

Vorteile, Heilkraft & Nebenwirkungen der Brennnessel - Rezepte, Behandlungen, Erfahrungen

Brennnessel ist eines der bekanntesten Kräuter in Deutschland. Doch was viele nicht wissen: Sie ist voller Nährstoffe und sogar eine der Zutaten im häufig hausgemachten Schwangerschaftstee. Die Vorteile der Brennnessel gehen jedoch weit über die Schwangerschaft hinaus. Was ist Brennnessel? Brennnessel (*Urtica dioica*) ist auch als Gartennessel bekannt. Es ist ursprünglich aus Nordeuropa und Nordasien. Die Brennnesselpflanze ist krautig mit feinen Haaren auf den Blättern und Stielen, die eine Chemikalie enthalten. Diese Chemikalie verursacht Hautreizungen und Schmerzen, wenn sie mit der Haut in Kontakt kommt – daher der Name „Brennnessel“. Wenn Sie schon einmal auf dem Hof gejätet oder nach Wildblumen …



Brennnessel ist eines der bekanntesten Kräuter in Deutschland.

Doch was viele nicht wissen: Sie ist voller Nährstoffe und sogar eine der Zutaten im häufig hausgemachten Schwangerschaftstee. Die Vorteile der Brennnessel gehen jedoch weit über die Schwangerschaft hinaus.

Was ist Brennnessel?

Brennnessel (*Urtica dioica*) ist auch als Gartennessel bekannt. Es ist ursprünglich aus Nordeuropa und Nordasien. Die Brennnesselpflanze ist krautig mit feinen Haaren auf den Blättern und Stielen, die eine Chemikalie enthalten. Diese Chemikalie verursacht Hautreizungen und Schmerzen, wenn sie mit der Haut in Kontakt kommt – daher der Name „Brennnessel“. Wenn Sie schon einmal auf dem Hof gejätet oder nach Wildblumen gesucht haben, haben Sie dies wahrscheinlich selbst entdeckt! Brennnessel verursacht beim Kochen oder Verarbeiten auf andere Weise keinen Ausschlag mehr (Sie können es auch einfach kaufen und das Stechen überspringen!). Brennnessel wurde in der traditionellen Medizin verwendet, um Folgendes zu unterstützen:

- Wunden
- Haare und Kopfhaut
- Psychische Gesundheit
- Frauengesundheit
- Männer Gesundheit
- Schmerzlinderung
- Saisonale Allergien
- Beschwerden und Schmerzen
- Ausscheidung und Entgiftung (Leber, Verdauung, Harn)

Nicht alle dieser traditionellen Verwendungen wurden untersucht, aber es gibt eine Fülle langjähriger anekdotischer Beweise.

Gesundheitliche Vorteile der Brennnessel

Nährstoffe

Brennnessel enthält Antioxidantien, Vitamine und Mineralien, die den Körper unterstützen, wie zum Beispiel:

- Vitamin A.
- B-Vitamine
- Vitamin C
- Vitamin K.
- Kalzium
- Eisen
- Magnesium
- Phosphor
- Kalium
- Natrium
- Polyphenole
- Beta-Carotin

Am interessantesten ist, dass Brennnessel sowohl Fette als auch Aminosäuren enthält (in einer Pflanze sehr selten)! Dies macht es zu einem verehrten Überlebensnahrungsmittel. Es ist ein großartiger Tee für Camping- oder Rucksackreisen, besonders wenn Sie ihn selbst suchen.

