

# Große Brennnessel

Der **KLASSIKER** unter den Arzneipflanzen, mit einem breit gefächerten Anwendungsspektrum

Cornelia Stern



Foto: © Fotolia/womue

**KAUM EINE PFLANZE** ist so bekannt wie die Große Brennnessel (*Urtica dioica*). Kein Wunder, ist sie doch weltweit mit Ausnahme der tropischen Feuchtgebiete und kalten Polarregionen überall zu Hause. Ganze Teppiche mit Pflanzen von bis zu eineinhalb Meter Wuchshöhe findet man in den Sommermonaten auf stickstoffhaltigen Böden, bevorzugt an Wald- und Wiesenrändern. Die anpassungsfähige Große Brennnessel – im Folgenden nur noch Brennnessel genannt – gedeiht aber auch auf kargem und nährstoffarmem Untergrund wie Schuttplätzen und in Gärten, in denen sonst nur wenige Pflanzen wachsen. Sie erreicht aufgrund des Nährstoffmangels dann allerdings eine weitaus geringere Wuchshöhe.

Die Brennnessel erkennen nicht nur Heilpflanzenkundige auf den ersten Blick. Jedem sind die länglichen, herzförmigen, grob gezähnten und spitzen Blätter wohlbekannt, die kreuzgegenständig an den unverzweigten und 4-kantigen Stängeln angeordnet sind. Nicht auf den ersten Blick zu erkennen, aber jedem, der schon einmal eine Brennnessel berührt hat, schmerzhaft in Erinnerung sind die Brennhaare, die sich am Stängel, an den Blättern und deren Stielen befinden. Sie sind mit einem Gemisch aus Acetylcholin, Serotonin, Leukotriene, Histamin, Ameisen- und Essigsäure gefüllt. Bei Berührung bricht das Köpfchen der Brennhaare an der Sollbruchstelle ab und das Nesselgift wird in die Haut gespritzt. Die dabei abgegebene geringe Menge von etwa einem 10-millionstel Gramm reicht schon aus, um die bekannten brennenden und juckenden roten Quaddeln auszulösen. Insbesondere vor und während der Blütezeit ist das Gemisch sehr intensiv. Man achte daher besonders auf die bis zu 10 cm langen Blütenrispen mit unzähligen kleinen,

**SIGNATURENDEUTUNG****Ganz im Zeichen des Mars**

Die Brennnessel hat einen engen Bezug zum Planeten Mars bzw. dem gleichnamigen Kriegsgott. Die frischen Urtica-Triebe im Frühling haben wie der Planet eine rote Farbe. Die bekannte Wehrhaftigkeit der Pflanze durch die Brennhaare wird – wie auch bezogen auf den Kriegsgott Mars – gleichgesetzt mit Aggression. Übersehen wird dabei jedoch oft die positive Assoziation: Aggression stammt vom lateinischen Wort „aggredi“ ab, was übersetzt „an etwas herantreten“ heißt. So hilft die Brennnessel, Aufgeschobenes, vielleicht auch Verdrängtes, endlich an-

zugehen und den eigenen Willen erstarken zu lassen. Wird dem zuwidergehandelt, kommt es zur Schlackenbildung, im Physischen (rheumatische Erkrankungen, Gicht, Nierengrieß) wie Psychischen. Als Ruderalpflanze ist die Brennnessel auf Böden mit zu viel Stickstoff als Folge von Überdüngung zu Hause. Das zeigt, wie gut sie mit Abfallprodukten fertigwird. Daher ist sie eine wichtige Heilpflanze zur Entgiftung, Ausleitung und Blutreinigung. Der Bezug zum Eisen und damit zur Anämie wird durch den Bezug zum Kriegsgott Mars ebenfalls deutlich.

