

Urtica dioica – Große Brennnessel (*Urticaceae*) – Heilpflanze des Jahres 2022

CORINNE BUCH & MARLENE ENGELS

1 Einleitung

Die Wahl der Brennnessel zur Heilpflanze des Jahres 2022 gehört zu den besonders erfreulichen Entscheidungen in diesem Bereich: Sie ist nicht nur eine in Nordrhein-Westfalen einheimische Pflanze, sondern gehört noch zu den wenigen Pflanzenarten, die nicht nur jedes Kind beim Namen kennt, sondern auch in der Natur erkennen kann.

Als nährstoffliebender Ubiquist ist sie bei uns fast flächendeckend verbreitet, jedoch sind diese zahlreichen Vorkommen auch eine der Schattenseiten der Art: Durch die allgemeine Eutrophierung der Landschaft wird sie an Standorten gefördert, die ehemals spezialisierten Magerkeitszeigern vorbehalten waren. So können Dominanzbestände von Brennnesseln die Artenvielfalt beeinträchtigen und gefährdete Spezialisten dezimieren. In Gärten jedoch sollte die Brennnessel unbedingt in einer wilden Ecke als wertvolle Raupenfutterpflanze für viele Falterarten stengelgelassen werden. Ihr berühmtes Merkmal, mit dem ein jeder bereits als Kind unangenehme Erfahrungen gemacht hat, sind aber bekanntlich die Brennhaare.

Obwohl *Urtica dioica* zur Heilpflanze des Jahres gekürt wurde, steckt in ihr noch viel mehr Potenzial. Die Vielseitigkeit der Brennnessel soll in diesem Porträt nicht zu kurz kommen und wird anhand verschiedener Selbstversuche unter Beweis gestellt. Sie ließen uns die alte Bekannte noch einmal in einem ganz neuen Licht entdecken und zeigen, dass sie ein prädestiniertes Objekt für die Umweltbildung mit Stadtkindern ist.

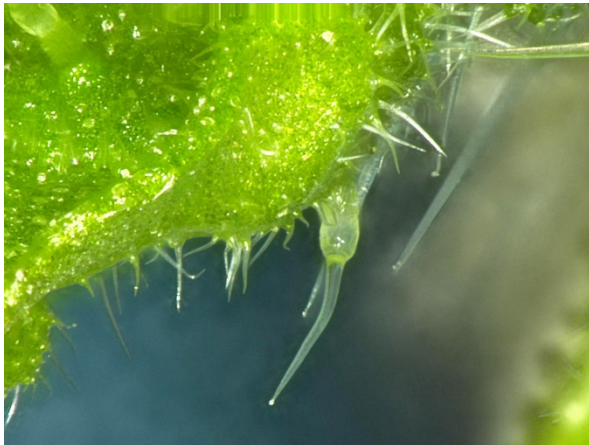


Abb. 1: Große Brennnessel, einzelnes Brennhaar
(14.02.2011, Konstanz, V. M. Dörken).



Abb. 2: Große Brennnessel am Ruhrufer
(08.10.2021, Mülheim/Ruhr, C. Buch).

2 Lebensraum und Ökologie

Urtica dioica ist ein typischer Stickstoffzeiger. Ursprünglich waren größere Bestände hauptsächlich auf Flussauen beschränkt, da diese bis Anfang des letzten Jahrhunderts noch zu den wenigen wirklich nährstoffreichen Lebensräumen in einer ansonsten stickstoffarmen

Landschaft gehörten. Mit der Erfindung des Kunstdüngers und den hohen Stickstoff-Immissionen durch Landwirtschaft, Industrie und Verkehr änderte sich dies bekanntlich, sodass die Brennnessel heute zu denjenigen Pflanzenarten gehört, die nahezu in jedem Gebiet wachsen und daher auf Verbreitungskarten flächendeckend vorkommen. Typischerweise steht sie heute an Wegrändern (Abb. 3), im nährstoffreichen Grünland (Abb. 4), wo sie bei mangelnder oder falscher Pflege überhandnimmt, sowie am Rand überdüngter Äcker, wo sie wiederum mit Herbiziden bekämpft wird (Abb. 6). Sie bildet Dominanzbestände als Ersatz von feuchten bis mäßig trockenen Hochstaudenfluren und Saumgesellschaften. Auch z. B. in Bruchwäldern zeigt sie eine Degradierung an (HEGI 1981).



Abb. 3: Große Brennnessel, Bestand an einem Wegrand (15.07.2020, Bochum, Harpener Bockholt, A. Jagel).



Abb. 4: Große Brennnessel im nährstoffreichen Grünland (21.08.2010, Bodman/BW, V. M. Dörken).