Unsere Empfehlung: [\(Link entfernt\)](#)

Antiphlogistikum

Brennnessel hat entzündungshemmende Eigenschaften, die Schmerzen lindern können. Einige Untersuchungen aus dem Jahr 2013 zeigen, dass es viele pflanzliche Lebensmittel gibt, die entzündungshemmend sind, einschließlich Brennnessel. Die Forscher berichten, dass mehr Forschung erforderlich ist, aber einige vorläufige Forschungen scheinen zu unterstützen, wie Brennnessel traditionell verwendet wurde. Eine weitere Studie aus dem Jahr 2013 zeigt, dass Brennnessel aufgrund ihres breiten Spektrums an sekundären Pflanzenstoffen starke entzündungshemmende und arthritische Eigenschaften aufweist. Viele haben gute Erfahrungen mit getrockneter

Brennnessel in einer Creme oder einem Umschlag bei Rückenschmerzen und anderen leichten Gelenkschmerzen gemacht.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Stoffwechselunterstützung

Stoffwechselprobleme (Herz, Blutzucker, Schilddrüse usw.) treten heute immer häufiger auf. Forschungen zufolge kann Brennnessel bei der Unterstützung der Stoffwechselgesundheit hilfreich sein. Eine 2013 im *Clinical Laboratory* veröffentlichte Studie ergab, dass Patienten mit Typ-2-Diabetes nach dreimonatiger Anwendung von Brennnesselextrakt eine Verbesserung ihres Blutzuckers feststellten.

In der obigen Studie wurde nicht festgestellt, warum Brennnessel diesen Effekt auf den Körper haben könnte, in einer anderen Studie aus dem Jahr 2013 jedoch schon. Laut dieser in *Phytotherapy Research* veröffentlichten Studie kann Brennnessel Insulin imitieren.

Das Herz ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Stoffwechselprozesse im Körper. Untersuchungen zeigen, dass Brennnessel eine vasorelaxierende Wirkung haben kann. Das heißt, Brennnessel kann helfen, Verspannungen im Herzmuskel zu reduzieren und Bluthochdruck zu senken.

Laut einer Studie von 2014 an Ratten ist Brennnessel außerdem hilfreich bei der Unterstützung der Bauchspeicheldrüse. Die Forscher fanden einen „statistisch signifikanten“ Unterschied zwischen den Ratten in der Kontrollgruppe und denen, denen Brennnessel verabreicht wurde.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Antimikrobiell

Traditionell wird Brennnessel topisch bei Wunden verwendet und es sieht so aus, als ob die Wissenschaft dies unterstützt. Brennnessel zeigte laut einer Überprüfung von 2018 eine starke antimikrobielle Aktivität gegen ein breites Spektrum von Bakterien. Denken Sie daran, dass die Brennnessel vor dem Auftragen auf eine Wunde verarbeitet werden sollte, um den berühmten Stich zu vermeiden! Am besten verwendet man getrocknete Brennnessel, die in ein Öl hineingegossen wurde (Olivenöl funktioniert gut), entweder direkt auf die Haut oder in Speisen. Sie können auch eine Brennnesseltinktur herstellen (dabei allerdings das getrocknete Kraut verwenden).

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Frauengesundheit

Es gibt nicht viele wissenschaftliche Daten darüber, wie Brennnessel die Gesundheit von Frauen verbessern kann. Da Brennnessel jedoch so viele Nährstoffe enthält, ist es sinnvoll, dass sie seit langem in Schwangerschaftstee verwendet wird, um die Schwangerschaft ernährungsphysiologisch zu unterstützen. Dazu gibt es viele positive Erfahrungsberichte.

Brennnessel wurde traditionell auch zur Unterstützung der Milchversorgung verwendet (wahrscheinlich aus dem gleichen Nährstoffgrund), was sie zu einem verbreiteten Frauenkraut macht.

Es gibt jedoch einige Kontroversen über seine Verwendung während der Schwangerschaft, da einige Kräuterkenner glauben, dass es Kontraktionen stimulieren kann. Wir stimmen daher eher der Ansicht von Aviva Romm zu, Kräuter im ersten Trimester zu vermeiden und dann Kräuter zu verwenden, die sich wissenschaftlich oder historisch als sicher erwiesen haben (wie Brennnessel).

