



Ihre Apotheke vor der Haustür - Brennnessel Anwendungstipps

Die gute Brennnessel wird schon seit Jahrtausenden als Kraut und Lebensmittel geschätzt. Die Brennnesselblätter, sowie die Samen und die Wurzeln sind effektiv zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte besonders bei Nieren, Harnwege, Blase und Prostata. Zusätzlich stärken Brennnesseln die Gelenke, Sehnen und Bänder sowie die Haut, auch äußerlich.

Anwendungsgebiete gibt es für die Brennnessel viele. Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann. Die Samen der Brennnessel lassen sich als Vitalitätstonikum und gegen Haarausfall einsetzen, und in Form der sog. Brennnesseljauche ersetzt die Pflanze Kunstdünger und Pestizide. Die Brennnessel eignet sich außerdem hervorragend als Lebensmittel – nicht nur aufgrund ihrer Fülle an Vitalstoffen, sondern auch wegen ihres fantastischen Geschmackes, schreibt das Zentrum für Gesundheit.

Sie kann hervorragend zu köstlichen Gerichten verwandelt werden. Neben viel Eisen enthält sie gleichzeitig äußerst reichlich Calcium (sechsmal so viel wie Kuhmilch). Die Brennnessel versorgt ferner mit siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen und erreicht die Hälfte der Carotin-Menge von Karotten. Da sie sogar bis zu 9 Prozent Eiweiß liefert, ist sie ein Gemüse, das sich sehr gut als Grundnahrungsmittel eignet.

Brennnesselblätterttee: 2 TL (1g) Blätter mit 150 ml siedendem (100 °C) Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Danach den Tee durch ein Sieb abgießen. Empfohlen werden 3-4 Tassen täglich. Die Dosierung sollte nicht überschritten werden. Zur Geschmacksverbesserung kann der Brennnesseltee mit Saft (z.B. Apfelsaft) oder anderen Kräutern (z.B. Kamille, Melisse, Fenchel) gemischt werden. Süßen solltest du ihn allerdings nicht, da er sonst an Wirkkraft verlieren kann. Brennnesselblätterttee sollte nicht länger als 3-4 Wochen, ohne die Rücksprache mit einem Arzt, verwendet werden. Vorsicht ist geboten bei der Schwangerschaft und Herz- und Nierenproblemen.

Weitere Tipps: Die Blätter eignen sich hervorragend als Gewürz zu Kartoffeln, oder auch Brenneselpätzle sind eine leckere Abwechslung. Z. B. ein Löwenzahn Brennnessel Smoothie:

- 4 Löwenzahnblätter
- 1 handvoll Brennnesselblätter
- 1 handvoll junger Spinat
- 1 Banane
- 1 reife Avocado
- 2 Datteln (entsteint)
- eventuell 1/2 TL Brennnesselsamen
- etwas Wasser oder gepresster Zitronensaft nach Geschmack

Lassen Sie es sich schmecken.

Brennnesselpesto verfeinert nicht nur viele Gerichte, sondern ist auch schnell und einfach selbst gemacht, beschreibt R. Böhme, ein wahrer Brennnesselmeister <https://brennnesselpflanze.de> Das Tolle daran ist, sagt er, fast alles, was man für die Zubereitung benötigt, findet man in der Natur. Benötigt werden

- Brennnesselblätter
- Zitronensäure
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- wahlweise Knoblauch
- wahlweise Parmesan oder Hartkäse
- wahlweise andere Wildkräuter für besondere Geschmacksnuancen
- Die Mengen variieren je nach Bedarf. Brennnesselblätter und Olivenöl sollten jedoch im Verhältnis 1:2 stehen.

Um das Pesto zu verfeinern empfehlen sich weitere Pflanzen wie Giersch, Bärlauch und Löwenzahn. Diese sind ebenfalls in der Natur zu finden und enthalten wie auch die Brennnessel viele gesunde Inhaltsstoffe.

Brennnessel bei Tieren

Brennnesselblätter sind ein Klassiker bei Pferden als Zugabe zum Müsli oder auch direkt ins Heu.

Auch bei Hunden haben wir getrocknete Brennnessel unter Futter gemischt, ist gut für Gelenke, Harnwege und das Fell. Selbst Katzen dürfen Brennnessel fressen, wenn auch nur in wirklich geringen Mengen und besser gemahlen.



Unser Angebot: 150g **Brennnesselblätter geschnitten** in Apothekerqualität rückstandskontrolliert - frisch und beste Qualität zum fairen Preis **nur 3,95 Euro**

oder mehr - 450 g **Brennnesselblätter geschnitten** in Apothekerqualität **nur 9,90 Euro**

Bestellen direkt im shop <http://omkara-shop.de/Kraeuter>

Infos und Quellen: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html>
<https://brennnesselpflanze.de/> <https://www.krauterie.de/brennnesselblaetter.html>