

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Brennnesseln: ja gern!  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960491>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Brennnesseln: ja gern!

Die Nahrungs-, Heil- und Faserpflanze spriesst jetzt wieder in frischem Grün. Ihr Nutzen für unsere Gesundheit ist immens.

Text: Andrea Pauli

Alfred Vogel schätzte die Brennnessel ausserordentlich und setzte Produkte daraus vielfach ein. Allein im Standardwerk «Der kleine Doktor» wird die Brennnessel 48 Mal speziell erwähnt bzw. ihre Wirkung beschrieben.



Eigentlich kaum zu glauben, dass eine Pflanze, die mehr oder minder unbeliebt ist und bei vielen immer noch in die Kategorie «Unkraut» einsortiert wird, derart viel für unsere Gesundheit bewirken kann: die Brennnessel, botanisch *Urtica dioica*. Die herzförmigen, wehrhaften Blätter, die gelblichen, zähen Wurzeln und die grünen, knackigen Samen – kurzum die ganze Pflanze enthält Wirkstoffe, die Beschwerden lindern können.

Zuvorderst: Denken Sie an mehr als nur Spinat, wenn es ums Eisen geht! Brennnesseln enthalten ein Vielfaches davon. Zum Vergleich: pro 100 Gramm stecken in frischer Brennnessel 4120 Mikrogramm Eisen, im Spinat 3417 Mikrogramm, in Rindfleisch 2212 Mikrogramm. Aber auch sonst übertreffen ihre Inhaltsstoffe etliches Kulturgemüse, so z.B. in puncto Eiweiss, mit Blick auf die Vitamine A, C und E, Mine-

ralstoffe und Spurenelemente (Kalzium, Magnesium, Zink, Phosphor, Kieselsäure) und Chlorophyll. Letzteres wirkt vitalisierend, blutbildend, entgiftend und antioxidativ.

In der Erfahrungsmedizin hat die Brennnessel seit jeher einen hohen Stellenwert. Zunehmend erfährt die Heilpflanze auch in der wissenschaftlichen Forschung Beachtung, wenngleich die Studienlage leider immer noch als eher unbefriedigend bezeichnet werden darf. Geläufig ist der Einsatz von Brennnessel-Extrakten als wassertreibendes Mittel oder zur Behandlung von Gelenkleiden.

Bewährt haben sich Brennnesselzubereitungen zur Durchspülung der unteren Harnwege, z.B. bei entzündlichen Erkrankungen oder bei leichten Harnwegsbeschwerden. In den Blättern der Brennnesseln befinden sich Flavonoide. Diese sekundären



**In den Brennhaaren stecken:**  
Histamin  
Serotonin  
Acetylcholin  
Scopoletin



**In den Samen stecken:**  
Linolsäure  
Linolensäure  
Schleimstoffe  
Tocopherol  
Carotinoide  
Vitamine C, A



**In den Wurzeln stecken:**  
Phytosterole  
Lektine  
Polysaccharide

**In den Blättern stecken:**  
Flavonoide (z.B. Rutin), organische Säuren (z.B. Kaffeoyläpfelsäure), ätherisches Öl, Vitamine C, B und K, Steroide und Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Kieselsäure)



## Brennnesseln ...



## ... im Smoothie



## ... im Kuchen



## ... in der Suppe

Pflanzenstoffe wirken leicht wassertreibend; sie erhöhen folglich die Harnausscheidung und durchspülen die ableitenden Harnwege (Harnleiter, Blase, Harnröhre).

### Entstauend bei Prostataproblemen

Der Einsatz bei der Behandlung der gutartigen Vergrößerung der Prostata (benigne Prostatahyperplasie, kurz: BPH) ist ebenfalls populär. Verwendet werden hierzu Extrakte aus der Brennnesselwurzel. Als wirksamkeitsrelevante Inhaltsstoffe der Wurzeldroge gelten u.a. spezifische Lektine (UDA = *Urtica dioica* Agglutinine), ferner Polysaccharide, Phytosterole, Cumarine und Lignane sowie das Phytohormon Beta-Sitosterol. Man geht davon aus, dass der therapeutische Effekt der Wurzeldroge bei BPH vor allem auf einer entstauenden Wirkung mit nachfolgender Symptomverbesserung beruht. Eine Verkleinerung des Prostatavolumens an sich bewirken Brennnesselwurzelextrakte jedoch nicht.

