

# Heilpflanze des Jahres 2022:

## Die Große Brennnessel

### Aussehen/Merkmale:

In langen Rispen sind die kleinen Blüten der Brennnessel angeordnet. Die Früchte der Brennnessel sind klein und eiförmig. Die Nüsschen sind meist von Kelchblättern umgeben. Die ovalen Blätter sehen am Grund herzförmig aus und sind nach vorn spitz zulaufend. Sie verfügen über grob gezahnte Ränder. Die Brennnessel ist sowohl an dem Stängel als auch an den Blättern mit Brennhaaren versehen.



1

### Besonderheiten:

Bei Berührung bohren sich die Spitzen in unsere Haut und verursachen so kleine Wunden, in die das Nesselgift fließen kann. Die in dem Nesselgift enthaltene Ameisensäure verursacht das Brennen und die roten Quaddeln. In der Regel ist die in den Körper eingetretene Menge unbedenklich und wird schnell vom menschlichen Organismus abgebaut. Bereits vor 2.000 Jahren setzte man die



2

Brennnessel zur Behandlung rheumatischer Beschwerden ein. Gicht, Leber- und Gallenerkrankungen wurden mit dem Heilkraut behandelt. Heute nutzen wir die Blätter vor allem, um einen wohltuenden Brennnesseltee anzurichten, welcher zur Durchspülung der Harnwege dient. Er erleichtert das Wasserlassen bei einer gutartigen Prostatavergrößerung.

### Vorkommen:

Die Nutz- und Heilpflanze kommt fast überall auf der Welt vor. Nicht alle Arten werden von uns Menschen genutzt. In Deutschland sind die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) und die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) weit verbreitet. Beide Arten werden als Heil- und Küchenkraut verwendet. Als Stickstoffanzeiger wachsen Brennnesseln an stark gedüngten Weg- und Straßenrändern, auf Ödland und Schuttplätzen, Waldsäumen oder an Ufern.

[www.Medikamente-per-Klick.de](http://www.Medikamente-per-Klick.de)

<sup>1</sup><https://wildkraeuter-liebe.de/brennnessel/>

<sup>2</sup><https://wildfoodshomegarden.com/StingingNettle.html>