bzw. Brennnesselspinat mit seiner schmerzstillenden und entzündungshemmenden Wirkung. Und äußerlich über „Urtikation“, das Peitschen mit der Brennnessel.

1. Schmerzlindernd und entzündungshemmend: Die in der Brennnessel enthaltenen Kaffeesäurederivate hemmen die Bildung von Prostaglandinen und Leukotrienen, was den Teufelskreis des entzündlichen Prozesses ausbremst. Auf diese Weise kann man die Gabe von entzündungshemmenden Medikamenten drastisch senken, wie eine Studie bewies.* Zum Einsatz kommt hier Brennnesselmus, 8 Minuten lang gekocht. Die Hitze erhöht dabei offenbar noch den Gehalt an Kaffeesäurederivaten.**

2. Detox-Effekt: Brennnesseltee, über den Tag verteilt getrunken, fördert die schnelle Ausscheidung entzündlicher Stoffe und senkt so das Risiko degenerativer Erkrankungen.

Urtikation wird in der Naturheilkunde bis heute bei Rheuma und Gicht angewendet.** Die schmerzenden Körperpartien werden bei dieser Anwendung (siehe Seite 132 f.) aktiviert, sodass eine Histaminreaktion mit „Quaddelbildung“ auf der Haut ausgelöst wird. Ob vor allem diese „Immunreaktion“ als hilfreicher Mechanismus wirkt oder vielmehr die verstärkte Durchblutung oder auch beides gemeinsam, dazu gibt es keine genauen Quellen.

Die Wirksamkeit ist umso höher, je weniger die Erkrankung fortgeschritten ist. Eine Kursteilnehmerin, berichtete mir: „Mir sind die Medikamente nicht bekommen. Da hat der Arzt gesagt: ‚Da gibt es schon etwas, was Ihnen helfen könnte. Aber es tut weh: Das sind Brennnesseln.‘ ‚Egal‘, meinte sie, ‚mit den Medikamenten tun mir das Knie und der Magen weh.‘“ Sie hat es ausprobiert. Abends behandelte sie ihr Kniegelenk rundum mit frischen Brennnesseln. Die erste Nacht konnte sie nicht schlafen, so sehr hat es gebrannt. In der zweiten Nacht hatte sie sich schon daran gewöhnt. Sie wendete die Urtikation etwa 4 Tage an, danach machte sie eine Pause. Ihre Beschwerden verschwanden schnell und jetzt ist sie schon längere Zeit nahezu schmerzfrei.

Das können Sie tun:

- 1. Selbstversorger-Tipp – Brennnesselmus „Schmerz, lass nach!“:** Täglich 50 bis 100 Gramm frische Brennnesselblätter etwa 8 Minuten kochen, anschließend pürieren (Rezept Seite 130 f.) und essen.
- 2. Selbstversorger-Tipp – Brennnesseltee** für Blutreinigung und Aquarese: Täglich 3 Tassen vor dem Essen (Rezept Seite 114 f.) trinken.
- 3. „Urtikation“:** Äußerliches Peitschen mit Brennnesseln (siehe Seite 132 f.).

* Bäumler, Siegfried: *Heilpflanzenpraxis heute. Band 2, Rezepturen und Anwendung*, S. 337

** Kavalali, Gulsel M. (Hrsg.): *Urtica. Therapeutic and Nutritional Aspects of Stinging Nettles*, S. 47

1, 2, 3 – Zauberei ... Nesseln als „Gericht mit Geschichte“



Ziegenkäse in dreierlei Nesselkleid

Überraschend kommen Gäste? Kein Stress, mit Brennnesseln können Sie zaubern! Dazu gehören Strategie (eine Vorratskammer) und drei gute Storys. Alles andere geht im Handumdrehen ...

Zutaten

1 Ziegenfrischkäserolle, in 6 Scheiben geschnitten

Ziegenkäse in Brennnessel-Buchen-Asche

2 TL Brennnessel-Buchen-Asche (siehe „Hinweis“)

+ 1 GUTE STORY:

Veraschte Pflanzen gehören zu den homöopathischen Anwendungen. Die Buchen wie die Brennnesseln galten schon den Kelten als magische Pflanzen ...

Ziegenkäse in Brennnesselsamen

2 TL Brennnesselsamen
etwas roter Pfeffer, im
Mörser zerstoßen

+ 1 GUTE STORY:

Brennnesselsamen werden auch „Wiesen-Viagra“ genannt. Das wird bestimmt eine gute Nacht. 😊

Ziegenkäse in geölter Brennnessel

4 bis 5 geölte Brennnesselblätter (Rezept Seite 40 f.)

+ 1 GUTE STORY:

Früher wickelte man Käse in Brennnesselblätter ein, damit er sich länger hielt. Das wurde noch bis Anfang des 20. Jahrhunderts aktenkundig, weil ein Kunde ein Milchmädchen verklagte, das Brennnesseln in die Milch gegeben hatte. Das Berliner Gericht bestätigte, dass Milchprodukte so länger frisch bleiben.