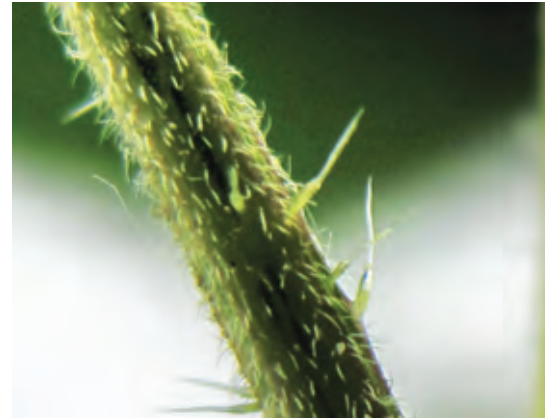


Foto: © Cornelia Stern

weißen und wolligen Milch-Sternchen-Blüten, die aus den Blattachseln wachsen.

**Natürliche Stoffe aus Brennnesselfasern**

Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) gehört wie die Kleine Brennnessel (*Urtica urens*) zu den Brennnesselgewächsen, den Urticaceen. Der Gattungsname „Urtica“ entstammt dem lateinischen „urere“ für „brennen“, zurückzuführen auf die unangenehme Empfindung beim Hautkontakt mit

den Brennhaaren. „Dioica“ heißt „zweihäusig“ und deutet darauf hin, dass es Brennnesseln mit weiblichen und Brennnesseln mit männlichen Blütenständen gibt. Zu erkennen sind die männlichen Blütenrispen daran, dass sie waagrecht stehen, während die weiblichen hängen. Nach der Windbestäubung durch die vielen Pollen der männlichen Brennnesseln bilden sich bei den weiblichen kleine, flach-ovale, sandgraue Brennnesselfrüchte (Nüsschen), volkstümlich oft auch als Samen bezeichnet.

Das Wort „Nessel“ entstammt dem germanischen „nezze“ für „Zwirn“. Fasern aus

in Lauge gekochten Brennnesselstängeln nutzte man früher zur Herstellung von nahezu unzerreißbarem Brennnesselstoff, dem „Leinen für arme Leute“, und um Segel für Schiffe, Seile und Netze anzufertigen.

**Bewährte Indikationen seit dem Altertum**

Die Brennnessel gehört zu den ganz alten Arzneipflanzen. In Schriften aus dem Altertum finden sich Hinweise auf ihren medizinischen Einsatz als Wundheilmit-



Foto: © Cornelia Stern

tel, zur Blutstillung, bei Harnwegs- und Atemwegserkrankungen. Dioskurides schrieb, Brennesselsamen würden zur „Begierd zu Unkeuschheit“ und zur Öffnung von „verstopften Gebärmüttern“ führen. Auch Heilpflanzenkundige wie Hippokrates, Paracelsus und Hildegard von Bingen erwähnen die Brennnessel als wichtige Heilpflanze in ihren Schriften.

Diese Indikationen aus dem Altertum haben z. T. noch heute Bestand, manche sind mittlerweile auch wissenschaftlich belegt. Sowohl die Brennnesselblätter als auch das -kraut und die -wurzel haben eine Positivmonografie der Kommission E, der ECOP und der WHO erhalten. Neuere Studien bestätigen zudem die Indikationen Arthrose und Sebostase.

### Entzündungen lindern und Harnorgane spülen

Zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und vorbeugend bzw. zur Behandlung von Nierengriß sowie innerlich und äußerlich zur adjuvanten Behandlung rheumatischer Beschwerden kann man das Brennnesselkraut und auch die -blätter anwenden. Zurückzuführen ist die starke aquaretische Wirkung des Brennnesselkrauts und der -blätter auf deren hohen Mineraliengehalt (Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kupfer und Kalium). Für eine ausreichende Wirkung muss die Flüssigkeitszufuhr allerdings mind. 3 l tgl. betragen. Entzündungshemmend wirken insbesondere die Caffeoyläpfelsäure und ungesättigte Fettsäuren im Brennnesselkraut und den -blättern. Denn sie können

die Prostaglandin- und Leukotriensynthese sowie die Sekretion der Entzündungsmediatoren Tumornekrosefaktor-alpha und Interleukin-beta hemmen.