### Bei rheumatischen Beschwerden innerlich

Die Heilpflanze hemmt auch die Freisetzung von entzündungsfördernden Zytokinen (Botenstoffe, die bei einer Reaktion des Immunsystems gebildet werden). Bei rheumatischen Beschwerden wie Arthrose oder Gicht wirken Brennnesselextrakte darum sehr effektiv. Studien zufolge konnten durch die zusätzliche Gabe von Brennnesselextrakt die nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) reduziert werden. Werden die jungen Blätter der Brennnessel gedünstet (wie Spinat zubereitet) und als Mus verzehrt, kommen die entzündungshemmenden Eigenschaften der Brennnessel voll zum Einsatz. Das liege vor allem daran, dass in den gedünsteten Blättern die Konzentration von Kaffeoylepfelsäure am höchsten ist. Durch diese hohe Konzentration werden biochemische Prozesse in Gang gesetzt, welche chronisch entzündliche Prozesse günstig beeinflussen, so Experten.

### Bei rheumatischen Beschwerden äusserlich

Früher geläufig, heute exotisch anmutend ist das Nesselpeltschen (Urtifikation) nach Sebastian Kneipp. Man streicht oder schlägt sich die frischen Brennnesseln



auf die schmerzenden Stellen. In der Regel klingt der Schmerz danach rasch ab, und es entsteht ein warmes Kribbeln. Woher rührt die Wirkung? Die Brennnesselhaare sitzen auf kleinen Bläschen, welche mit Nesselgift gefüllt sind. Kommt man an diese Härchen, dringen sie wie winzige Kanülen in die Haut ein und setzen das Nesselgift frei.

Dieses besteht vor allem aus drei Substanzen: Histamin, Acetylcholin und Serotonin. Acetylcholin gelangt mittels Urtifikation unter die Haut, regt dort die Blutgefäße an und steigert die Durchblutung. Serotonin fördert die Durchblutung in der Skelettmuskulatur. Durchblutung wiederum ist gut gegen Entzündungen, denn je mehr Blut da ist, desto besser können Giftstoffe und Krankheitserreger, welche an den Entzündungsherden lagern, abgebaut werden.

#### **Dienlich als Blutzuckersenkender?**

Brennnesseln wendet man in der traditionellen Heilkunde schon lange auch als blutdrucksenkende und antidiabetische Kräutermedizin an. In-vitro-Untersuchungen und tierexperimentelle Befunde scheinen eine antidiabetische Wirkung zu bestätigen – ohne schädigende Effekte auf die Leberenzyme. Interessant ist hier das Phytohormon Glukokinin. Es kann, wie das menschliche Hormon Insulin, den Zuckergehalt im Blut vermindern. Glukokinin ist auch in Zwiebeln enthalten, die als Nahrungsmittel zur Senkung des Blutzuckerspiegels empfohlen werden.

Klinische Studien zu einer antidiabetischen Wirkung von standardisierten Brennnesselextrakten stehen noch aus.

**Sammel-, Anwendungs- und Rezepttipps:**  
[www.avogel.ch/](http://www.avogel.ch/) Stichwort: Brennnessel

### ... zur Haarpflege



Tinktur aus Brennnesselwurzeln

### ... als Naturdünger



Brennnesselsud

### ... für die Schmetterlinge

Für die Biodiversität im Garten ist die Brennnessel eine der wertvollsten Pflanzen: Über 40 Schmetterlingsarten können sich an ihr entwickeln; diese Insekten bilden die Nahrungsgrundlage für Vögel.



#### **Buchtipp:**

«Das Brennnesselbuch» von Mechtild Frintrup, AT Verlag, 2020, Best.-Nr. 1400