

Urtica dioica L.



Die Brennnessel ist eine martialische Pflanze.

Botanik

Wer kennt sie nicht, die Brennnessel (*Urtica dioica* L.)? Bis zu 2.50 m kann sie gross werden und begegnet uns gerne an mit Stickstoff belasteten Standorten, wie Ufern, Gräben, Wegen und Kulturland. An ihren Stängeln stehen kreuzgegenständig ihre zugespitzten Laubblätter mit ihrem grob gesägten Rand. Stängel und Blätter der Pflanzen sind mit Brennhaaren besetzt, welche wie eine Kanüle geformt sind und ihren brennenden Saft in die Haut desjenigen injizieren, welcher die Pflanze unachtsam berührt. Die Brennnessel weiss sich zu wehren! Mit ihren unterirdischen Ausläufern erobert sie gerne den Raum um sich herum, so dass sie sich immer weiter ausbreitet, wenn ihr die Bedingungen am Ort behagen. Ab Juli etwa beginnen die Pflanzen zu blühen. Es gibt weibliche und männliche Brennnesseln, die beiden Geschlechter sind aufgrund ihrer kleinen, und vor allem unscheinbaren, Blüten für den Laien oft nur schwer zu unterscheiden. Bei den männlichen Blüten lässt sich bei genauer Betrachtung etwas Spannendes beobachten. Ihre Staubblätter sind regelrecht in der Blüte verspannt wie in einem Katapult. Reift der Pollen heran erhöht sich, gerade bei warmem und trockenem Wetter diese Spannung immer mehr, bis sie sich in einem explosionsartigen Stäuben der männlichen Blüten entlädt. Nimmt man sich die Zeit, so kann man bei den männlichen Pflanzen kleine Pollenwolken entweichen sehen, die mit dem Wind auf die Reise gehen...

Inhaltsstoffe

Die kräftig grüne Brennnessel, *Urtica dioica* L., ist reich an Chlorophyll, Carotinoiden und Vitaminen (C, B, K1). Aus der Gruppe der Mineralien sind vor allem Calcium, Kalium und Kieselsäure enthalten. Neben der Ameisensäure finden sich im Bereich der Brennhaare zusätzlich Amine wie Histamin, Serotonin und Cholin.

Verwendung

Die Brennnessel zählt zu den Heilpflanzen, die schon besonders lange in der Phytotherapie angewendet werden. Sie war schon zu Zeiten von Hippokrates bekannt und wird auch von der heiligen Hildegard und Paracelsus empfohlen. Pflanzenheilkundlich zählt die Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege zu den Hauptanwendungsgebieten. Die über die Niere ausleitende Wirkung der Brennnessel kann auch zur Vorbeugung von Nierengriess genutzt werden. Eine weitere traditionelle Anwendung ist die unterstützende Behandlung von rheumatischen Beschwerden und leichten Gelenkschmerzen, die aus naturheilkundlicher Sicht zumeist auf das Vorliegen einer harnsauren Diathese zurückgeführt werden können. Bei seborrhoischen Hauterkrankungen werden Zubereitungen aus Brennnessel ebenfalls traditionell eingesetzt. Zudem verwundert es nicht, dass zumindest die der *Urtica dioica* L. nahe verwandte *Urtica urens* nach klassischem Homöopathieleitsatz «*Similia similibus curentur*» bei Nesselsuchtartigen Hauterkrankungen, sowie aber auch bei Nierenleiden und Gicht eingesetzt wird. Eine wichtige volksmedizinische Anwendung von *Urtica dioica* L. ist die Reinigung und die Kräftigung des Blutes.

Wesen und Signatur nach

H. & R. Kalbermatten

Aggression, Wille, Selbstüberwindung, Blutreinigung, Eisen

Signatur

«Auf Spaziergängen oder im Garten werden wir gelegentlich von der Brennnessel überrascht und erfahren dabei ihre heftig brennende Wirkung. Eine Pflanze, die brennt, ist eine ungewöhnliche Erscheinung, und die Brennnessel bildet denn auch in dieser Hinsicht eine Ausnahme. Schmerzlich spürbares 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 sonst vor allem im Tierreich vorkommen (Acetylcholin, Serotonin, Ameisensäure).