### Miktionsbeschwerden reduzieren

Die Brennnesselwurzel setzt man beim Prostataadenom im Stadium I–II zur Besserung der Miktionsbeschwerden ein. Sie enthält Wirkstoffe, welche die 5-alpha-Reduktase und die Hydroxysteroid-Dehydrogenasen hemmen, die zur Synthese von Dihydrotestosteron notwendig sind. Zudem interagieren die Wirkstoffe mit dem Transportprotein des Dihydrotestosteron, sodass dieses nicht mehr zur freien Verfügung steht. Damit kann eine Vergrößerung der Prostata-Hyperplasie erreicht werden. Welche Inhaltsstoffe genau für diese Wirkung verantwortlich sind, ist bis heute nicht sicher geklärt. Der entzündungshemmende Effekt kommt durch die Hemmung der Aromatase durch die Urtica-dioica-Agglutinine sowie die Polysaccharide zustande.

### „Blut reinigen“

Die Erfahrungsheilkunde setzt im Frühling auf die Brennnessel mit ihrem frischen Grün, um die Lebenskräfte wieder in Bewegung zu bringen. Viele Teemischungen für die sog. Blutreinigung enthalten das Kraut der Brennnessel. Der entgiftende und diuretische Effekt sowie eine deutliche Symptombesserung bei zahlreichen Hauterkrankungen sind auf die hohe Flavonoidkonzentration des Krautes zurückzuführen.

### Körper und Seele stärken

Gegen Eisenmangel, verursacht durch starke Menstruationsblutungen, Blutungen aus Myomen oder Blutverlusten bei der Geburt, findet die Brennnessel in der Frauenheilkunde Einsatz. Die Pflanze enthält für den Körper gut verwertbares Eisen und füllt die Eisenspeicher bei längerer Anwendung zuverlässig auf. Auf der seelischen Ebene hilft sie Frauen, sich in der heutigen, eher männlich dominierten Welt zu behaupten und zu erstarben.

Die Früchte der Brennnessel gelten als wirksames Tonikum und werden gerne von Männern verwendet. Sie sollen die Keimdrüsentätigkeit anregen und damit u. a. die Spermienqualität verbessern.

### Zahlreiche Wirkstoffe

Neben den Flavonoiden, den Mineralstoffen, den ungesättigten Fettsäuren, der Caffeoyläpfelsäure und dem Eisen finden sich in den Brennnesselblättern und im -kraut weitere Wirkstoffe wie Proteine, Chlorophyll, die Vitamine A und C sowie reichlich Kieselsäure. Die Brennhaare enthalten die bereits genannten biogenen Amine. In den Wurzeln finden sich außer Lektinen (Urtica-dioica-Agglutinine) und Polysacchariden Sterole, Sitosterin, Cumarine und Lignane.

### Nebenwirkungsarm und ohne Interaktionen

Nebenwirkungen sind weder bei Anwendung des Brennnesselkrauts noch der -blätter zu erwarten. Kontraindiziert sind Brennnesselkraut und -blätter wie alle pflanzlichen Aquaretika bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und/oder Nierentätigkeit.

Die Anwendung der Brennnesselwurzel kann gelegentlich zu leichten Magenbeschwerden führen. Kontraindikationen sind bei der Wurzel keine bekannt. Interaktionen mit Präparaten oder Heilpflanzen gibt es weder für das Kraut, die Blätter noch für die Wurzeln.

### Tee, Tinktur oder Fertigpräparat

Sowohl Brennnesselblätter als auch das -kraut werden zerkleinert als Droge für Tee, Infus, für Frischpflanzenpresssaft, Tinkturen und Extrakte, Brennnesselspiritus sowie diverse Fertigarzneimittel verwendet. Für den Tee gilt eine Tagesdosis von 8–12 g. Brennnesselwurzeln können ebenfalls als Teedroge mit einer Tagesdosis von 4–6 g angewendet werden. Klinische Studien haben jedoch gezeigt, dass es weitaus sinnvoller ist auf Fertigpräparate zurückzugreifen, die Brennnesselwurzeln enthalten, um die notwendige Wirkstoffkonzentrationen zu erreichen.