Abb. 5: Große Brennnessel, Dominanzbestand in einem von Landwirtschaft umgebenen, ehemals artenreichen Siepen (15.05.2020, Bochum-Stiepel, Kalwes, A. Jagel).



Abb. 6: Große Brennnessel, mit Herbiziden abgetötet an einem Ackerrand (09.06.2013, Geseke, Krs. Soest, A. Jagel).

Während manche gebietsfremde Pflanze im Rahmen von Naturschutzmaßnahmen bekämpft wird, wird die Brennnessel kaum kritisch gesehen, schließlich handelt es sich um eine heimische Art. Dass sich ihre Dominanzbestände ebenfalls negativ auf die Biodiversität auswirken (Abb. 5), wird dabei oft ausgeblendet. Die Pflanze an sich trägt hier natürlich keine Schuld und selbst ihre Entfernung hilft nur bedingt, solange ständig neue Nährstoffe nachgeliefert werden. Viel förderlicher ist auf lokaler Ebene das Ausmagern der Standorte: beim Grünland und an Saumstandorten durch eine zweischürige bzw. einschürige Mahd mit Abtragen des Materials. Mulchen oder zusätzliche Düngung, zu der übrigens auch Hundekot

zählt, sind kontraproduktiv. Überregional ist in diesem Zusammenhang hauptsächlich die intensive Landwirtschaft und ihre Nährstoffeinträge in Boden und Gewässer als Verursacher des Artenschwundes zu identifizieren.



Abb. 7: Tagpfauenauge (*Aglais io*) auf Großer Brennnessel (25.07.2021, Bochum-Laer, A. Jagel).



Abb. 8: Kleiner Fuchs (*Aglais urticae*), Raupe auf Großer Brennnessel (13.05.2021, Bochum-Laer, A. Jagel).

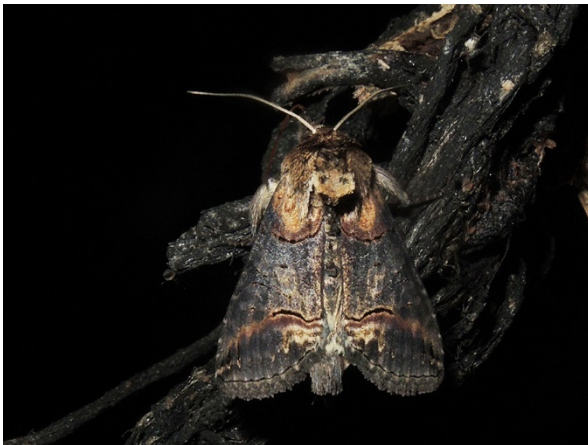


Abb. 9: Dunkelgraue Nessel-Höckereule (*Abrostola urticae*) am Köder. Nachtfalter, dessen Raupe ausschließlich an Brennnessel frisst (17.08.2021, Bochum-Laer, A. Jagel).



Abb. 10: Nessel-Schnabeule (*Hypena proboscidalis*) am Leuchtturm. Nachtfalter, dessen Raupe ausschließlich an Brennnessel frisst (02.06.2020, Bochum-Laer, C. Buch).



Abb. 11: Nesselzünsler (*Pleuroptya ruralis*) am Leuchtturm. Nachtfalter, dessen Raupe u. a. an Brennnessel frisst (09.07.2021, Bochum-Laer, C. Buch).



Abb. 12: Gepunktete Nesselwanze (*Liocoris tripustulatus*) auf Großer Brennnessel. Eine Wanzenart, die sich wahrscheinlich ausschließlich von Pflanzensäften der Brennnessel ernährt (08.06.2019, Bochum-Laer, A. Jagel).

Dabei geht es keineswegs darum, Brennnesseln aus der Landschaft zu entfernen, sondern vielmehr, die Biodiversität in einer Landschaft zu erhalten, in der artenreiche Mähwiesen, bunte Wegränder und Waldsäume sowie blühende Hochstaudenfluren ebenso wie auch größere Brennnesselherden gehören. Schließlich ist die Brennnessel eine Raupenfutterpflanze für mehr als 30 heimische Schmetterlingsarten. Gartenbesitzende fördern mit einer wilden Brennnesselecke nicht nur bekannte Tagfalter wie Tagpfauenauge (*Aglais io*, Abb. 7), Kleiner Fuchs (*Aglais urticae*, Abb. 8), Admiral (*Vanessa atalanta*), Landkärtchen (*Araschnia levana*) und C-Falter (*Polygonia c-album*), sondern auch Nachtfalter wie z. B. Dunkelgraue Nessel-Höckereule (*Abrostola urticae*, Abb. 9), Nessel-Schnabeleule (*Hypena proboscidalis*, Abb. 10) und Nesselzünsler (*Pleuroptya ruralis*, Abb. 11). Auch Arten aus anderen Insektengruppen benötigen die Brennnessel, wie z. B. die Gepunktete Nesselwanze (*Liocoris tripustulatus*, Abb. 12).