Zubereitung

Die Ziegenkäsescheiben in Brennnessel-Buchen-Asche oder Brennnesselsamen mit rotem Pfeffer wälzen bzw. in geölte Brennnesseln einwickeln.

Zubereitungszeit: 5 Minuten (für alle 3 Rezepte zusammen)

Hinweis: Wenn Sie im Sommer am Lagerfeuer sitzen, werfen Sie einige Brennnessel- und Buchenblätter am Rand ins Feuer, nehmen die Asche in einem Gläschen mit und stellen sie in Ihren Vorratsschrank. Fertig ist die Brennnessel-Buchen-Asche!



Heimlich Gutes tun – „Nettle undercover“

Schnelle Filotaschen mit Brennnessel-Schafskäse-Füllung

Sie lieben die Brennnessel – der Partner ist bei so viel wildem Grün eher skeptisch? Mit diesem leckeren Blitzrezept erobern Sie Herz und Gaumen im Sturm. Verpacken Sie die Brennnessel, sie schmeckt so viel würziger als Spinat, dass Ihnen das Lob sicher ist. Und im Zweifelsfall müssen Sie eben im Verborgenen wirken ... man muss ja nicht jedes Geheimnis verraten ...

Zutaten

für etwa 15 bis 18 Filotaschen

FÜLLUNG

- 500 g Feta (Schafskäse)
- 2 Handvoll Brennnesselblätter
- 2 Bio-Eier
- 1 Packung Filoteigblätter (fertig gekauft)
- 1 Tasse Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 170 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Olivenöl einpinseln.

Für die Füllung den Feta zerbröseln, die Eier verquirlen, die Brennnesselblätter fein hacken. Alles gut vermengen.

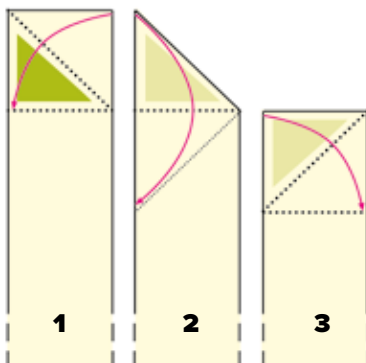
Aus jedem Teigblatt 3 rechteckige Streifen schneiden (etwa 7 Zentimeter breit, 30 Zentimeter lang). Auf das Ende jedes Streifens (etwa 3 Zentimeter vom Rand entfernt) 1 gehäuften Teelöffel Füllmasse setzen. Den Teigstreifen falten wie auf der Zeichnung unten links zu sehen.

Die Filotaschen mit dem Pinsel mit Olivenöl bestreichen.

Die Taschen etwa 15 Minuten bei oben angegebener Temperatur im Backofen backen, die letzten 7 Minuten mit Backpapier abdecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 15 Minuten





Grüne Hausapotheke für Selbstversorger

Der Mensch ist von Natur aus gesund. Und die Natur hat die besten Mittel, um uns gesund zu erhalten, sowie – sollte unsere Immunabwehr an ihre Grenzen stoßen – uns schnell wieder gesunden zu lassen. Die Heilpflanzen, die uns dabei helfen, wachsen „naturgemäß“ in unserer direkten Umgebung. Und: **Unsere wichtigste und leistungsstärkste heimische Heilpflanze ist die Brennnessel.**

Sie wächst überall, ist sicher (keine Verwechslungsgefahr) und schnell geerntet und gilt seit jeher als unsere stärkste Heil- und Gesunderhaltungspflanze.

Im Frühling hilft sie uns beim Entgiften und Entschlacken, im Herbst bei der Umstellung des Immunsystems. Eine 4-wöchige Frühjahrs- und Herbstkur mit Frischpresssaft, grünen Smoothies oder Tee ist nicht nur gesund, sie schmeckt auch gut. Eine neue Generation Geräte – Hochleistungsmixer, -entsafter oder Dörrgeräte – erlauben es uns, die Pflanzenwirkstoffe in einem besonders hohen Wirkungsgrad aufzuschließen, und das ohne großen Aufwand und Investition.

Brennnessel – Universalheilpflanze der Phytotherapie

Die Brennnessel entfaltet ihre **Wirkungen teils direkt, teils im Zusammenspiel der unterschiedlichen Körpersysteme**. Alles ist verbunden: Die einzelnen Körpersysteme stehen über Stoffwechsel, Nerven und Hor-

mone miteinander in Verbindung. In diesem komplexen Geflecht entfaltet die Brennnessel ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Sie wirkt auf all diesen Ebenen vorbeugend, ausgleichend und heilend. Als **Energie- und Heilpflanze** ist sie reich an wertvollen pflanzlichen Proteinen, an Mineralstoffen wie Kalzium und Silizium für den Aufbau von Knochen und Bindegewebe sowie an Eisen und dem Pflanzenfarbstoff Chlorophyll für die Blutbildung, dazu enthält sie eine Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen.

Heilpflanze von erwiesener Wirksamkeit

Einige Wirkungen sind medizinisch erwiesen, andere beruhen auf Erfahrungen in der Tradition der Volks- und Naturheilkunde und wieder andere werden gerade erforscht.

