

Frühling - Brennnessel

Urtica dioica. Die Brennnessel ist mehrjährig und kann Grosse bis 150 cm die Kleine bis 60 cm gross werden. Blätter sind dicht mit Brennhaaren besetzt. Gelbgrüne Blütenrispen zieren die Pflanze

Vor vielen Jahren lebte eine Nessel mit den Eltern am Rande der Waldlichtung. Sie genossen täglich die Sonnenstrahlen und waren glücklich. Eines Tages bemerkte der Nesselvater, dass Tiere und Vögel unruhig waren. Er machte sich auf den Weg Richtung Wald. Da sah er das Feuer und rannte zurück. Er rief seine Familie zusammen und schrie laut: der Wald brennt. Das Feuer kam auf die Nesselfamilie zu und sie rannten um ihr Leben. Der Nesseljunge stolperte und konnte nicht mehr gerettet werden und verbrannte qualvoll. Der Himmel hatte Erbarmen und liess es regnen. Die Nesselfamilie setzte sich an den Waldrand und war sehr traurig. Am morgen konnten sie feststellen, dass aus der Asche eine junge Nessel „guckte“... also lebt die Brennnessel immer weiter... (Märchen und Feengeschichten).

Die Berührung einer Brennnessel mit brennenden Schmerzen und juckenden Quaddeln wer kennt das nicht.

Ameisensäure löst diese Reaktion auf der Haut aus. Viele Wirkstoffe Chlorophyll, Histamin, Acetylcholin, Vitamin A und E, Mineralsalze wie (blutbildend), Magnesium, Silizium, Natrium, Kalzium, Phosphor sowie Wurzeln und Samen Gerbsäure u.v.m. machen die Brennnessel zu einer wahren Heil- und Kräuterpflanze. Sie sollte einen Ehrenplatz in jedem Garten haben.



wie;
Eisen
in den

In alten Kräuterbüchern wird die Wirkung bei Rheuma und Arthritis gross geschrieben. Jetzt im Frühling entgiftet und reinigt sie den ganzen Organismus von Winter-Schlacken. Als Tee getrunken wirkt sie wie ein Jungbrunnen für die Haut und ist blutreinigend. Sie stimuliert die Verdauungsdrüsen im Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, aktiviert Leber und Galle. Eine milchbildende, blutzuckersenkende und entgiftende Reaktion wird ebenfalls angenommen.

Bauernphilosoph, Arthur Hermes, der aus der Weisheit der Ahnen schöpfte, sah die Brennnessel als Beschützerin des Hofes. Sie sollte schlechte Gedanken, Neid und Missgunst abfangen. Auch negative Strahlungen kommen nicht an der Brennnessel vorbei. Rutengänger haben oft bestätigt, dass sie gerne bei Wasseradern/kreuzen wachsen. Unsere Vorfahren waren da sehr empfänglich, dachten sie doch, dass Wasseradern ein Treffpunkt von Verstorbenen und unsichtbaren Wesen ist. In Klöstern wurden die Samen der Brennnessel als sehr vitalisierend bei chronischer Müdigkeit und Leistungsschwäche verabreicht. Doch musste Mass gehalten werden, damit die hormonähnlichen Stoffe wie Sitosterin und Vit. E (Fruchtbarkeitsvitamine) nicht überhand nahmen.

Germanen und vermutlich auch Kelten weihten die Pflanze dem Donnergott Donar, der für die Bierbrauer zuständig war. So ein alter Brauch: wenn's donnert und ein Gewitter naht, lege man Brennnesselruten auf den Bierbottich, damit das Gebräu nicht umschlägt und sauer wird. In England wird heute noch das „nettle beer“ aus Nesseln gebraut. In der Walpurgisnacht werden Brennnesseln geschlagen um Böse Kräfte zu vertreiben.

Der Schnee schmilzt, der Bodenfrost ebnet ab und schon zeigen sich junge Triebe der Brennnessel. Sie kann bis zum Herbst geerntet werden.

Nutzen Sie das Frühlingskraut für die Küche: Blätter wie Spinat zubereiten, dem Risotto einige Blätter begeben oder stellen sie eine Suppe her. Im Bierteig ausgebacken als Aperogebäck. Als Tee trinke man täglich 2 Tassen vier Wochen lang als Frühjahreskur. Gerne zeige ich in meiner Kräuterküche die vielseitige Anwendung. Kräuterkochkurse erfragen sie in meiner Praxis.

Viel Spass beim ernten und verarbeiten der Spitzen der Brennnessel

Cornelia Krapf-Rütimann, kant. appr. Heilpraktikerin, Naturheilpraxis sportivo, Walzenhausen
Ihre Fragen zu Gesundheit und Ernährung beantworte ich gerne: www.praxis-sportivo.ch oder 079 436 03 36