Urtica dioica kommt circumpolar in den gemäßigten Breiten Eurasiens und Nordamerikas vor. In Deutschland besiedelt sie mit Standorten über 2300 m ü. NN das Hochgebirge, in der Schweiz und in Österreich wächst sie sogar in noch höheren Lagen. Früchte und Pollen von *Urtica dioica* wurden für Mitteleuropa bereits im Spätglazial nachgewiesen, sodass der indigene Status als abgesichert gilt (HEGI 1981).

3 Morphologie und weitere Brennnessel-Arten

Brennnesseln erreichen auf für sie optimalen Böden Wuchshöhen von bis zu 2,5 m. Sie sind ausdauernd, wobei Rhizom und Stängel verholzen. Die Pflanzen wachsen aufrecht und sind wenig bis unverzweigt. Die Stängel sind vierkantig (Abb. 13), die Blätter gegenständig (Abb. 14). Diese sind am Blattgrund oval bis herzförmig mit einer lang ausgezogenen Spitze, 5–15 cm lang, 2–8 cm breit und am Rand grob gesägt. Die Nebenblätter sind lanzettlich und nicht verwachsen (Abb. 15).



Abb. 13: Große Brennnessel, Stängel
(05.05.2013, A. Höggemeier).



Abb. 14: Große Brennnessel, Blätter
(26.05.2012, C. Buch).

Berühmt-berüchtigt sind natürlich vor allem die Brennhaare, neben denen die Pflanzen noch nichtbrennende, kurze und drüsenlose Haare ausbilden (z. B. Abb. 1 & 16). Die Brennhaare selbst sind ein beliebtes Objekt in Mikroskopierkursen des Biologiestudiums, denn sie sind leicht zu präparieren und markant aufgebaut (Abb. 17). Jedes Brennhaar besteht aus einer einzelnen, hohlen Zelle. Diese besitzt im unteren Teil einem Bulbus, mit dem sie in einem Sockel aus Epidermiszellen eingebettet ist. Dem langen Mittelstück des Brennhaares sitzt auf einer Sollbruchstelle ein Köpfchen auf, das bei Berührung abbricht, wobei der Zellinhalt wie mit einer Kanüle in die Haut injiziert wird und dort die bekannten Hautreaktionen hervorruft (Abb. 18).



Abb. 15: Große Brennnessel, Nebenblätter (26.10.2014, Bochum, A. Höggemeier).



Abb. 16: Große Brennnessel, Blattoberseite mit Brennhaaren (23.01.2016, C. Buch).



Abb. 17: Große Brennnessel. Brennhaar (13.06.2011, Konstanz, V. M. Dörken).



Abb. 18: Hautreaktion nach Berührung mit einer Großen Brennnessel (17.07.2005, Bochum, A. Jagel).

Die Brennflüssigkeit enthält Ameisensäure, diese jedoch nur als Salz und in einer relativ geringen Konzentration. Weitere Inhaltsstoffe, die das typische Brennen und Jucken hervorrufen, sind Acetylcholin, Histamin und 5-Hydroxy-Tryptamin. Erfahrene Kräutersammelnde kennen den Trick, bei der Ernte kräftig zuzugreifen. So biegen sich die Brennhaare um und brechen ab, ohne tief in die Haut einzudringen. Auch heißt es, dass sich bei häufigem Kontakt eine Art Immunität einstellen kann, welche die Reaktion abschwächt. Bei Insektengiftallergikern kann es aufgrund der Ähnlichkeit der Stoffe zu schwereren Reaktionen kommen (HEGI 1981, DÜLL & KUTZELNIGG 2016, NHV 2021).

Die Große Brennnessel ist zweihäusig. Wie viele windbestäubte Arten sind ihre Blüten klein, unscheinbar und bräunlich grün. In den Blüten der männlichen Pflanzen (Abb. 19 & 20) sind die Staubblätter zunächst eingekrümmt und stehen dadurch unter Spannung. Bereits ein Luftzug oder die Wärme von Sonnenstrahlen kann das Aufplatzen der Blütenhülle bewirken und eine kleine Explosion auslösen, die den Pollen herausschleudert. Obwohl Allergien gegen Brennnesselpollen weniger bekannt sind, kommen sie durchaus vor und führen aufgrund der langen Blühperiode von Juni bis November zu einer langen Leidenszeit für die Betroffenen. Die Blüten der weiblichen Pflanzen (Abb. 21 & 22) haben eine pinselförmige Narbe. Die gebildeten Früchte sind kleine eiförmige, gekielte Nüsse, die von einer zweiflügeligen Blütenhülle umgeben sind (Abb. 23 & 24). Sie werden nur knapp über 1 mm lang und sind durch Lufteinschlüsse extrem leicht. Verbreitet werden sie hauptsächlich durch Wind, sind jedoch auch schwimmfähig, kletten im Tierhaar oder werden durch den Darm transportiert und ausgeschieden.