### Brennnessel-Fertigpräparate (Monopräparate):

- Urtica dioica Ø (Fa. Ceres), 1- bis 3-mal tgl. 2–5 Tr., z. B. zur Entgiftung, bei Stoffwechselerkrankungen, gegen Blutarmut, als Diuretikum

## Brennnessel-Spiritus zur äußerlichen Anwendung

2 Hände voll frische Brennnesseln klein hacken, mit 100 ml 70 %-igem Alkohol übergießen. Mindestens 14 Tage ziehen lassen, anschließend abfiltrieren.

Anwendung: bei Gelenkschmerzen und zur Durchblutungsförderung der Kopfhaut; schmerzende Stellen 2 × tgl. einreiben bzw. in die Kopfhaut einmassieren (fördert das Haarwachstum).

- Brennnessel-Saft (Fa. Schönenberger), 3 × tgl. 10 ml, z. B. zur Durchspülungstherapie und gegen leichte Gelenkschmerzen
- Hox alpha® (Fa. Strathmann), 3 × tgl. 1 Kps., z. B. gegen rheumatische Erkrankungen
- Natu lind® (Fa. Rodisma), 2 × tgl. 1 Tbl., z. B. gegen entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege und Nierengrieß
- Prostamed® Urtica (Fa. Dr. Klein), 3 × tgl. 1 Kps., z. B. gegen Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartigem Prostataadenom

## Brennnessel-Fertigpräparate (Kombinationspräparate):

- Cysto Hevert® (Fa. Hevert), bis zu 12 × tgl. 5–10 Tr., z. B. gegen Blasen- und Harnwegserkrankungen
- Heweurat (Fa. Hevert), 2- bis 3-mal tgl. 5–10 Tr., z. B. gegen rheumatische Beschwerden
- Phönix Urtica-Arsenicum spag. (Fa. Phönix), 3- bis 4-mal tgl. 20 Tr., z. B. zur Entgiftung bei Infektionen und Hauterkrankungen
- Fedon spag. Peka N (Fa. Pekana), bis zu 6 × tgl. 5 Tr., z. B. gegen Blutarmut
- Urtica comp. Glob./Amp. (Fa. Wala), bis zu 3 × tgl. 5–10 Glob. bzw. 2 × wöchentlich bis 1 × tgl. 1 ml s.c., z. B. bei allergischer Diathese und gegen Hauterkrankungen
- Birken Rheumaöl (Fa. Wala), 1- bis 2-mal tgl. betroffene Stellen einreiben
- Akne-Kapseln (Fa. Wala), morgens 1 und abends 2 Kps.

- Anaemodoron® (Fa. Weleda), 1- bis 3-mal tgl. 10–20 Tr., z.B. gegen anämische Zustände mit Erschöpfung
- Chelidonium comp. (Fa. Weleda), 2- bis 3-mal tgl. 10–20 Tr, z. B. zur Anregung der Leberentgiftung u. a. bei ekzematösen Hauterkrankungen

## Homöopathische Präparate

Als homöopathische Einzelmittel werden Urtica urens und Urtica dioica verwendet, erhältlich als Urtinktur und ab der Potenz D 1 (Fa. Arcana, DHU, Gudjons, Spagyros).

## Spagyrische Präparate

Spagyrisch aufbereitet ist Urtica dioica als Einzelessenz im Handel erhältlich (Fa. Pekana, Phylak Sachsen, Spagyros). Sie wird zur Anregung des Stoffwechsels und zur Begleittherapie bei Anämien angewendet.

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1383536>



## Cornelia Stern

Mitnhaberin der Freiburger Heilpflanzenschule 79111 Freiburg im Breisgau  
E-Mail: [cornelia.stern@heilpflanzenschule.de](mailto:cornelia.stern@heilpflanzenschule.de)  
Internet: [www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Klassischer Homöopathie. Ihre Interessenschwerpunkte sind Heilpflanzenkunde und Phytotherapie. Seit 2013 ist sie Mitnhaberin und Dozentin der Freiburger Heilpflanzenschule. Als Herausgeberin der Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift DHZ ist sie verantwortlich für die Fachgebiete Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik.