

## Informationsblätter zur Kultur- und Naturgeschichte

### Brennessel (*Urtica dioica*)

„ ... Und wenn die Brennessel auch ätzend duftet  
Ist sie ein Wundermittel für dein Blut,  
Befreit von Magenkrämpfen, üblen Säften,  
Bringt Schlaflose und Gichtige zu Kräften  
Und heilt fast jedes Leid, das dich befällt.  
Wo gibt es bess`re Medizin für wenig Geld?“  
(aus „Die Schule von Salerno“)

„Was brennt ums ganze Haus  
und`s Haus verbrennt doch nie?“  
(alter Rätselspruch)

In der Zeit des Althochdeutschen (750 bis 1100) hieß die Nessel noch „Nezzila“. Das Wort „Nessel“ lässt sich zurückverfolgen bis in die Steinzeit. Schon die Indo-Germanen kannten das Wort „Ned“, das zusammendrehen, knüpfen bedeutet. Es weist auf die uralte Verwendung der Nessel als Gespinnstpflanze hin. Denn die Brennessel lieferte wie Hanf und Lein eine gute Faser. Bis ins 17. Jahrhundert wurde die Brennessel in größerem Ausmaß als heimische Faserpflanze angebaut. Schon im Mittelalter erwähnte der große Universalgelehrte Albertus Magnus (1193 bis 1280) ihre Verwendung bei der Herstellung von „Nesseltuch“.

Der Volksmund kennt über 1100 Namen für die Brennessel. Einige sind reine regionale Varietäten, andere beziehen sich auf ihre Wirkung oder auf Aberglauben: Feenkraut, Brenner, Pickmadam, Stechmamsell, Futternessel, Entennessel, Brennende Liebe, Donnernessel, Hanfnessel und Haarnessel.

Die Brennessel begegnet uns heute noch in Orts- und Flurnamen: Nesselwang, Nesselau, Nesselbach und Nesselgrund.

Ihr wissenschaftlicher Name *Urtica* oder *urere* bedeutet brennen; *dioica* (griech.) heißt zweihäusig. Eine Pflanze, die „brennt“, ist eine ungewöhnliche Erscheinung und die Brennessel bildet in dieser Hinsicht keine Ausnahme. Schmerzliches Hauptmerkmal der Pflanze sind die typischen Brennhaare, deren kugelförmige Spitze bei der leisesten Berührung abbricht. Dabei entsteht eine scharfkantige Kanüle, aus der das Gift in die geritzte Haut fließt, was zu Brennen, Juckreiz, Quaddelbildung und Rötung führt. Das Gift besteht aus Stoffen, die vor allem im Tierreich vorkommen (Acetylcholin, Serotonin, Ameisensäure).

Die Botaniker zählen zu der Gattung Brennessel rund 40 Arten. Sie gedeihen in den gemäßigten Breiten rund um den Erdball. Bei uns findet man die Große und die Kleine Brennessel – *Urtica dioica* und *Urtica urens* (siehe Abbildung).



Abbildung aus: Achtner-Theiss, Elke und Sabine Kumm (2007): Mangold und Pastinake.

Die Große Brennessel ist eine mehrjährige Pflanze (Staupe) und erreicht eine Höhe von 30 bis 150 cm. Ihre Blätter sind herzförmig und grob gesägt. Sowohl die Blätter als auch die Stängel sind mit Brennhaaren besetzt.

Die Brennessel legt keinen Wert auf besondere Blütenpracht. Sie ist zweihäusig; männliche Blüten (vier gelbe Staubblätter) und weibliche Blüten (vier grüne Blütenblätter) befinden sich auf verschiedenen Pflanzen. Die Bestäubung erfolgt durch den Wind. Die Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Die Samen werden botanisch als „Nüsschen“ bezeichnet.

Vorkommen: stickstoffreiche Böden, Schutthalden, rund um Stallungen und Äcker, Auwälder, Fluss- und Bachufer.

Das uralte Märchen „Die sechs Schwäne“ (Brüder Grimm) erzählt von sechs Königssöhnen, die von ihrer bösen Stiefmutter in Schwäne verwandelt worden waren. Die Königssöhne können nur erlöst werden, wenn ihre Schwester, ohne ein Wort zu sprechen, einem jeden von ihnen ein Hemd aus Nesselstoff näht. Diese Hemden würden sie wieder aus dem Zustand befreien, in dem sie gefangen waren. ....

Die Alchimisten sowie Ärzte und Apotheker der Zeit vor der Aufklärung hatten ein eigenes System der Klassifizierung der Pflanzen. Sie ordneten diese in Bezug auf die zwölf Tierkreisregionen und vor allem nach ihrer Planetenzugehörigkeit. Die Planeten drücken den jeweiligen Pflanzenarten ihr unverwechselbares Siegel auf. Die Brennessel trägt das Siegel des Planeten Mars. Mars-Pflanzen sind zäh, widerstandsfähig und vital. Sie haben scharf ausgeschnittene Blattränder, spitze Stacheln, wenig Schleim und Wasser, dafür aber oft beißende und ätzende Säfte.

Die Volksheilkunde weiß vieles mit der „brennenden“ Pflanze anzufangen. Als Tee, Frisch-Pflanzensaft oder als Tinktur wirkt sie harntreibend, entschlackend, immunstärkend, blutbildend und blutreinigend. Sie wirkt gut gegen Ekzeme und Hautprobleme, gegen Nierensteine und Harngries, gegen Rheuma und Gicht. Allgemein regt sie wichtige Körperfunktionen an und hilft daher bei Müdigkeit und Leistungsschwäche. Neben den Blättern enthalten besonders auch die Samen wertvolle Inhaltsstoffe. Unsere Vorfahren, die Kelten, Slawen oder Germanen, hielten das wehrhafte Kraut hoch in Ehren. Die Nesseltriebe waren stets Teil der „Neun-Kräuter-Suppe“, mit der sich die frühen Bauernstämme erneut mit den Lebenskräften der erwachenden Vegetation verbanden. Die Brennessel half mit, nicht nur den äußeren, sondern auch den inneren Winter, den üblen „Scharbock“ (Skorbut) und die Winterschwäche zu vertreiben.

Die Brennessel wird in der modernen Küche als Gemüse oder Salat wieder entdeckt. Die Brennesselcremesuppe gehört inzwischen zum festen Bestandteil vieler Speisekarten. Besonders gesund und wertvoll macht die Brennessel der hohe Gehalt an den Vitaminen C, B und A, an Spurenelementen und Mineralstoffen, wie Eisen und Kieselsäure. Viele erinnern sich noch an die Verwendung junger Pflanzenteile (meist gehackt und in Verbindung mit gekochten Eiern) als „Kraftfutter“ bei der Aufzucht von jungen Gänsen und Enten. Im Garten findet die „Brennesseljauche“ als Dünger oder gegen Schadinsekten Anwendung. Zur Herstellung übergießt man einen Kübel Brennesseln mit Wasser und lässt sie einige Tage gären.

Auch ökologisch hat die Brennessel einen großen Wert. Sie ist eine attraktive Futterpflanze für Raupen vieler bunter Schmetterlinge. Der Kleine Fuchs, das Tagpfauenauge oder der Admiral sind von dieser Pflanze abhängig.