Abb. 19: Große Brennnessel, blühende männliche Pflanze (20.09.2014, Duisburg, A. Jagel).



Abb. 20: Große Brennnessel, männliche Blüten (11.08.2010, Bochum, V. M. Dörken).



Abb. 21: Große Brennnessel, blühende weibliche Pflanze (08.10.2021, C. Buch).



Abb. 22: Große Brennnessel, weiblicher Blütenstand (14.09.2020, V. M. Dörken).



Abb. 23: Große Brennnessel, fruchtend (15.09.2020, Konstanz/BW, V. M. Dörken).



Abb. 24: Große Brennnessel, Früchte (15.09.2020, Konstanz/BW, V. M. Dörken).

Während die Blütenstände männlicher Pflanzen auch nach der Blüte noch mehr oder weniger aufwärtsgerichtet sind, hängen die Blütenstände der weiblichen Pflanzen nach der Befruchtung herab, wodurch männliche und weibliche Pflanzen schon am Habitus unterschieden werden können. Auch die vegetative Vermehrung über Rhizome ist gängig. So haben Pflanzen in Dominanzbeständen häufig das gleiche Geschlecht, da sie Abkömmlinge derselben Pflanze sind (HEGI 1981, AICHELE & SCHWEGLER 2000, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

Je nach Auffassung werden verschiedene Varietäten oder Unterarten von *Urtica dioica* beschrieben. Die mittlerweile im Artrang weitgehend akzeptierte Auen- oder Hain-Brennnessel (*Urtica subinermis*, Abb. 25) besitzt keine oder nur sehr wenige Brennhaare. Sie kommt in den Auen größerer Flüsse vor. Wie häufig sie in Nordrhein-Westfalen wirklich auftritt, ist aufgrund von Kartierungslücken wohl schwierig zu beurteilen. Zumindest am Rhein ist sie nach eigener Erfahrung wahrscheinlich häufiger als oft angenommen.



Abb. 25: Auen-Brennnessel – *Urtica subinermis* (20.09.2014, Duisburg, C. Buch).



Abb. 26: Kleine Brennnessel – *Urtica urens* (07.09.2013, Senne, A. Jagel).



Abb. 27: Pillen-Brennnessel – *Urtica pilulifera* (27.03.2011, Athen, Griechenland, A. Jagel).



Abb. 28: Geschwänzte Brennnessel – *Urtica membranacea* (22.03.2012, Mallorca, Spanien, A. Jagel).

Eine weitere bei uns nicht seltene Art der Gattung ist *Urtica urens*, die Kleine Brennnessel (Abb. 26). Sie ist typischerweise Bestandteil der dörflichen Ruderalflora. In der Stadt ist sie gelegentlich an Baumscheiben oder an Ruderalstellen anzutreffen und insgesamt im Flachland sehr viel häufiger als im Bergland. Sie unterscheidet sich von *Urtica dioica* durch den kleineren Wuchs, der höchstens ca. 60 cm beträgt, und durch die stärker gesägten Blätter, zudem ist sie einhäusig. Die Art besitzt ausschließlich Brennhaare und ihre Brennwirkung ist etwas stärker als die der Großen Brennnessel.

Sehr selten und in Deutschland nur unbeständig tritt die aus dem Mittelmeerraum stammende Pillen-Brennnessel (*Urtica pilulifera*, Abb. 27) auf. Sie ist ebenfalls einhäusig und ihre weiblichen Blütenstände sind auffallend lang gestielt und kugelig. Ebenfalls aus dem Mittelmeergebiet stammend und in Deutschland noch seltener ist die Geschwänzte Brennnessel (*Urtica membranacea*, Abb. 28). Sie wurde von Leon Berghaus im Januar 2022 in Münster erstmals auch für Nordrhein-Westfalen nachgewiesen (vgl. BERGHAUS 2023).

