

Kleine Brennnessel

Urtica urens

Urticaceae · Urtica · Rosales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Urtica urens ist eine Heilpflanze mit einer langen Tradition in der Naturheilkunde. Sie gehört zur Familie Urticaceae und wird weltweit in gemäßigten Zonen gefunden.

WIRKUNG

entzündungshemmend, harntreibend, blutreinigend, durchblutungsfördernd

ANWENDUNG

- Äußerlich als Umschlag oder Kompressen bei rheumatischen Schmerzen oder Gelenkentzündungen.
- Brennnesselwurzeltee fördert die Ausscheidung von Schlacken und unterstützt die Nierenfunktion.
- Brennnesselblätter als Tee oder Saft bei Hautunreinheiten oder Bluthochdruck.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Allergien
- Hauterkrankungen
- Gelenkschmerzen
- Verdauung
- Harnwege
- Immunsystem

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Europa: Volksmedizin zur Behandlung von Gicht, Hautausschlägen, Haarausfall
- Nordamerika: Traditionelle Nutzung bei Rheuma und Nierenproblemen

- Asien: Teilweise in TCM (seltener als *Urtica dioica*), aber lokal genutzt

ERKENNUNGSMERKMALE

Wurzeln sind faserig, Stängel aufrecht und verzweigt mit Brennhaaren

WUCHS

strauchig

STANDORT

sonnig bis halbschattig, feuchte, nährstoffreiche Böden

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter und Stängel vor der Blüte für Tee/Tinktur, Stängel für Fasergewinnung

ZUBEREITUNG

- Tee
- Tinktur
- Kapseln

ERNTENZEIT

- Teil: Blätter und Stängel vor der Blüte (Mai-Juni) oder nach der Blüte (Juli-August)

SAMMELN

- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Nur junge Blätter und Triebe ernten. Vor der Blüte ernten für beste Qualität. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Früh morgens ernten, wenn die Pflanze noch feucht ist. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|Knospe
- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Nur junge Triebe und Stängel (bis 20 cm Länge) abschneiden. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Früh morgens ernten, wenn die Pflanze noch feucht ist. · Pflanzenteil: Stängel · Reifezustand: vor Reife|Knospe
- Monate: [3, 4, 5] · Hinweis: Nur junge Triebe und Stängel (bis 20 cm Länge) abschneiden. Nicht komplett abmähen. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Früh morgens ernten, wenn die Pflanze noch feucht ist. · Pflanzenteil: Gesamtpflanze · Reifezustand: vor Reife|Knospe

TROCKNUNG

Schattengetrocknet

LAGERUNG

Luftdicht, dunkel, kühl

INHALTSSTOFFE

- Histamin
- Ameisensäure
- Gerbstoffe (Tannine)
- Flavonoide
- Mineralien: Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium, Silizium
- Vitamine: C, K, Provitamin A (Beta-Carotin)
- Saponine

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GEGENANZEIGEN

Vermeiden bei Allergie gegen Brennnessel oder verwandte Pflanzen

WECHSELWIRKUNGEN

Kann mit Blutverdünnern wechselwirken (aufgrund von Vitamin K)