Die Brennnesseln besiedeln übersäuerte, mit Stickstoff überdüngte Böden, und man trifft sie daher häufig um Alphütten, an Waldrändern und auf Schutthalden an. Sie erfüllen für diese Böden eine wichtige Funktion, indem sie ihnen den überschüssigen Stickstoff entziehen und damit das biologische Gleichgewicht wieder herstellen.

Der aus dem Boden aufgenommene Stickstoff wird in der Pflanze in Eiweissverbindungen umgewandelt. Der hohe Eiweissgehalt macht die Brennnessel zu einer attraktiven Futterpflanze für Raupen und andere Insekten. Die Raupen vieler bunter Schmetterlinge (Tagpfauenauge, kleiner Fuchs, Admiral) sind von dieser Futterpflanze abhängig. Brennnesseln sind manchmal derart dicht mit Raupen besiedelt, dass sie von diesen bis auf den Stengel kahlgefressen werden.



Schmucklose Blütenstände wie Raupen.

Eine andere Folge des Eiweissreichtums ist der rasch eintretende Zersetzungs- und Fäulnisprozess, wenn man sie in Wasser einlegt, um eine Jauche zu bereiten. Brennnesseljauche ist ein wirksamer und beliebter Flüssigdünger im biologischen Gartenbau. Ein dichter Brennnesselbestand entwickelt an heißen, sonnigen Sommertagen ei-

nen kräftigen, herb würzigen Duft, dem eine Wesensverwandtschaft mit Tiergeruch nicht abgesprochen werden kann. Keine andere Pflanze besitzt eine derart ausgeprägte Beziehung zum Eisen. Die Brennnessel hat eine hohe Selektivität für das Metall und reguliert auf diese Weise Böden mit zu hohem Eisengehalt. Deponien und Schutthalden mit Alteisen sind denn auch beliebte Brennnesselstandorte.

Während ein hoher Eisengehalt sich nur bei wenigen Pflanzen findet, da Eisen in der Biochemie der Pflanzen keine spezifischen Funktionen besitzt, erfüllt es bei Mensch und Tier eine wichtige Funktion. Als Zentralatom des Häms, des roten Blutfarbstoffs, ermöglicht das Eisen die Bindung des Sauerstoffs im Blut, so dass dieser zu seinem Bestimmungsort in den Zellen transportiert werden kann. Damit ist das Eisen verantwortlich für eine der wichtigsten Aufgaben des Bluts, den Sauerstofftransport. Eisen kann deshalb als zentraler Funktionsträger in der Atmung bezeichnet werden, und es bildet die Basis für die Verbrennung der Nährstoffe.

Gewissermassen als Ausgleich zu dem im Pflanzenreich untypisch hohen Eisengehalt besitzt die Brennnessel einen hohen Chlorophyllgehalt. Chlorophyll, der grüne Pflanzenfarbstoff, ist das chemische, optische und funktionelle Spiegelbild zum Häm. Beide Verbindungen haben eine sehr ähnliche chemische Struktur mit dem Unterschied, dass Häm als Zentralatom ein Eisenion und Chlorophyll ein Magnesiumion besitzt. Im Weiteren ist erwähnenswert, dass sich die beiden Farben Grün und Rot spiegelbildlich verhalten. Sie sind Komplementärfarben. Die Funktion von Chlorophyll ist die Assimilation von Lichtenergie und deren Umwandlung in chemische Energie, die benötigt wird, um aus Wasser und Kohlendioxid Glucose aufzubauen und Sauerstoff freizusetzen. Glucose ist die Ausgangssubstanz für die Bildung sämtlicher weiterer energiereicher organischer Verbindungen. Chlorophyll bildet somit die Grundvoraussetzung für die Aufnahme der Sonnenenergie, deren Speicherung in Biomasse und der Freisetzung von Sauerstoff. Demgegenüber ermöglicht Hämoglobin die Aufnahme von Sauerstoff als Voraussetzung für die Verbrennung von Nährstoffen (Biomasse) zu Kohlendioxid und Wasser unter Freisetzung der gespeicherten Energie. Die Energie wird für Muskelkraft oder die zahllosen physiologischen Reaktionen verwendet, wobei als wesentliches Nebenprodukt Wärme frei wird. Man kann deshalb sagen, dass am Beginn der langen Reaktionskette, die unsere Blutswärme ermöglicht, das Eisen steht.

