

# Brennessel

**E**ine wahrlich großartige Pflanze, die Brennessel. Dies sagt bereits ihr vollständiger deutscher Name: Große Brennessel.

Im deutschsprachigen Raum sind vor allem die Große und die Kleine Brennessel verbreitet. Diese unterscheiden sich in ihren Verwendungsmöglichkeiten praktisch nicht. Die weiteren in Mitteleuropa vorkommenden Arten Röhricht-Brennessel und Pillen-Brennessel können ebenso gegessen werden. Die Große Brennessel ist im Gegensatz zur Kleinen Brennessel, die einhäusig, dh. männliche und weibliche Blüten sitzen auf derselben Pflanze, ist, zweihäusig, dh. männliche und weibliche Blüten sitzen auf verschiedenen Pflanzen.



Teils aufgeblühtes Exemplar einer männlichen Großen Brennessel.



Ein Brennesselfeld am Wegesrand. Zahlreich hängen die Blütenrispen an den sich im Wind wiegenden Pflanzen.



Junge Triebe der Großen Brennessel im April.

**Verwendbare Pflanzenteile:**

gesamte Pflanze

**Blütezeit:**

Mai/Juni bis Oktober

**Blütenfarbe:**

bräunlich grün

**Wuchshöhe:**

80 bis 150 cm (Große Brennessel)

30 bis 60 cm (Kleine Brennessel)

## Hauptwirkstoffe:

in den grünen Teilen: reichlich Mineralstoffe, vor allem: Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium (Kieselsäure); Vitamine A, C, E; Proteine und Flavonoide; in den Samen: 30% Fett, Vitamin E (bis 0,1%), Schleimstoffe und Carotinoide

© [www.wildpflanzenliebe.de](http://www.wildpflanzenliebe.de)

Wer eine Brennnessel streift, bemerkt dies sofort. Plötzlich brennt es auf der Haut, rote Quaddeln bilden sich, die Stelle kribbelt. Schuld daran sind die Abwehrstoffe der Pflanze, die sich in sogenannten Brennhaaren befinden. Kommt jemand dem Kraut zu nah, sondert die Brennnessel aus diesen Haaren Stoffe wie Histamin und Ameisensäure ab.

Im Garten stört die Pflanze auch, vermehrt sich das Unkraut doch überall. Nichtsdestotrotz gehört die Brennnessel (*Urtica dioica*) zu den seit alters her bekannten Heilpflanzen. Früher, im Mittelalter, ließen sich die Menschen angeblich mit der Pflanze auspeitschen. Das sollte gegen [Rheuma](#) und Gelenkprobleme helfen. Pfarrer Kneipp sprach dabei vom "Nesselpeltschen". Heute lassen sich die arzneilichen Effekte weitaus angenehmer nutzen – als Tablette oder Tee.



Brennnessel (*Urtica dioica*)

Brennnessel senkt den Blutdruck

In der traditionellen Medizin Marokkos wird die Brennnessel bei [Bluthochdruck](#) verordnet. Wissenschaftler überprüften daraufhin den Wirkmechanismus der Brennnessel auf die Blutgefäße und stellten auch tatsächlich eine eindeutig blutdrucksenkende Wirkung fest. Die Brennnessel hat offenbar eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße. Die Brennnessel verhindert nämlich eine übermäßige Blutgerinnung und hilft damit das Blut zu „verdünnen“.

