

„Brennnesseln sind ein altes Superfood“

Das „Unkraut“ ist Heilmittel und wertvolle Nahrungsergänzung. Mehr erfahren wir von Karolina Hudec.

MÜHLBACH (ama). „Bei nahe jeder hat schon seine schmerzhafteste und brennende Erfahrung mit der Brennnessel gemacht“, lacht Kräuterpädagogin Karolina Hudec von Kräuterherz. Grund für das Brennen ist, dass sich auf den Blättern und Stängeln der Pflanze Brennhaare als Eigenschutz befinden. Der Saft, mit welchem sich die Pflanze wehrt, besteht u. a. aus Ameisensäure und Histamin. „Es scheint, als möchte sie uns zur Achtsamkeit und Entschleunigung zwingen, denn mit hektischem Übereifer wird es oft eine brennende Begegnung mit ihr. Dieser Umstand macht es der Pflanze wohl besonders schwer, über den Status des verhassten 'Unkrauts' hinaus zu kommen“, erklärt Hudec.

Im Kloster verboten

Die Brennnessel bietet allerdings einiges für unsere Gesundheit, etwa als Wildgemüse, welches vom Blatt über die Früchte bis zur Wurzel für die Kräuterküche oder in der Naturheilkunde genutzt werden kann. „Beispielsweise waren die Früchte der Brennnessel in Klosterzeiten oftmals verpönt, da sie als Aphrodisiakum gelten. Heutzutage gibt es die vitalisierenden Brennnesselsamen/Früchte als teures 'Superfood' zu kaufen, da sie eine wertvolle und naturbelassene Proteinquelle sind“, erzählt Hudec. Ihr Tipp ist es, einfach im Spätsommer diese Früchte selbst zu sammeln und einen Vorrat anzulegen. Mit einem fast nussigen Aroma überraschen die Früchte der Brennnessel, in denen wertvolle Mi-



Brennnesseln sind ein heimisches „Superfood“. Was sie alles können erklärt uns Karolina Hudec von Kräuterherz.

Fotos: Marchgraber

neralstoffe wie beispielsweise Kalium, Calcium und Magnesium, eine optimale Kombination aus Vitamin C und Eisen, Flavonoide, Gerbstoffe, essenzielle Fettsäuren und Chlorophyll stecken. „Vorsicht ist geboten bei Histamin-Unverträglichkeit, da unter anderem Histamin im Brennsaft enthalten ist! Dem kann man beispielsweise durch Anquetschen der frischen Blätter mit dem Nudelholz entgegenwirken, damit der Brennsaft austreten und der Histamingehalt verringert werden kann“, rät Hudec.

Hilfe bei Eisenmangel

Besonders die Kombination aus Vitamin C und Eisen machen sie auch für Menschen mit Eisenmangel interessant. Beispielsweise für Frauen ist die Brennnessel daher eine großartige natürliche Hilfe, da sie den Eisenhaushalt ausgleichen kann. Vegetarier schätzen die Pflanze als zusätzliche Eisenquelle, denn Eisen ist ansonsten stark in Fleisch vertreten. Klassisch kennen die meisten die Brennnessel als Tee für eine harntreibende Frühjahrskur, da dieser für die Durchspülung und die damit verbundene umgangssprachliche „Entgiftung“ geschätzt wird. Dabei kann die entwässernde



Hudec ist Kräuterpädagogin und gibt zahlreiche Kurse.

Wirkung der Brennnessel auch bei Wassereinlagerungen eine erleichternde Wohltat sein. „Bei der Kräuterernte nimmt man immer den oberen Teil der Pflanze, der sich leicht mit den Fingern 'abknipsen' lässt, denn dieser Teil ist der junge Trieb der Pflanze und noch nicht verholzt oder fasrig“, erklärt Hudec. In Alkohol ausgezogen, einer sogenannten Tinktur, wirkt die Brennnessel vitalisierend, stärkend auf den Stoffwechsel und auch bei Gelenksbeschwerden kann sie helfen.

Kursplatz zu gewinnen

Wer mehr über die Wirkung der Brennnessel erfahren will, kann einen Kursplatz bei Karolina Hudecs nächstem Workshop gewinnen. Das Gewinnspiel finden Sie unter meinbezirk.at/411281.