

Brennnessel

Urtica dioica

Urticaceae · Urtica · Rosales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine faszinierende Heilpflanze mit einer langen Tradition in der Naturheilkunde.

WIRKUNG

- Entwässernd
- Entzündungshemmend
- Allergieunterstützend
- Blutreinigend
- Hauterkrankungen
- Haarwuchsfördernd
- Gelenkschmerzen
- Blutzuckerregulierend

ANWENDUNG

- Tee
- Extrakt
- Brennnesselbad
- Haarspülung
- Gesichtsmaske

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

In der Naturheilkunde wird die Brennnessel als Tee, Extrakt oder in der Küche verwendet. Sie ist reich an Nährstoffen und unterstützt Entgiftung, Immunsystemstärkung, Blutarmut und Prostatabeschwerden.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Gicht
- Hautausschläge
- Haarausfall
- Fieber
- Nierensteine
- Prostatabeschwerden
- Erkältungen

- rheumatische Beschwerden

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Europa: Volksmedizin bei Gicht, Hautausschlägen, Haarausfall

China tcm: *Dù Zhī* (積枝) – entgiftend, blutreinigend, bei Fieber

Indien ayurveda: *Pashanbhedi* – Steinbrecher (bei Nierensteinen), harntreibend

ERKENNUNGSMERKMALE

mit Brennhaaren (Drüsenhaare mit Formikensäure)

WUCHS

Ein- oder zweijährig, aufrecht

STANDORT

Feuchte, nährstoffreiche Böden (Ackerland, Ufer, Gärten)

HERKUNFT

Tropische Asien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Wurzel
- Samen

ZUBEREITUNG

- Tee (frisch oder getrocknet)
- Wurzelextrakt
- Öl
- Samen

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt|Stängel · Monate: [3, 4, 5, 6, 9, 10] · Hinweis: Ideal in der aufgehenden Mondphase für Wachstumskräfte. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [4, 5, 6, 10, 11] · Hinweis: Geerntet in der abnehmenden Mondphase für tiefe, erdende Wirkung. · Mondphase: abnehmend
- Teil: Samen · Monate: [7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: ...

INHALTSSTOFFE

- Saponine
- Gerbstoffe
- Mineralstoffe
- Vitamine
- Chlorogensäure
- Flavonoide
- Polysaccharide

ÄTHERISCHE ÖLE

- ursolic acid
- oleanolic acid

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Hautreizungen (Formikensäure)
- allergische Reaktionen

GEGENANZEIGEN

- bei Einnahme von Blutverdünnern vorher mit dem Arzt sprechen
- in hohen Dosen während der Schwangerschaft vorsichtig sein

HÖCHSTMENGE

Blätter: 1-2 TL getrocknete Blätter pro Tasse

Wurzel: 2-3 Kapseln täglich

WECHSELWIRKUNGEN

- Potenziell mit Blutverdünnern (Vitamin K-Gehalt)