Weltweit existieren innerhalb der Gattung etwa 40 Arten. Das Nesselgift von *Urtica ferox*, einem Halbstrauch aus Neuseeland, wirkt wesentlich stärker als das der bei uns heimischen Brennnessel-Arten. Kontakt mit den Brennhaaren der Pflanze löst ein mehrtägiges Nesselfieber aus und kann unter Umständen sogar lebensbedrohlich werden. Auch Berührungen der *Urtica urentissima*, der Teufelsnessel aus Vietnam und China, führen zu schwerwiegenden Symptomen. So können wir uns zumindest in dieser Hinsicht einmal mehr mit unserer heimischen, verhältnismäßig ungiftigen Flora (und Fauna) glücklich schätzen. Weitere, völlig harmlose Verwandte aus der Familie der Brennnesselgewächse (*Urticaceae*) stammen bei uns aus der Gattung *Parietaria*. Ihnen fehlen die Brennhaare gänzlich. Die in der Blattform ähnlichen Taubnesseln dagegen gehören in die nicht näher verwandte Familie der Lippenblütengewächse (*Lamiaceae*) (HEGI 1981, AICHELE & SCHWEGLER 2000, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

4 Name und Verwendung

Der Gattungsname „*Urtica*“ stammt vom lateinischen Wort „urere“ (= brennen). Der Artnamen „*dioica*“ ist griechisch und bezieht sich auf die Zweihäusigkeit. Das Wort Nessel kommt von der Verwendung der Fasern und ist verwandt mit dem althochdeutschen Begriff „nezzila“, von dem sich „nähen“, „Netz“ oder „vernetzen“ ableitet (GENAUST 2005, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

Der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e. V., begründet seine Wahl zur Heilpflanze des Jahres damit, dass die Brennnessel so vielseitig nutzbar ist und dabei alle möglichen Pflanzenteile Verwendung finden können (NHV 2021). Diese vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten sind tatsächlich so beeindruckend, dass es kaum möglich ist, sie hier im Einzelnen ausführlich darzustellen. Wir entschieden uns daher dazu, aus jedem Bereich eine Anwendung selber auszuprobieren und hier so zu beschreiben, dass sie nachgemacht werden kann. Alle Experimente eignen sich gut für die Umweltbildung mit Kindern. Für die weitere Beschäftigung mit dem Thema empfehlen wir z. B. „Das Brennnesselbuch“ (FRINTRUP 2021).

4.1 Brennnessel als Faserpflanze

Bereits in der Steinzeit wurde die Brennnessel als Faserpflanze verwendet, dies belegen z. B. Funde aus England von Steinspitzen, die mit Brennnesselfasern befestigt waren. Auch der berühmte Ötzi hatte Fäden aus Brennnesselfasern in seiner Ausrüstung. Je nach Aufbereitung der Fasern wurden diese zu stabilen Kordeln, groben Netzen oder Säcken, aber durchaus auch zu feinem, weichem Kleidungsstoff gesponnen und verwoben. Selbst in den vergleichsweise jungen Krieger- und Nachkriegszeiten wurde immer wieder auf die Verwendung von heimischen Brennnesselfasern zurückgegriffen, wenn der Import von Baumwolle und anderen

Fasern knapp wurde. Auch aktuell werden im Zuge von Nachhaltigkeitsgedanken und der Abkehr von Synthetikfasern wieder neue und alte Faserpflanzen wie die Brennnessel erprobt, die weniger Ressourcen und Pflanzenschutzmittel benötigen als die exotische Baumwolle (HEGI 1981, DÜLL & KUTZELNIGG 2016, FRINTRUP 2021).

Experiment: Schmuck aus Brennesselfasern

Eine vorherige Aufbereitung durch Quellen oder Kochen der gesammelten Pflanzen, wie es für die professionelle Verwendung empfohlen wird, ist für die einfache Gewinnung von Fasern nicht nötig, sodass für schnelle Zwecke auch frisches Material direkt verarbeitet werden kann. Für die Herstellung von Armbändern ernteten wir ca. drei Brennnesseln pro Person und befreiten diese von Seitenästen und Blättern. Zum Aufbrechen verwendeten wir zum Schutz vor den Brennhaaren ein Nudelholz, im Gelände funktioniert das aber auch mit einem Stein oder bei unempfindlichen Personen durch vorsichtiges Knicken der Stängel per Hand. Nachdem alle holzigen Bestandteile des Stängels entfernt sind, können die Fasern getrocknet, in der schnellen Variante aber auch noch im feuchten Zustand miteinander verdrillt und so immer weiter verlängert werden, bis eine kontinuierliche Schnur entsteht. Zur Stabilisierung wird diese noch ein oder zweimal verdrillt oder geflochten und kann mit Perlen oder anderen Anhängern z. B. zu einem Armband gebunden werden (Abb. 29).



