



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Urtica dioica</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Brennnessel
<b>Familie:</b>	Urticaceae (Brennnesselgewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Kaffeesäuren, Mineralstoffe
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut, Wurzel, Samen
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Blätter von März bis Oktober, Wurzel ebenfalls
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiessen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Die Wurzel kalt ansetzen. Nach dem Quellen 5 Minuten kochen.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Die Brennnessel ist auf allen Erdteilen in der gemässigten Zone heimisch. Sie wurde bereits im Altertum beschrieben und als Heilpflanze genutzt.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	antientzündlich, immunmodulierend, harntreibend
<i>Äusserlich:</i>	Durchblutungsfördernd
<b>Verwendung in der Heilkunde:</b>	Nieren-Blasenerkrankungen, Blutreinigung, Blutbildung
<i>Innerlich:</i>	Wurzel: Prostatavergrösserung, Frucht: Potenzsteigerung
<i>Äusserlich:</i>	Rheuma, Haarmittel
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Smoothie, Suppe, Salat
<b>Warnhinweise:</b>	Nicht bei Ödemen mit eingeschränkter Herz und Nierentätigkeit
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Die germanische Mythologie spricht von Donnernessel und hat diese dem Gewittergott Donar, auch Thor genannt, geweiht. In der Astrologie hat sie einen Bezug zum Mars, der für Potenz und Kraft steht. Im Brauchtum wurde Brennnessel zum Schutz gegen Gewitter eingesetzt. Der Gattungsname 'Urtica' ist abgeleitet von „urere“ brennen und 'dioica' bezieht sich auf die Zweihäusigkeit der Pflanze (d.h. es gibt männliche und weibliche Pflanzen).