UNKRAUT-PORTRÄT

Große Brennessel – *Urtica dioica* L.

Brennesseln gehören zu den wunderbarsten Unkräutern, die in unserem Garten wachsen können, denn:

Brennesseln halten Garten und Gärtner gesund!

Analysen haben erwiesen, daß Brennesseln **Nesselgift, Histamin, Ameisensäure, Lecithin, viel Chlorophyll, Eisen, Schwefel, Kalk, Kieselsäure, Phosphor, Kalium, Natrium sowie die Vitamine A, B und C** enthalten.

Sie wirken blutbildend, blutreinigend und anregend auf den Stoffwechsel. Deshalb:

Essen Sie Ihre Brennesseln!

Ob als Gemüse statt Spinat, oder als Suppeneinlage und gehackt in Quark wirken sie stoffwechselanregend und erfrischend. Schon Pfarrer Kneipp hat geraten: „Wer unreines Blut hat, soll zur Frühlings- oder Sommerzeit recht oft Brennessel wie Spinat essen.“

Gegen Entzündungen der Harnorgane, sowie Nieren- und Blasensteine hilft

Brennessel-Tee

- 3 Teelöffel frisches oder getrocknetes Kraut werden
- mit 2 Tassen Wasser angebrüht und
- 10 Minuten ziehen gelassen.

In der Haarpflege wird die Brennessel nicht ohne Grund viel verwendet. Hier ein natürliches und preisgünstiges

Rezept für eine Haarspülung

- frisches oder getrocknetes Kraut klein schneiden,
- mit kochendem Wasser überbrühen
- und 10 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Nach dem Abkühlen nehmen sie den Tee als letzte Spülung. Schon nach der ersten Anwendung merken Sie, daß sich Ihre Haare kräftiger anfühlen. Bei regelmäßiger Anwendung reduzieren Sie nicht nur Ihren Brennesselbestand erheblich, sondern erzielen auch eine verbesserte Durchblutung der Kopfhaut, was gegen Haarausfall und Schuppen hilft.

Hunderte kleiner Injektionsnadeln

Für das Brennen beim Anfassen der Nesseln sind spezielle Brennhaare verantwortlich. Ihre Spitzen dringen in die Haut ein, brechen ab und injizieren den Inhalt aus Ameisensäure und anderen Stoffen unter die Haut, wo er kleine Entzündungen verursacht. Beim Pflücken der Brennesseln kann man sich durch Handschuhe schützen.

Männliche und weibliche Blüten befinden sich auf verschiedenen Pflanzen. Dieses hat der Pflanze zu ihrem Artnamen verholfen: *dioica* heißt *zweihäusig*.

Brennesseln sind **Wirtspflanzen für die Schmetterlingsraupen** des Tag-Pfauenauges (*Vanessa io*) und des Kleinen Fuchses (*Vanessa urticae*). Man sollte daher nicht all seine Brennesseln nutzen, sondern auch einige – insbesondere die mit Raupenbefall – wachsen lassen.

Brennesseljauche

Sie brauchen **Dünger und ein Mittel zur Pflanzenstärkung bzw. Schädlingsabwehr**? Als Jauche liefert Ihnen die Brennnessel beides. Ihre Pflanzen werden begeistert sein und Regenwürmer lieben mit Brennnesseljauche gedüngten Boden.

Frisches kleingeschnittenes Kraut mit Regenwasser (oder abgestandenem Leitungswasser) ansetzten. Täglich einmal umrühren. Gegen den entstehenden Geruch mit Gesteinsmehl bestäuben. Nach 10 bis 20 Tagen ist die Jauche fertig. Sie hat dann aufgehört zu schäumen und eine dunkle Farbe angenommen. Nun muß sie 1:10 verdünnt werden.

Text: Heike Wiese