Abb. 29: Armbänder aus selbst hergestellten Brennesselfasern (11.10.2021, M. Engels).



Abb. 30: Mit Brennnesseln gefärbte Stofftasche (links) im Vergleich zu einer ungefärbten Tasche (rechts) (12.10.2021, M. Engels).

4.2 Verwendung als Färberpflanze

Vor der Erfindung chemischer Färbetechniken oder beim bewussten Verzicht auf diese, wurde größtenteils auf Pflanzenfarben zurückgegriffen. Dabei stellt sich die Herstellung von kräftigen und zugleich beständigen Grüntönen, die über ein leichtes Grau-Braun-Grün hinausgehen, als besonders herausfordernd da. Chlorophyll ist als Farbstoff nur wenig farbecht und auch kaum hitzebeständig. Dennoch enthalten Brennnesseln viel Chlorophyll, sind gut in der Natur auffindbar und können in großer Menge geerntet werden, sodass sie als Färberpflanze zur Gewinnung gelblicher bis grünlicher Erdtöne verwendet werden können. Allerdings schwankt das Farbergebnis recht stark, sodass in früheren Zeiten eher Pflanzen wie Frauenmantel, Schafgarbe oder Resede bevorzugt wurden und Brennnesseln nur untergeordnet Anwendung fanden (EBNER & HASENÖRL 2016, ERCKENBRECHT & REICHENBACH 2017, FRINTRUP 2021).

Experiment: Färben mit Brennesseln

Für unseren Färbeversuch mit Brennesseln färbten wir weiße Stoffbeutel (Abb. 30). Zum Beizen verwendeten wir anstelle von Chemikalien wie Eisensulfat oder Alaun lieber ungiftige Hafermilch, die zwar das Ergebnis in Haltbarkeit und Farbtiefe beeinträchtigt, jedoch für die Arbeit mit Kindern viel besser geeignet ist. Nachdem die Stoffbeutel 24 Stunden in Hafermilch lagen, wurde eine Tüte gesammelter Brennesselblätter in Wasser aufgekocht, zerkleinert und die Stoffbeutel für weitere 24 Stunden in dem Sud ziehen gelassen und dabei immer wieder erwärmt. Das Ergebnis war ein leichtes khaki und damit zwar ernüchternd, aus didaktischer Sicht jedoch insofern erhellend, als dass deutlich wurde, was für ein immenser Aufwand vor Erfindung der Chemiefarben betrieben werden musste, um ein bisschen Farbe in Textilien zu bringen. Für Kinder-Experimente mit Pflanzenfarben eignen sich jedoch die rot-blau-Töne von Rotkohl oder das gelb von Kurkuma besser.

4.3 Verwendung in der Küche

Bei der Verwendung von Brennesseln in der Küche stellt sich zunächst die Frage, wie sich die Brennhaare deaktivieren lassen, sodass sie nicht im Mund oder Hals brennen. Dies funktioniert entweder mechanisch z. B. durch Zerkleinern oder Zermörsern, oder durch Erhitzen. So lassen sich Brennesseln zu Suppen, Soßen, Smoothies, Pesto oder wie Spinat zubereiten. Brennesseln enthalten insbesondere große Mengen der Vitamine A und C sowie Mineralstoffe, Eisen, Polyphenole und weitere hochwirksame und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe (FRINTRUP 2021, NHV 2021). Auch die knackigen Samen (Abb. 31) sind eine nahrhafte und vitaminreiche Zugabe zu Salaten, Müsli oder Gebäck (Abb. 32).



Abb. 31: Große Brennessel, Früchte („Brennesselsamen“) (C. Buch).



Abb. 32: Selbstgebackene Kekse mit Brennesselsamen (C. Buch).

Rezept: Brennesselkekse

Um die empfindlichen und oft auch kritischen Kinderzungen nicht allzu sehr zu strapazieren, buken wir leckere Plätzchen nach folgendem Rezept: 150 g Mehl, 125 g Haferflocken, 1 Päckchen Backpulver, 75 g kleingehackte Trockenfrüchte (Aprikosen, Pflaumen, Feigen), 125 g Butter, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 1 EL Milch, 4 EL selbst gesammelte Brennesselsamen. Die Zutaten werden gemischt, der Teig in Keksportionen auf ein Backblech gekleckst und im Backofen für ca. 20 min gebacken.

Rezept: Brennnesseln als Haustierfutter

Im Zoohandel entdeckten wir schließlich noch abgepackte „Brennnesselwurzeln“ als Nahrungsergänzung für Nager zu einem Preis, der uns bezogen auf die Inhaltsmenge ungerechtfertigt erschien. Also gruben wir selbst Rhizome aus, reinigten und trockneten diese und boten sie den Meerschweinchen des Hauses als Spezialität an. Nach anfänglicher Skepsis wurden sie schließlich tatsächlich gefressen.

4.4 Medizinische und kosmetische Anwendung

In der heutigen Medizin finden Brennnesseln wie viele alte Heilpflanzen nur noch selten Anwendung. Im Reformhaus und in Drogerien ist vor allem der harntreibende und anregend wirkende Tee aus Brennnesselblättern erhältlich. Seltener werden die öl- und eisenhaltigen Samen im Gesundheitsfachhandel zur allgemeinen Kräftigung verkauft. Die Samen und Blätter können jedoch leicht und über viele Monate und fast überall in der Natur selbst gesammelt werden und im Gegensatz zu vielen Arten, bei denen das immer beliebter werdende „Kräutersammeln“ aus Sicht des Naturschutzes kritisch zu sehen ist, besteht bei der Brennnessel keine Gefahr für den Bestand der Art oder den Lebensraum.

Schon seit dem Altertum wurden Brennnesseln sowohl innerlich als auch äußerlich gegen vielerlei Leiden verwendet. Dabei wurden sowohl ihre Inhaltsstoffe als auch die Eigenschaft der Brennhaare genutzt und das Anwendungsspektrum reichte wie so oft von aus heutiger Sicht nachvollziehbaren Maßnahmen bis hin zu Zauber und Aberglaube (s. Kap. 5). Bereits bei Hippokrates war die Brennnessel wegen ihrer vielfältigen Wirkungen eine geschätzte Heilpflanze. Auch Hildegard von Bingen empfahl das Kochen von jungen Brennnesseln, um den Magen zu reinigen und Paracelsus verwendete sie äußerlich gegen Gelenkschmerzen. Hierbei wurden die Brennhaare mit ihrer durchblutungsfördernden Wirkung bei Rheuma, Gicht, Ischias oder Hexenschuss genutzt.



Abb. 33: Brennnesselseife (C. Buch).



Abb. 34: Brennnesseltee (C. Buch).

Auch heute noch werden Brennnesselprodukte verwendet und sollen z. B. als Tee bei Männern gegen eine vergrößerte Prostata und bei Frauen gegen Hitzewallungen während der Wechseljahre helfen. Sie wirken harntreibend und durchspülend, außerdem auch adstringierend und damit blutungsstillend, antioxidativ, entzündungshemmend und schmerzstillend. Sie senken den Blutdruck und einige Blutzuckerwerte, was sie für Diabetiker interessant macht.

Kosmetisch werden Brennnesselauszüge Seife (Abb. 33) oder Shampoo zugesetzt und sorgen für glänzendes Haar, wirken gegen Schuppen und sollen auch das Haarwachstum fördern (HEGI 1981, DÜLL & KUTZELNIGG 2016, NHV 2021).

4.5 Brennnesseln im Garten

Außer als Nahrungspflanzen für Insekten kommen Brennnesseln in der wilden Gartenecke auch noch den Gartenpflanzen zugute. So wirkt Brennnesselsud gegen Blattläuse und andere Schädlinge und Jauche aus Brennnesseln ist ein effektiver Dünger (FRINTRUP 2021, NHV 2021).

5 Mythologie und Zauberkraft

Um eine so altbekannte, allgegenwärtige und vielgenutzte Pflanze ranken sich natürlich auch zahlreiche Mythen und Sagen. Am berühmtesten ist wohl das Märchen „Die wilden Schwäne“ von Hans Christian Andersen. In der Geschichte muss eine Prinzessin Hemden aus Brennnesselfasern weben, um ihre elf Brüder vom Zauber der bösen Stiefmutter zu erlösen, der sie in Schwäne verwandelt hat. Im Märchen „Jungfrau Maleen“ der Gebrüder Grimm wird eine Prinzessin viele Jahre in einem Turm eingeschlossen, weil sie nicht den ihr zugewiesenen Mann heiraten will, sondern in einen anderen Prinzen verliebt ist. Sie kann sich schließlich aus dem Turm befreien und sieht ihr Land in Trümmern liegen. Mit ihrer Zofe zieht sie umher und ernährt sich von Brennnesseln, die auf dem Trümmerschutt wachsen. Währenddessen soll ihr Traumprinz eine andere Frau heiraten, die jedoch so hässlich ist, dass diese zufällig ausgerechnet die unbekannte, aber schöne Maleen zwingt, sie während der Hochzeit zu vertreten. Auf dem Weg in die Kirche spricht Maleen mit Brennnesseln am Wegrand und verrät so dem Prinzen, dass sie die richtige, die „Jungfrau Maleen“ ist. Das Liebespaar hat sich wiedergefunden, die hässliche Frau wird geköpft und so endet alles märchenentsprechend gut. Eine weitere alte Sage existiert, in der eine junge Frau auf Anweisung ihres Vormunds ihren Geliebten erst heiraten darf, wenn sie aus Brennnesseln ihr Brautkleid selbst gesponnen und gewebt hätte. Zwei Engel zeigten dem Mädchen die anspruchsvolle Technik und als das Brautkleid fertig ist, stirbt der Vormund und so wird auch hier am Ende erfolgreich geheiratet. Die Bedeutung der Brennnesseln in den Märchen und Sagen bleibt insgesamt etwas unklar.

