

Brennnessel

Von Dr. Detlef Eichberg



Wie der Baldrian gehört auch die Brennnessel zum uralten Heilkräuterschatz der Volksheilkunde. Von Hobby-Gärtnern als Unkraut verschmäht, sammelt die Oma auch heutzutage dennoch Brennnesseln in freier Natur, um sie getrocknet in Hauskräutertee-Mischungen als „blutreinigenden“ Bestandteil zu verwenden. Tatsächlich wirkt Brennnesselkraut harntreibend und entwässernd. Daher der Einsatz bei Gicht. Der hohe Gehalt an Kieselsäure wirkt zudem kräftigend auf das Bindegewebe. Als Haarwasser entfaltet der Brennesselextrakt eine durchblutungsfördernde Wirkung und kann aufgrund des Kieselsäuregehalts die Haarstruktur kräftigen. Die Anregung der Durchblutung wird durch den Gehalt an Ameisensäure ermöglicht. Ameisensäure ist auch des Rätsels Lösung, warum die Brennnessel brennt: die Säure befindet sich in kleinen Bläschen direkt unter der Haut der Blätter. Die Bläschen haben Verbindung zu kleinen Röhren aus Kieselsäure, die am Ende mit einem runden, ballonartigen Verschluss versehen sind. Berührt man nun das Blatt, so bricht der Verschluss ab und durch das Röhrchen wird wie mit einer Kanüle die Ameisensäure unter die Haut injiziert - und dann „brennt´s“. Soweit zur Volksheilkunde.

Dass ich die Brennnessel als moderne Heilpflanze bezeichne, liegt an wissenschaftlichen Erkenntnissen der jüngeren Vergangenheit. Man hat heraus gefunden, dass in der Wurzel der Pflanze besonders viel Serotonin vorkommt.

Dieser Stoff regt die Durchblutung an und fördert den Aufbau von Knorpel-Substanz. Daher werden Extrakte aus der Brennnesselwurzel erfolgreich bei Gelenk-Rheuma eingesetzt. Serotonin ist auch der Grund, weshalb Brennnesselwurzel in pflanzlichen Mitteln gegen Prostata-Beschwerden zu finden ist. Zusammen mit anderen Bestandteilen greift Serotonin in den hormonellen Stoffwechsel ein, wodurch eine Vergrößerung der Vorsteherdrüse gebremst werden kann.