Gesundheit der Prostata

Brennnessel kann auch bei der Gesundheit der Prostata helfen. Es wird in Europa häufig bei vergrößerter Prostata-benigner Prostatahyperplasie (BPH) eingesetzt. Es hilft bei Symptomen wie vermindertem Harnfluss, unvollständiger Blasenentleerung und Tropfen nach dem Wasserlassen. Es hat jedoch keinen Einfluss auf die Größe der Prostata. Aufgrund dieses Befundes sind sich die Forscher laut Penn State Hershey nicht sicher, wie Brennnessel hilft.

Darüber hinaus kann Brennnessel eine vielversprechende Hilfe bei Prostatakrebs sein. Eine Studie aus dem Jahr 2000 ergab, dass Brennnesselwurzelextrakt dazu beitragen kann, die Ausbreitung von Prostatakrebs zu verhindern. Weitere Untersuchungen sind erforderlich, um diesen Effekt zu untersuchen, aber die Ergebnisse sind vielversprechend.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Gesundheit von Haaren und Kopfhaut

Eine der bekanntesten Anwendungen der Brennnessel ist die Unterstützung der Gesundheit von Haar und Kopfhaut. Es wird angenommen, dass das Aussehen eines Krauts einen Hinweis darauf gibt, wie es für den Körper nützlich sein kann. In diesem Fall zeigen die feinen Haare auf der Brennnessel, dass es gut für Haar und Kopfhaut ist!

Unabhängig davon, ob die Geschichte dieser alten Frauen wahr ist oder nicht, scheint es wahr zu sein, dass Brennnessel einen Platz in der Unterstützung von Haaren und Kopfhaut hat. Eine 2011 veröffentlichte Studie ergab, dass Haarausfall und Haarausfall häufig durch Entzündungsschäden am Haarfollikel verursacht werden. Da Brennnessel entzündungshemmende Eigenschaften hat, kann sie dazu beitragen, die Entzündung zu reduzieren, die Haarausfall und Haarfollikelschäden verursacht.

Darüber hinaus ergab eine 2017 veröffentlichte Studie, dass Brennnessel die Durchblutung der Kopfhaut und das Haarwachstum verbessern kann. Es kommt auch zu dem Schluss, dass Brennnessel „dazu beitragen kann, dass Haare nicht ausfallen“. Verbindungen in der Brennnessel blockieren die Überproduktion von Testosteron, was zu Haarausfallproblemen führen kann. Dieselben Verbindungen können dazu beitragen, die Produktion eines Proteins zu steigern, das das Haarwachstum stimuliert.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Allergieunterstützung

Brennnessel wird oft verwendet, um bei Heuschnupfen und anderen leichten Allergien zu helfen. Forscher fanden heraus, dass Brennnessel bei Menschen mit allergischer Rhinitis (Heuschnupfen) besser wirkt als ein Placebo. Eine neuere Studie aus dem Jahr 2009 ergab, dass dies wahrscheinlich auf Brennnessel zurückzuführen ist, die wichtige Rezeptoren und Enzyme im Zusammenhang mit Allergien beeinflusst. Mit anderen Worten, es kann als Antihistaminikum wirken.

Wie man Brennnessel verwendet

Es gibt viele Möglichkeiten, Brennnessel zu Hause zu verwenden. Ja, Brennnessel sticht die Haut, wenn sie berührt wird, aber verarbeitete Brennnessel durch Trocknen oder Kochen ist kein Problem.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie es genutzt werden kann:

- **Kulinarisch** – Da Brennnessel viele Nährstoffe enthält, ist sie eine großartige Ergänzung zu einer Mahlzeit. Sie können es getrocknet verwenden oder kochen und es einem Rezept hinzufügen, dem Sie andere Kräuter hinzufügen (essen Sie es nicht roh).

