

# Sibirische Hanfnessel

*Urtica cannabina*

Urticaceae · Urtica · Rosales · Magnoliopsida

## ÜBER DIE PFLANZE

Die Sibirische Hanfnessel ist eine faszinierende und vielseitig nutzbare Pflanze mit einer langen Tradition in der Nutzung für Fasergewinnung, Nahrung und Medizin.

## WIRKUNG

- Entzündungshemmend
- Diuretisch
- Reinigend

## ANWENDUNG

- Textilien
- Papier
- Isolierung
- Funktionale Ernährungszusatzstoffe

## ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Rheumatische Beschwerden und Gelenkschmerzen
- Blasen- und Nierenprobleme
- Hautausschläge
- Allergische Reaktionen
- Harnwegsinfektionen

## ERKENNUNGSMERKMALE

Ähnlich wie die Große Brennnessel, aber mit schmalere Blättern und weniger Haaren.

## BLÜTEZEIT

- Meist von Mai bis September

## STANDORT

Sonnig bis halbschattig, feuchte Böden

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Triebe
- Stängel
- Samen

## ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [7, 8] · Hinweis: Vor der Blüte für Blätter · Mondphase: zunehmend
- Teil: Samen · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Reife Früchte · Mondphase: abnehmend
- Teil: Gesamtpflanze (Fasern) · Monate: [10, 11] · Hinweis: Ideal nach dem ersten Frost · Mondphase: abnehmend

## SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

### GIFTIGKEIT

keine

### WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: synergistisch · Hinweis: \**Urtica cannabina*\* wird oft mit Ginseng kombiniert, um die Qi-Stärkung zu verstärken und die Nieren-Yang-Funktion zu unterstützen. · Pflanze latein: *Panax ginseng* · Pflanze

deutsch: Ginseng

- Typ: synergistisch · Hinweis: Die Kombination mit Reishi-Pilz wird in TCM genutzt, um die Qi- und Blut-Zirkulation zu harmonisieren und gleichzeitig die Leber-Qi-Stagnation zu lindern. · Pflanze latein: Ganoderma lucidum · Pflanze deutsch: Reishi-Pilz

- Typ: synergistisch · Hinweis: Astragalus wird oft mit \*Urtica cannabina\* kombiniert, um die Qi-Stärkung zu verstärken und die Blutbildung zu fördern. · Pflanze latein: Astragalus membranaceus · Pflanze deutsch: Astragal

## QUELLEN

- Typ: wikipedia\_de · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Sibirische\\_Hanfnessel](https://de.wikipedia.org/wiki/Sibirische_Hanfnessel) · Titel: Sibirische Hanfnessel

- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Urtica\\_cannabina](https://en.wikipedia.org/wiki/Urtica_cannabina) · Titel: Urtica cannabina

- Typ: wikipedia\_en · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Urtica\\_cannabina](https://en.wikipedia.org/wiki/Urtica_cannabina) · Titel: Urtica cannabina

- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Urtica\\_cannabina](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Urtica_cannabina) · Titel: PFAF — Urtica cannabina

- Typ: web · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Sibirische\\_Hanfnessel](https://de.wikipedia.org/wiki/Sibirische_Hanfnessel) · Titel: Sibirische Hanfnessel-Wikipedia

- Typ: web · Url: [https://www.picturethisai.com/de/wiki/Urtica\\_cannabina.html](https://www.picturethisai.com/de/wiki/Urtica_cannabina.html) · Titel: Sibirische Hanfnessel-Urticacannabina(Taxonomie, Merkmale...)

- Typ: web · Url: <https://www.brennesseltee.eu/wo-wachsen-brennessel-eigentlich/die-sibirische-hanfnessel/> · Titel: Die Sibirische Hanfnessel- Brennesseltee

- Typ: web · Url: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/13880200903214215> · Titel: Full article: The constituents of Urtica cannabina used in Uighur medicine

- Typ: web · Url: [https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-030-28947-8\\_146](https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-030-28947-8_146) · Titel: Urtica cannabina L. Urtica dioica L. Urticaceae | Springer Nature Link

- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20645802/> · Titel: The constituents of Urtica cannabina used in Uighur medicine - PubMed

- Typ: web · Url: <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2025.1692189/full> · Titel: Frontiers | Nettle (UrticacannabinaL.) polysaccharides as a novel...

- Typ: web · Url: [https://www.picturethisai.com/de/wiki/Urtica\\_cannabina.html](https://www.picturethisai.com/de/wiki/Urtica_cannabina.html) · Titel: Sibirische Hanfnessel-Urticacannabina(Taxonomie, Merkmale...)

- Typ: web · Url: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/13880200903214215> · Titel: Full article: The constituents of Urtica cannabina used in Uighur medicine

- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874123007754> · Titel: Urtica cannabina L. water extract exhibits anti-inflammatory activity by regulating inflammatory cytokines: In vitro and in vivo evidence - ScienceDirect

- Typ: web · Url: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2022/4024331/> · Titel: Urtica dioica belongs to the Urticaceae family and is found in many countries around the world. This plant contains a broad range of phytochemicals, such as phenolic compounds, sterols, fatty acids, alkaloids, terpenoids, flavonoids, and lignans, that have been widely reported for their excellent pharmacological activities, including antiviral, antimicrobial, antihelmintic, anticancer, nephroprotective, hepatoprotective, cardioprotective, antiarthritis, antidiabetic, antiendometriosis, antioxidant, a

- Typ: web · Url: [https://www.researchgate.net/publication/372347689\\_Urtica\\_cannabina\\_L\\_water\\_extract\\_exhibits\\_anti-inflammatory\\_activity\\_by\\_regulating\\_inflammatory\\_cytokines\\_In\\_vitro\\_and\\_in\\_vivo\\_evidence](https://www.researchgate.net/publication/372347689_Urtica_cannabina_L_water_extract_exhibits_anti-inflammatory_activity_by_regulating_inflammatory_cytokines_In_vitro_and_in_vivo_evidence) · Titel: UrticacannabinaL. water extract exhibits anti-inflammatory activity by...

- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Urtica\\_cannabina](https://www.gbif.org/species/search?q=Urtica_cannabina) · Titel: GBIF — Urtica cannabina

- Typ: web · Url: [https://en.wikipedia.org/wiki/Urtica\\_cannabina](https://en.wikipedia.org/wiki/Urtica_cannabina) · Titel: Urticacannabina- Wikipedia

- 
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Urtica+cannabina> · Titel: UrticacannabinaPFAF Plant Database
  - Typ: web · Url: [https://plantiary.com/plant/urtica-cannabina\\_32088.html](https://plantiary.com/plant/urtica-cannabina_32088.html) · Titel: Hemp Nettle (UrticaCannabina) Care Guide: Water, Soil... - Plantiary
  - Typ: web · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Sibirische\\_Hanfnessel](https://de.wikipedia.org/wiki/Sibirische_Hanfnessel) · Titel: Sibirische Hanfnessel - Wikipedia
  - Typ: web · Url: [https://www.picturethisai.com/de/care/Urtica\\_cannabina.html](https://www.picturethisai.com/de/care/Urtica_cannabina.html) · Titel: Wie man Sibirische Hanfnessel anbaut und pflegt
  - Typ: web · Url: <https://www.brennesseltee.eu/wo-wachsen-brennessel-eigentlich/die-sibirische-hanfnessel/> · Titel: Die Sibirische Hanfnessel - Brennesseltee
  - Typ: ema · Url: [https://www.ema.europa.eu/en/search?search\\_api\\_fulltext=Urtica%20cannabina](https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Urtica%20cannabina) · Titel: EMA — Urtica cannabina