

Wirkung

Aber die 'Teufelspflanze' hat auch ihre guten Seiten: Die Brennnessel ist eine wunderbare Rheumapflanze, da sie dem Körper hilft, angestaute Gifte aus Gelenken, Muskeln und Blut zu entfernen. Da sie eisenhaltig ist, kann sie dem Körper nicht nur notwendiges Eisen zuführen, sondern sie kann auch Eisen produzierende Organe anregen. Brennnessel ist eine unserer besten Pflanzen zur Blutreinigung und sollte im Marsmonat März verwendet werden, um Winterschleim, der uns träge gemacht hat, zu entfernen. Zu dieser Zeit hat sie einen besonderen hohen Gehalt an Eisen und bringt blassen Menschen wieder Farbe ins Gesicht. Am besten trinkt man dazu ihren frischen Saft oder isst die frischen Blätter, damit nicht nur die Nieren und die Blase angeregt werden, sondern auch Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse aktiviert werden. Der frische Saft und die frischen Blätter geben dem Körper zudem wichtige Mineralien und Vitamine, so z.B. Vitamin A und C, Kalzium, Natrium, Kieselsäure, Schwefel und Phosphor. Ihre Samen haben sich besonders als Tonikum für ältere Menschen, bei großer Erschöpfung und nach langer Krankheit bewährt. Nach der Signaturenlehre wurde die mit feinen Nesselhärchen bedeckte Brennnessel früher auch als Haarwuchsmittel verwendet.

Verwendung in der Küche

Als Gemüse werden die Blätter von den Stielen gezupft und wie Spinat verwendet. Die brennende Eigenschaft verlieren sie beim Kochen.

Für das Frühjahr gibt es dann am Gründonnerstag die 9-Kräutersuppe: Brennnessel, Vogelmiere, Gundermann, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe und Brunnenkresse klein schneiden, eine kleine Zwiebel anbraten, etwas Mehl hinzufügen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Zum Schluss fügt man die Kräuter hinzu und lässt das Ganze einmal kurz aufkochen! Und das die Suppe lecker schmeckt und die Lebensgeister anregt, das wusste schon Goethe!

Verwendung in der Chinesischen Medizin

1. Tonisiert das Milz- und Nieren-Qi
2. Erwärmt das Nieren-Yang
3. Tonisiert das Yin
4. Tonisiert das Blut

5. Diuretikum (Die Brennnessel entwässert)
6. Leitet Schleim aus
7. Erwärmt die Oberfläche
8. Stillt Blutungen und adstringiert