

Die Brennnessel – vom Entwässerungsmittel zum Superfood

Einführung

In Australien ist die Brennnessel eine der gefährlichsten Pflanzen. Auf dem fünften Kontinent findet man ganze Brennnessel-Bäume, die bis zu zehn Meter hoch werden und deren toxische Brennhaare Schmerzen, ähnlich der Geburtswehen, auslösen. Unsere heimische *Urtica dioica*, so der lateinische Name der Brennnessel, ist jedoch eine wertvolle und nützliche Heilpflanze, deren Brennhaare sich mit einfachen Tricks entwaffnen lassen. Brennnesseln sind in der Naturheilkunde schon seit langem als Mittel zur Entwässerung bekannt. Doch dies ist noch nicht alles, was in dieser Pflanze steckt! Früher wurden Brennnesseln zur Fasergewinnung und als Färberpflanze verwendet. Man wickelte auch Butter, Fisch und Fleisch in Brennnesselblätter ein, um die Vermehrung von Bakterien zu verhindern. Aber auch als Heilpflanze und Nahrungsmittel hat diese Pflanze schon eine lange Geschichte. Bei der Brennnessel können grundsätzlich alle Pflanzenteile verzehrt werden. Als besonders gesund gelten jedoch die jungen Brennnesseltriebe. Sie besitzen einen hohen Gehalt an Flavonoiden und sind reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Calcium und Silicium. Außerdem ist in der Brennnessel mehr Vitamin C als in der Orange oder im Spinat enthalten. Hohe Gehalte an Vitamin A, Eisen und viel Eiweiß runden das gesunde Profil dieser Pflanze ab. Nicht umsonst gibt man gehackte Brennnesseln als Vitaminträger auch in das Futter von Küken, Ferkeln und Kälbern.



Tabelle 1: Vergleich der Mikronährstoffgehalte von Brennnesseln und Spinat (Quelle: <http://www.heilpflanzen-welt.de/2008-07-Wehrhaft-und-majestaetisch-Die-Brennnessel/>)

	Brennnessel (pro 100 g)	Spinat (pro 100 g)
Energie (kcal)	44	15
Eiweiß (g)	7	2,5
Kohlenhydrate (g)	1,3	0,6
Natrium (mg)	18	65
Kalium (mg)	320	554
Calcium (mg)	713	117
Magnesium (mg)	80	40
Eisen (mg)	4,1	1,5
Vitamin A (µg)	800	549
Vitamin C (mg)	300	29

Allergien

In *in vitro* Untersuchungen wurde festgestellt, dass Brennnesselextrakte Rezeptoren und Enzyme beeinflussen können, welche mit allergischer Rhinitis assoziiert werden. Brennnesselextrakte könnten somit zur unterstützenden Behandlung von Heuschnupfen verwendet werden. Auch äußere Hautallergien könnte man mit einer Brennessellotion lindern.

Arthrose/Arthritis

Auch bei der Therapie sowohl der Arthrose als auch ihrer akuten Form, der rheumatoiden Arthritis kann die Brennnessel aufgrund ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften höchst wirkungsvoll eingesetzt werden. So stellte man bei einer Studie der Universitäten Frankfurt und München fest, dass der tägliche Verzehr von 50 g eines Gemüses aus gedämpften Brennnesseln die tägliche Arzneimitteldosis (Diclofenac) von 200 mg auf 50 mg reduzieren konnte. Trotz der niedrigen Dosis verbesserten sich bei den Patienten, die Brennnesselmus aßen, die rheumaspezifischen Blutwerte sowie Schmerz, Bewegungseinschränkung und Steifheit um 70 Prozent. Damit linderten sich die Symptome genauso stark, wie bei jenen Patienten, die keine Brennnesseln aßen und dafür bei der üblichen Dosis Diclofenac (200 mg) geblieben waren.

Blase/Nieren

Bei Harnwegs- und Prostataerkrankungen kommen die sog. Aquaretika zum Einsatz. Dabei handelt es sich um Heilpflanzen, die zur Durchspülung der Harnwege verordnet werden und auf diese Weise krankheitserregende Keime ausschwemmen können. Die Brennnessel ist ein solches Aquaretikum. Ihr hoher Kaliumgehalt sorgt nicht nur für einen basischen, sondern auch für einen verdünnten Urin. Dadurch wird die Harnausscheidung gesteigert, was infolgedessen zu einer kürzeren Verweildauer des Urins (und damit auch zu einer kürzeren Verweildauer der Bakterien im Körper) führt. Brennnesseltee ist folglich gemeinsam mit einer reichlichen Wasserzufuhr das Mittel der Wahl bei Harnwegsinfekten und bei einer Reizblase.

Prostata

Die Brennnesselwurzel ist ferner das Phytotherapeutikum bei Prostataerkrankungen wie z. B. der benignen Prostatahyperplasie (BPH - gutartige Prostatavergrößerung). In einer sechsmonatigen randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie mit 558 BPH-Teilnehmern zeigte sich, dass in der Brennnesselgruppe 81 Prozent der Patienten von einer signifikanten Besserung ihrer Krankheitssymptome berichteten. In der Placebo-Gruppe dagegen nur 16 Prozent. Darüber hinaus sollen Brennnesselwurzelextrakte laut einer Studie der Philipps-Universität in Marburg bei Prostatakrebs das Krebszellwachstum hemmen können.

