

Die Brennessel ist ein köstliches Heilkraut

Die Brennessel (Urtica) ist eine Pflanze, der wir in der umgebenden Natur zahlreich begegnen und deren Nützlichkeit wir vergessen haben und sie daher eher als Unkraut betrachten oder uns ärgern, wenn wir unangenehm mit ihren Haaren in Kontakt geraten. Brennesselpflanzen wachsen auf jedem Kontinent, auf fast jedem Boden, sind sehr robust, ausdauernd, anspruchslos und vermehren sich überall.

Sie ist wohl eines der bedeutendsten heimischen Heilkräuter. Alle Pflanzenteile, die Brennesselwurzel, das Brennesselkraut und die Brennesselsamen, sind verwendbar und wertvoll.

Für unsere Vorfahren war es eine der ersten wichtigen Kräuter im Frühjahr nach langen Wintermonaten, die durch den hohen Vitamingehalt an A, B, C und E den Vitaminmangel vertrieb.

Die Brennesselsamen sind durch ihre aphrodisierende Wirkung am bekanntesten. (Im Mittelalter galt für Mönche und Nonnen ein Verzehrverbot)

Auch aufgrund der Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen werden sie sehr oft und mit Erfolg bei chronischer Müdigkeit, Stress oder beginnender Leistungsschwäche eingesetzt. Carotinoide und Chlorophyll sorgen für einen angenehmen Körpergeruch. Vitamin E und Sistolsterin regen bei stillenden Müttern die Milchbildung an. Außerdem ist im Samen reichlich Linolsäure enthalten. Aufgrund des Mikronährstoffspektrums werden die Samen bei Haarausfall erfolgreich eingesetzt.

Sie können in Joghurt eingerührt oder auf den Salat gegeben werden.

In den Brennesselblättern stecken bis zu zwei Prozent Flavonoide.

Diese wirken wassertreibend und werden in Frühjahrskuren erfolgreich zur Entschlackung eingesetzt und haben ebenfalls eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Durch die Durchspülung der oberen Harnwege helfen sie bei einer aufkommenden Harnwegsinfektion.

Weitere Bestandteile sind organische Säuren, Rutin, Vitamin B, C, K und Mineralien wie Kalium, Calcium und Kieselsäure. Der Kaliumgehalt sorgt für einen basischen und verdünnten Urin.

Die Brennesselwurzeln sind derzeit **das** Phytotherapeutikum bei Prostataerkrankungen (wie z.B. einer beginnenden gutartigen Prostatavergrößerung).

Die legendäre Brennesseljauche ist im Bio- Gartenbau ein unverzichtbares Hilfsmittel und sorgt als stickstoffreicher Flüssigdünger und Pflanzenschutzmittel gegen Insekten für gesunde, kräftige Pflanzen und reiche, geschmackvolle Ernten.

Alle Brennessel-Produkte erhalten Sie bei uns in Arzneimittelgüte aus frischer sauberer und schimmelfreier Qualität der Marken Salus-Haus und Schoenenberger.

Wir beraten Sie gerne.