

# Brennnessel stärkt die Potenz

Pflanze galt schon im Mittelalter als Kräftigungsmittel

Von Sandra Semmelmayr

„Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet, so vielseitig sind ihre Tugenden“, wusste schon Kräuterpfarrer Künzle. Und er hatte Recht: Kaum eine andere Pflanze kann dem Menschen so viel Gutes tun wie die Brennnessel – zum Beispiel auch in der Küche –, auch wenn ihr viele wegen ihrer stacheligen Blätter lieber aus dem Weg gehen. Doch genau sie haben aber ihre Vorteile: Wer die stacheligen Blätter auf die Haut peitscht oder sie damit einreibt, kann bei Rheuma oder Hexenschuss die Schmerzen damit lindern. Außerdem ist die Brennnessel eine richtige Vitaminbombe: 100 Gramm haben 333 mg Vitamin C, 100 Gramm eines Kopfsalates zum Beispiel nur 13 mg Vitamin C.

---

## Gut bewährt bei Erschöpfung

---

Wegen ihrer Inhaltsstoffe, Provitamin A, Vitamin C und E, Magnesium, blutbildendes Eisen, Enzyme, Mineralien und Spurenelemente wird sie gerne bei Rheuma, Gicht, Blasen- oder Prostataleiden, Magenkrämpfen, Erschöpfung und Müdigkeit eingesetzt und gilt als gutes Mittel gegen Konzentrationsstörungen. Dieses Wissen ist leider in Vergessenheit geraten, dies bedauert auch Margarete Vogl, geprüfte Gesundheitsberaterin und Kräuterpädagogin aus Tiefenbach bei Passau. Was jedoch die wenigsten für möglich halten würden: Die Brennnessel gilt auch als Potenzmittel. Bereits im Mittelalter schworen Minnesänger auf die Nessel, die alle Lebensvorgänge aktiviert und auch als Kräftigungsmittel gilt: „Besonders wertvoll an der Brennnessel sind die Samen, die vor allem im Sommer zu finden sind, im Frühling sind es die zarten Blätter. Die Samen kann man frisch von der Pflanze essen oder aber auch jetzt schon die Blätter in warmen Wasser auswaschen, damit die Brennhaare zusammenfallen, und die Brennnesseln dann klein gehackt zum Beispiel in den Salat oder die Suppe geben.“ Allerdings weist die Kräuterpädagogin darauf hin, dass man die „Kur“ nicht länger als vier Wochen anwenden sollte.

Schon Hildegard von Bingen schrieb, dass sich Brennnesseln



**Die Brennnessel wird wegen ihrer Stacheln oft gemieden. Dabei ist sie so wertvoll.** – Foto: dpa

hervorragend bei Konzentrationsstörungen bewährt haben. Dabei sollte man die Pflanze zu Brei zerstoßen, sie mit kaltgepresstem Öl ansetzen und dann sowohl Brust als auch Schläfen vor dem Schlafengehen damit einreiben. Wer dies ein paar Mal wiederhole, könne davon ausgehen, dass die Vergesslichkeit abnehme, so Hildegard von Bingen.

Wie vielseitig sich die Pflanze in der Küche einsetzen lässt beschreibt Margarete Vogl im Folgenden: „Der Klassiker ist das Brennnessel-Gemüse bzw. der Brennnessel-Spinat. Dazu dünstet man Zwiebel und Knoblauch in Butter, hackt die Brennnesselblätter klein und würzt das Ganze mit Gemüsebrühe und Muskat. Anschließend verfeinert man noch mit Kräutersalz, Pfeffer und Sauerrahm.“

Und noch drei Tipps:

- Tiere bekommen ein schönes Fell und Hühner legen mehr Eier, wenn man ihnen kleingehackte Brennnessel unters Futter mischt.
- Wer die Blätter der Brennnessel aufkocht und sie als Spülung über Haare und Kopfhaut verwendet, bekommt seidiges und glänzendes Haar. Manchmal hat sich Brennnessel auch schon als Haarwuchsmittel bewährt.
- Die Brennnesselblätter können auch durch einen Pfannkuchenteig gezogen und ausgebacken werden.

## INFO

Margarete Vogl hält auch Vorträge und erklärt auf Kräuterwanderungen die Besonderheiten unserer heimischen Pflanzen. Infos zu Terminen sowie Flyer sind unter ☎ 08509/846 erhältlich.