Medizinisch anerkannt ist in Deutschland gemäß Kommission E* die Anwendung von Brennnesselblättern und Brennnesselkraut (Blätter und Stängel) zur Unterstützung **rheumatischer Beschwerden** sowie zur Durchspülung bei **Infektionen der ableitenden Harnwege**, des Weiteren die Anwendung von Brennnesselwurzeln zur Behandlung bei **gutartiger Prostatavergrößerung**. Da über den Stoffwechsel ja alle Körpersysteme miteinander verbunden sind, ergibt sich in der Praxis natürlich ein erheblich umfangreicheres Spektrum an Anwendungsgebieten, wie sich längst durch die Erfahrungen in der Naturheilkunde gezeigt hat.

Verwendete Pflanzenteile. Die Symbole:

 Blatt  Pollen  Samen  Wurzel

* Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)

Brennessel-Anwendungen auf einen Blick

Es gibt nichts an der Brennessel, was für den Menschen nicht gut wäre. Für die einzelnen Pflanzenteile sind zahlreiche Anwendungsbereiche bekannt. Die folgende Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie dient der Orientierung.

Arthritis (Chronische Gelenkentzündung)	Brennnesselmus, Brennesseltee, Brennessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln, Urtikation, Brennesselbäder
Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)	Brennesseltee, Brennessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln
Best-Aging, Happy-Aging	Frühjahrs- und Herbstkur, regelmäßige Ernährung mit Brennnesseln, Brennessel-Körperpflege
Blasenentzündung, Harnwegsinfektion	Brennesseltee mit Goldrute und dazu viel Wasser trinken zum Durchspülen
Detox	Frühjahrskur, Brennessel-Frischpresssaft, Brennessel-Smoothie
Hexenschuss	innerlich: Brennesseltee, äußerlich: Urtikation
Ekzeme	Brennesseltee (innerlich, äußerlich als Kompresse), Brennesselöl zur Hautpflege
Erschöpfung, Burn-out	Brennesseltee, Brennessel-Frischpresssaft, Brennessel-Elixier, Brennnesselsamen-Paste, Ernährung mit Brennnesseln
Gicht	Brennesseltee, Brennessel-Frischpresssaft, basische Ernährung mit Brennnesseln, Urtikation, Brennessel-Körperpflege
Hautunreinheiten (Akne, fettige Haut)	Brennesseltee (innerlich und äußerlich als Gesichtswasser), Brennessel-Frischpresssaft (innerlich und äußerlich zum Auftupfen), Brennessel-Smoothie (nach Abklärung möglicher Obst-Allergien), Ernährung mit Brennnesseln, Brennessel-Körperpflege
Hexenschuss	innerlich: Brennesseltee, äußerlich: Urtikation
Immunstärke aufbauen	Herbstkur, Brennessel-Smoothie
Konzentration fördern	Brennessel-Smoothie
Leberstärkung	Brennesseltee, Brennessel-Smoothie mit Mariendistelsamen
Menstruationsbeschwerden, PMS	Brennesseltee, Brennessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln
Milchfluss fördern	Brennesseltee, Brennnesselsamen
Nagelpilz	äußerlich: Brennesselwurzel-Tinktur, Fußbad mit Brennesseltee
Osteoporose-Prävention	Brennnesselsamen in jeder Form, Brennesseltee, basische Ernährung mit Brennnesseln, Bewegung (Brennnesseln selbst sammeln)
Prostatavergrößerung (gutartige)	Brennesselwurzel-Tinktur, am besten in Kombination mit Kürbiskernen
rheumatische Beschwerden	Brennnesselmus; Brennesseltee, Brennessel-Frischpresssaft, Ernährung mit Brennnesseln, Urtikation, Brennesselbäder
Schuppenflechte	vegane und rohköstliche Ernährung mit Brennnesseln, Brennesseltee (innerlich und äußerlich)
Schwangerschaftstreifen	Brennessel-Wirkstofföl



Gabriele L. Bräutigam
Brennnessel

Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss

Das Brennnessel-Geheimnis

Wissenschaftliche Studien zeigen: Die Brennnessel ist unser wertvollstes heimisches Blattgemüse mit Höchstwerten an Eisen, Eiweiß und Chlorophyll. Als Heilpflanze wirkt sie ganzheitlich auf alle Körpersysteme – auf die Beweglichkeit der Gelenke, zur Entgiftung und Stärkung des Immunsystems, als Potenzmittel, bei Allergien und Hautproblemen, als Schönheitstonikum für Haut und Haar, bei Stress und Burn-out. Gabriele Leonie Bräutigam schlägt die Brücke zwischen Kochen und Heilen und nutzt traditionelles Kräuterwissen sowie aktuelle Forschungsergebnisse der Phytotherapie: schnell, nachhaltig, genussvoll. Eine neue Dimension.

„Gabriele Leonie Bräutigam ist eine moderne Hildegard von Bingen.“
Brigitte woman

173 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-385-1