

# Heilpflanzenporträt – Brennnessel

Die Brennnessel findet man eigentlich überall: an Straßenrändern, auf Waldlichtungen, auf Schuttplätzen und in Gärten. Sicher hat jeder schon einmal unangenehme Bekanntschaft mit ihr gemacht. Am häufigsten sind bei uns die kleine aber recht heftig brennende *Urtica urens* sowie die deutlich größere *Urtica dioica* – sie wird auch häufiger arzneilich verwendet.

Brennnesseln blühen von Mai bis Juli. Ihre gelbgrünen Blüten sind in hängenden Ähren angeordnet und eher unauffällig. Am Stiel und auf der Oberfläche der Blätter sitzen die feinen Brennhaare, die mit winzigen Widerhaken versehen sind. Sie lösen bei Berührung heftiges Brennen verbunden mit Juckreiz aus. Oft bildet sich auch eine weißliche Quaddel. Als Gegenmittel hilft übrigens der Saft von Spitzwegerich, den man auf die betroffene Stelle reibt. Spitzwegerich ist ebenfalls sehr häufig an den ähnlichen Standorten zu finden, wie die Brennnessel.

Brennnesseln sind mehr als nur ein lästiges Unkraut. Sie enthalten Flavonoide, Vitamine, Mineralsalze, Pflanzensäuren und Beta-Sitosterol. In den Brennhaaren ist Histamin enthalten, das die unangenehmen Symptome hervorruft. Schon in mittelalterlichen Kräuterbüchern wird die Brennnessel als wassertreibendes Mittel und zur Behandlung von Gelenkschmerzen erwähnt. Brennnesselblätter wirken harntreibend. Deshalb sind sie beliebter Be-



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

standteil von Nieren-Blasentees, da sie die Harnmenge erhöhen und so helfen können, die Erreger von Blasenentzündungen auszuspülen.

Aus den Wurzeln der Großen Brennnessel *Urtica dioica* gewinnt man Extrakte, die in verschiedenen pflanzlichen Arzneimitteln bei gutartiger Prostatavergrößerung zum Einsatz kommen. Sie verbessern den Harnfluss und verringern die Restharnmenge.

Brennnesseltee zur Entwässerung darf allerdings nicht eingesetzt werden, wenn sich Ödeme aufgrund von verringerter Herz- oder Nierentätigkeit gebildet haben.

Die Homöopathie verwendet nur *Urtica urens* und zwar als Kraut und Wurzeln. *Urtica urens* kommt in den Potenzen D2 bis D6 gegen Nesselsucht und andere Hautausschläge mit Brennen und Jucken zum Einsatz. Auch bei leichten Verbrennungen und Sonnenbrand kann man *Urtica urens* einnehmen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**