- **Multivitamin** – Manche Menschen betrachten Brennnesseltee sogar als eine Form eines täglichen Vitamins. Fügen Sie Brennnessel zu einer anderen Teemischung hinzu oder brauen Sie sie selbst für eine tägliche Infusion von Nährstoffen.
- **Unterstützung bei Erkältung und Grippe** – Während einer Erkältung empfiehlt sich Brennnesseltee wegen seiner Nährstoffe, da das Essen schwierig sein kann.
- **Erste Hilfe** – Getrocknete Brennnessel kann als Umschlag für kleine Wunden verwendet werden, um Infektionen zu bekämpfen.
- **Entzündliche Schmerzen** – Bei Problemen wie Arthritis und Gelenkschmerzen empfehlen Kräuterkenner, in der Nähe der Schmerzen frische Brennnessel auf der Haut zu verwenden. Das Stechen soll helfen, die Schmerzen bei Arthritis zu lindern. Für die meisten von uns mag das nicht nach Spaß klingen, aber es scheint zu funktionieren!
- **Haarpflege** – Sie können Wasser oder Essig mit Brennnessel als Haarspülung zu verwenden.
- **Allergien und allergische Reaktionen** – Verbrauchen Sie vor der Allergiesaison 2-3 Monate lang täglich Brennnesseltee oder Tinktur, um Allergien zu vermeiden. Brennnessel ist auch hilfreich bei Giftefeu, da Brennnessel als Antihistaminikum wirkt.
- **Allgemeine Gesundheit** – Wenn Sie Brennnessel für die Gesundheit von Frauen, die Gesundheit der Prostata oder einige andere Zwecke verwenden möchten, beginnen Sie mit einem Brennnesseltee oder einer Tinktur. Sie können auch Kapseln nehmen oder getrocknete Brennnesseln zu Elektuar machen (wie Hustenbonbons).

Brennnesselsicherheit und Nebenwirkungen

Brennnessel gilt allgemein als sicher. Wie bereits erwähnt, sind einige Kräuterkenner mit der Verwendung von Brennnesseln während der Schwangerschaft nicht einverstanden. Der

Kräuterkenner Michael Moore stellt in seinem Buch *Medicinal Plants of the Mountain West* fest, dass frische Brennnesseln von schwangeren Frauen vermieden werden sollten, da dies zu einer „Uteruserregung“ führen kann. Es ist unklar, ob es verarbeitet sicherer wäre. Es ist immer eine gute Idee, sich bei Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt zu erkundigen, ob die Brennnessel für Sie sicher ist.

Wenn Sie Medikamente oder andere Nahrungsergänzungsmittel einnehmen oder an einer Krankheit leiden, wenden Sie sich am besten an Ihren Arzt, bevor Sie Brennnessel verwenden. Es kann einige Wechselwirkungen geben, wenn Sie Medikamente gegen Herzkrankheiten, Diabetes und Bluthochdruck einnehmen oder wenn Sie Blutverdünner einnehmen.

Wo man Brennnessel bekommt

Brennnessel gibt es sowohl in Wurzel- als auch in Blattform und sogar in Pulverform des Blattes, das man gut zu Smoothies hinzufügen kann. Hier sind einige verbreitete Arten von Verkaufsformen der Brennnessel:

- Pulverisiert
- Llose getrocknete Blätter für die Herstellung von Tee oder Tinkturen
- In Teebeuteln
- Als vorgefertigte Tinktur
- In einer Kapsel
- In einer Salbe
- Für Haare – in Wellness Shampoo und Conditioner

Unsere Empfehlung für Brennnessel-Kapseln: ([Link entfernt](#))

Unsere Empfehlung für Brennnessel-Salbe/Creme: ([Link entfernt](#))

Unsere 2. Empfehlung für Brennnessel-Kapseln: ([Link](#)

entfernt)

Unsere Empfehlung für Brennnessel-Tinktur: (Link entfernt)

Unsere Empfehlung für Brennnessel-Haarpflege: (Link entfernt)

Wenn Sie mutig genug sind, mit dem Stich umzugehen, können Sie auch versuchen, ihn selbst zu ernten (stellen Sie vor dem Essen sicher, dass Sie sich zu 100% sicher sind, dass es sich um ein Kraut handelt).