Weitere Mythen und Aberglauben beziehen sich sowohl auf den Standort der Brennnessel und ihre Eigenschaften als Ruderalpflanze nährstoffreicher Standorte als auch auf die Brennhaare. Je nach Region herrschte der Glaube, das Brennen würde von einem Dämon oder einem Geist verursacht. An den Wuchsorten von Brennnesseln sollen sich Eingänge zum Reich der Erdgeister befinden oder gar Morde geschehen sein. Auch in der Liebe sollten Brennnesseln ihrer Natur nach hilfreich sein, um brennende, heiße Liebe zu entfachen und so wurde ihr Sud heimlich auf die Türschwelle des Verehrers gekippt oder der Name der Geliebten am Freitagmorgen vor Sonnenaufgang einer Nessel zugesprochen, diese dann mit Salz bestreut und bei Sonnenuntergang ausgegraben und verbrannt. Brennnesseln wurden dem Gott Thor geweiht und auch als Donnernessel bezeichnet. Das feuerartige Brennen wurde offenbar in Verbindung mit Blitzen gebracht, die Brennnesseln je nach Glauben entweder anziehen, da sie bevorzugt im Bereich von Wasseradern wachsen, oder aber auch abhalten soll. Sie wurden z. B. bei Gewitter ins Feuer geworfen, um vor Blitzeinschlägen zu schützen.

Über den Gefäßbrand gelegt sollte die Brennnessel, insbesondere bei Gewitter, das Verderben von Bier, Milch oder Butter verhindern. Am Gründonnerstag, dem Tag des Donnergottes Thor, wurden Brennnesseln als Gemüse zubereitet. Bekannt ist auch heute noch die Redensart „sich in die Nesseln setzen“, was bedeutet, einen peinlichen Fehler zu machen und sich dadurch zu blamieren (HEGI 1981, STORL 2002, SCHERF 2003).

Danksagung

Für die Bereitstellung von Fotos bedanken wir uns bei Dr. Veit Martin Dörken (Konstanz), Annette Höggemeier (Bochum) und Dr. Armin Jagel (Bochum). Den Tipp mit dem leckeren Rezept für die „Brennnesseljausenkekse“ verdanken wir Frau Steffi Horn (Mülheim/Ruhr).

Literatur

- AICHELE, D. & SCHWEGLER, H.-W. 2000: Die Blütenpflanzen Mitteleuropas, Bd. 2. – Stuttgart.
- BERGHAUS, L. 2023: Zwei Funde der Geschwänzten Brennnessel (*Urtica membranacea* POIR.) in Münster und Unna. – Veröff. Bochumer Bot. Ver. 15(1) (in Vorb.).
- DÜLL, R. & KUTZELNIGG, H. 2016: Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder, 8. Aufl. – Wiebelsheim.
- EBNER, F. & HASENÖRL, R. 2016: Natürlich färben mit Pflanzen. – Graz, Stuttgart.
- ERCKENBRECHT, I. & REICHENBACH, P. 2017: Farbstark mit sevengardens. – Darmstadt.
- FRINTRUP, M. 2021: Das Brennnesselbuch, 2. Aufl. – München.
- GENAUST, H. 2005: Etymologisches Wörterbuch der botanischen Pflanzennamen, 3. Aufl. – Hamburg.
- HEGI, G. (Begr.) 1981: Illustrierte Flora von Mitteleuropa, Bd. 3, 3. Aufl. – Berlin, Hamburg.
- NHV 2021: Die Brennnessel – Heilpflanze des Jahres 2022. – https://nhv-theophrastus.de/site/-index.php?option=com_content&view=article&-id=329:die-brennnessel-heilpflanze-des-jahres-2022&catid=112:-brennnessel-urtica-dioica-l&Itemid=76 [09.01.2022].
- SCHERF, G. 2003: Zauberpflanzen Hexenkräuter – Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen, 2. Aufl. – München.
- STORL, W.-D. 2002: Heilkräuter und Zauberpflanzen, 2. Aufl. – Aarau.