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 und verhindert eine übermäßige Blutgerinnung und hilft somit das Blut zu „verdünnen“.

Tabelle 2: Sekundäre Pflanzenstoffe der frischen Brennnesselpflanze

Biologisch aktive Komponenten	Gehalt frischer Pflanzen	Gesundheitliche Bedeutung
Caffeoyl Äpfelsäure	1,6 %	Die Bestandteile haben eine synergistische Wirkung, d. h. sie beeinflussen sich gegenseitig und funktionieren nur abhängig voneinander. Diese Beeinflussung sorgt für eine starke Wirkung bei niedrigem Wirkstoffgehalt.
Chlorogensäure	0,5 %	
Flavonoide:		
-Rutin	0,03 % – 0,8 %	
-Isoquercitrin	0,14 % - 0,31 %	
Gerbstoffe	0,6 %	
β-Sitosterol	0,1 %	<u>Indikationen:</u> -koronare Herzkrankheit -Bluthochdruck -Entzündungen -Diabetes -Bakterien & Viren
Kieselsäure (Kraut)	2 %	In der Kieselsäure ist Silicium enthalten, welches für eine schöne Haut und festes Bindegewebe wichtig ist
Urtica dioica Agglutinin	0,1 %	Hauptsächlich in der Wurzel enthalten.
Cumarine		
Lignane		
Polysaccharide		<u>Gut für:</u> -Blase -Niere -Prostata
Karotinoide:	< 0,1 %	Antioxidatien, Zellschutz, antikanzerogen
-β-Karotin		
-Lycopin		
-Lutein		
-Neoxanthin		
-Luteoxanthin		

Brennnesselsamen als Aprodisiakum

Im Mittelalter galt für Mönche ein Verzehrerbot von Brennnesselsamen. Dieser würde nämlich das Keuschheitsgelübde gefährden. In den Samen ist Sitosterin enthalten, welches hormonähnliche Wirkung haben soll. Den Samen der Brenn-

nessel werden daher aphrodisierende Eigenschaften nachgesagt. Des Weiteren sollen sie die Milchbildung bei stillenden Müttern fördern.

Brennnesselsamen für schöne Haare

Pferdehändler sollen früher ihren Pferden Brennnesselsamen verfüttert haben, damit sich diese besser verkaufen ließen. Die Tiere bekamen nach kurzer Zeit nicht nur dichtes, glänzendes Fell, sondern gewannen enorm an Temperament, so dass sie mit Leichtigkeit die gewünschten Preise erzielten. Manch einer dachte sich daraufhin, was beim Pferd wirkt, müsste beim Menschen doch ebenfalls Wirkung zeigen. Und tatsächlich werden Brennnesselsamen aufgrund ihres einzigartigen Mikronährstoffspektrums traditionell gegen Haarausfall oder vermindertem Haarwuchs eingesetzt. Man streut die kleinen Samen in Müslis, Suppen und Salate oder nimmt davon täglich ein bis zwei Esslöffel zu sich.

Fazit

Der Verzehr von Brennnesseln leistet einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Die Pflanze reguliert nicht nur den Wasserhaushalt, sondern kann bei Arthroseerkrankungen, Blasen-, Prostata-, Impotenz, Blutdruck-, Haarausfall- und Allergiebeschwerden eingesetzt werden.

Quellen

Roschek B Jr et al., "Nettle extract (*Urtica dioica*) affects key receptors and enzymes associated with allergic rhinitis." *Phytother Res.* 2009 Jul; 23(7):920-6

Testa L et al., "Cardiovascular effects of *Urtica dioica* L. (Urticaceae) roots extracts: in vitro and in vivo pharmacological studies" *J Ethnopharmacol* 2002;81(1):105-109

Chrubasik S et al., "Evidence for antirheumatic effectiveness of *Herba Urticae dioicae* in acute arthritis: A pilot study" *Phytomedicine* 1997;4(2): 105-108

Safarinejad MR "Urtica dioica for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *J Herb Pharmacother.* 2005;5(4):1-11.

Mekhfi H, El Haouari M. Legssyer A, "Platelet anti-aggregant property of some Moroccan medicinal plants", *Journal of Ethnopharmacology*, Oktober 2004

Konrad L, Müller HH, Lenz C et al., "Antiproliferative effect on human prostate cancer cells by a stinging nettle root (*Urtica dioica*) extract", *Planta Med*, Februar 2000

Otles, Semih, and Buket Yalcin. "Phenolic compounds analysis of root, stalk, and leaves of nettle." *The Scientific World Journal* 2012 (2012).

Ioana, Nencu, et al. "PRELIMINARY RESEARCH REGARDING THE THERAPEUTIC USES OF *URTICA DIOICA* L NOTE II. THE DYNAMICS OF ACCUMULATION OF TOTAL PHENOLIC COMPOUNDS AND ASCORBIC ACID." *FARMACIA* 61.2 (2013): 276-283.



Bio-zertifiziert