Dieser Artikel wurde von Dr. Betsy Greenleaf, der ersten staatlich geprüften Urogynäkologin in den USA, medizinisch überprüft. Sie ist Doppel-Fachärztin für Geburtshilfe und Gynäkologie sowie für weibliche Beckenmedizin und rekonstruktive Chirurgie.

- Lorenzo, Chiara Di, et al. Plant Food Supplements with Anti-Inflammatory Properties: A Systematic Review (II). Critical Reviews in Food Science and Nutrition, vol. 53, no. 5, 2013, pp. 507-516., doi:10.1080/10408398.2012.691916.
- Yang, Cindy L. H., et al. Scientific Basis of Botanical Medicine as Alternative Remedies for Rheumatoid Arthritis. Clinical Reviews in Allergy & Immunology, vol. 44, no. 3, 2012, pp. 284-300., doi:10.1007/s12016-012-8329-8.
- Kianbakht, Saeed, et al. Improved Glycemic Control in Patients with Advanced Type 2 Diabetes Mellitus Taking Urtica Dioica Leaf Extract: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. Clinical Laboratory, vol. 59, no. 09 10/2013, 2013, doi:10.7754/clin.lab.2012.121019.
- Domola, Masoud Shabani, et al. Insulin Mimetics in Urtica Dioica: Structural and Computational Analyses of Urtica

Dioica Extracts. *Phytotherapy Research*, vol. 24, no. S2, Sept. 2009, doi:10.1002/ptr.3062.

- Testai, L., Chericoni, S., Calderone, V., Nencioni, G., Nieri, P., Morelli, I., & Martinotti, E. (2002). Cardiovascular effects of *Urtica dioica* L. (Urticaceae) roots extracts: in vitro and in vivo pharmacological studies. *Journal of Ethnopharmacology*, 81(1), 105–109. doi: 10.1016/s0378-8741(02)00055-7
- Qayyum, R., Qamar, H. M.-U.-D., Khan, S., Salma, U., Khan, T., & Shah, A. J. (2016). Mechanisms underlying the antihypertensive properties of *Urtica dioica*. *Journal of Translational Medicine*, 14(1). doi: 10.1186/s12967-016-1017-3
- Effects of *urtica dioica* extract on experimental acute pancreatitis model in rats. (n.d.). *Clinical and Experimental Medicine*.
- Stinging Nettle. (n.d.). Retrieved from <http://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productid=107&pid=33&gid=000275>
- Konrad, L., Müller, H.-H., Lenz, C., Laubinger, H., Aumüller, G., & Lichius, J. J. (2000). Antiproliferative Effect on Human Prostate Cancer Cells by a Stinging Nettle Root (*Urtica dioica*) Extract. *Planta Medica*, 66(1), 44–47. doi: 10.1055/s-2000-11117
- Mittman, P. (1990). Randomized, Double-Blind Study of Freeze-Dried *Urtica dioica* in the Treatment of Allergic Rhinitis. *Planta Medica*, 56(01), 44–47. doi: 10.1055/s-2006-960881
- Roschek, B., Fink, R. C., Mcmichael, M., & Alberte, R. S. (2009). Nettle extract (*Urtica dioica*) affects key receptors and enzymes associated with allergic rhinitis. *Phytotherapy Research*, 23(7), 920–926. doi: 10.1002/ptr.2763
- Magro, C. M. (2011). <https://europepmc.org/article/med/22134564>. *Journal of Drugs in Dermatology*. Retrieved from
- Pekmezci, E., Dündar, C., & Türkoğlu, M. (2018). A proprietary herbal extract against hair loss in

androgenetic alopecia and telogen effluvium: a placebo-controlled, single-blind, clinical-instrumental study. Acta Dermatovenerologica Alpina Pannonica Et Adriatica, 27(2). doi: 10.15570/actaapa.2018.13

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)