Die Blattgestalt der Pflanze enthält keine auffälligen Züge. Die Blätter sind scharf gezähnt, kreuzweise gegenständig und sehr regelmässig, rhythmisch am vierkantigen Sten-

gel angeordnet. Zahlreiche andere Pflanzen, wie zum Beispiel die Taubnesselarten, besitzen ähnliche Blätter, obwohl sie einer ganz anderen Familie angehören. Allein die Blüten geben der Brennnessel einen unverwechselbaren äusseren Charakter. Die Blüten – es gibt männliche und weibliche, die getrennt, auf verschiedenen Pflanzen vorkommen – sind farblos und sehr klein, aber durch ihre grosse Anzahl prägen sie das Aussehen der Brennnessel vom Hochsommer bis in den Herbst. Wie helle, schmale Würstchen oder Raupen stehen sie vom Stengel ab und verleihen dem Blütenstand dadurch einen tierhaften Charakter.

An der Brennnessel können wir somit einige für Pflanzen untypische Merkmale erkennen, die sonst nur im Tierreich auftreten. Dies bedeutet, dass in ihrem Wesen gerade diejenigen Elemente hervortreten, die das Tierreich vom Pflanzenreich unterscheiden, das heisst die innere Triebkraft zur Bewegung und Veränderung im umfassendsten Sinn. Auf den Menschen bezogen sind dies Wille und Durchsetzungskraft.»

Wesen

«Aggression wird meistens mit einer negativen, zerstörerischen Aktivität in Verbindung gebracht. Doch Aggression, im ursprünglichen, positiven Sinn verstanden, beseitigt Hindernisse, damit sich neue Aktivität entfalten kann (lat. *aggredi*, etwas angehen). Sie entfernt das Alte, Verbrauchte, Kraftlose, Überfällige und schafft dadurch Raum für Neues. Aggression und schöpferische Tätigkeit

gehören untrennbar zusammen.

Für die persönliche Entwicklung und Freiheit ist es wichtig, eine positive, das eigene Wesen anpackende Aggression in der Form von Selbstüberwindung und Wille zu entwickeln, um die Führung im eigenen Leben zu übernehmen und sich nicht durch Triebe beherrschen zu lassen. Fehlt der zügelnde Wille, können hindernde Neigungen und Bindungen nicht losgelassen werden, was zur Ansammlung von seelischen und körperlichen «Schlacken» führt. Auf der Körperebene häufen sich aufgrund einer Fehlnahrung (üppig, eiweissreich) Schlacken (stickstoffhaltige Abbauprodukte, Harnsäure) im Blut an, und es kommt dadurch zu einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit (rheumatische und gichtartige Beschwerden). Hier hilft die Brennnessel mit ihrer Aggression, indem sie die Möglichkeit schafft, erstarrte Strukturen in Seele und Körper dynamisch aufzubrechen. Aufgrund ihres Eisengehalts besitzt sie eine spezifische Beziehung zum Blut. Es ist die ins Blut getragene Aggression, die den Organismus von den alten, unbrauchbaren Stoffen befreit. Bei keiner anderen Pflanze ist der alte Begriff «Blutreinigung» derart zutreffend wie bei der Brennnessel.

Brennnessel ist ein hervorragendes Basistherapeutikum zur Behandlung von Allergien. Allergien sind überschießende Immunreaktionen auf an sich unschädliche Substanzen. Sie sind Ausdruck einer Abwehr, die auf einen vermeintlichen Feind gerichtet ist, Zeichen einer fehlgeleiteten Aggression. Das Wesen der Brennnessel kann die Abwehr wieder ins richtige Verhältnis rücken.»

Referenzen

1. BGA/BfArM (Kommission E). Monographie: *Urticae herba* (Brennnesselkraut); *Urticae folium* (Brennnesselblätter). Bundesanzeiger 76, (1987).
 2. Wichtl, M. et al. Teedrogen und Phytopharmaka. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 1997).
 3. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
 4. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community herbal monograph on *Urtica dioica* L. and *Urtica urens* L., herba. EMEA/HMPC/170261/2006 (2008).
 5. BGA/BfArM (Kommission D). *Urtica dioica*. Bundesanzeiger 199a, (1989).
 6. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2014).
 7. Kalbermatten, R. Wesen und Signatur der Heilpflanzen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2016).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil