Brennnessel

urtica dioica

Große Brennnessel, Donnernessel, Hanfnessel, Saunessel, Nettel

Kategorie

Kräuter, Brennesselgewächse (urticaceae)

Beschreibung



urtica dioica

Die Große Brennnessel (Urtica dioica) ist eine Pflanzenart der Gattung der Brennnesseln (Urtica) in der Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae)und ist eine zweihäusige ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 300 Zentimeter erreicht. Sie wurzelt bis 70 Zentimeter tief. Der aufrechte, unverzweigte oder verzweigte Stängel ist stark kantig und hat einen Durchmesser von 3 bis 5 Millimeter. Über ihr kräftiges Rhizom bildet sie Ausläufer und kann so zu großen Horsten heranwuchern. Blätter und Stängel sind mit kieselsäureverstärkten Brennhaaren bewehrt. Daneben sind zusätzlich kurze, graue Borstenhaare zu finden sowie kleine vierzellige Drüsenhaare, oft mit runden Perldrüsen an der Basis.Die Blätter stehen gegenständig, die Blattstiele sind in der Regel weniger als ein Drittel so lang wie die herzförmige, zugespitzte Spreite. Diese ist matt, oberseits dunkelgrün und unterseits behaart, zwischen 6 und 20 Zentimeter lang und 2 bis 13 Zentimeter breit. Der Blattrand ist gesägt, selten doppelt gesägt. Die linealisch-pfriemlichen Nebenblätter sind frei.Die Blütezeit reicht von Juli bis Oktober.
Man findet sie an Zäunen und Hecken, auf Brachflächen und an feuchten Waldstellen. Bekannt ist die Pflanze vor allem wegen der Brennwirkung ihrer unten mit Brennhaaren besetzten Blätter. Berührt man die Pflanze, so brechen die Haare ab, bohren sich in die Haut, und die darin befindliche ameisensäurehaltige Flüssigkeit tritt in die Haut ein, wo sie juckende Pusteln bildet.



Brennnessel

Herkunft

Die Große Brennnessel ist überall auf der Nordhalbkugel abseits der Tropen und arktischer Regionen heimisch. In Südeuropa und Nordafrika ist sie weniger verbreitet, doch regional gewöhnlich. In Nordamerika ist die Pflanze sowohl in Kanada als auch in den Vereinigten Staaten weit verbreitet und kommt in jeder Provinz bzw. jedem Staat vor, mit Ausnahme von Hawaii. Auch im nördlichsten Mexiko ist sie zu finden. In den regenreichen Gebieten des Pazifischen Nordwestens ist sie besonders stark vertreten.

Aroma

Junge Brennnesseln haben einen kräuterartigen, frischen Geschmack. Ältere Brennnesseln

© 2026 coquina.de

enthalten sehr viel Gerbsäure und schmecken weniger angenehm.

Verwendung

Die protein-, vitamin- und mineralstoffreichen Blätter der Brennnessel können ebenso wie Blüten und Samenstände als Brennnesselspinat gekocht oder als Salat verwendet werden. Besonders die jungen Triebe ergeben ein nahrhaftes, wohlschmeckendes Wildgemüse. Die Blätter stechen nicht mehr, wenn sie entweder getrocknet, gewässert, gekocht oder mechanisch bearbeitet wurden, z. B. durch Kneten in der Handfläche oder durch Rollen mit dem Nudelholz.

Brennnesseln werden regional in Polenta- und Püree-Gerichten sowie zur Zubereitung von Pesto und als Beigabe zu speziellen Käsesorten verwendet. Brennnesselsuppe ist traditionell in Nord- und Ost-Europa verbreitet.

Speziell in Albanien werden Brennnesseln als Bestandteil der Füllung von Börek-Teigtaschen (Byrek me hithra) verwendet.

Getrocknet ergeben Brennnesselblätter einen sanft entwässernd wirkenden Tee, der auch die Fettverbrennung ankurbeln kann.Aus den Samen kann ein wertvolles Öl gewonnen werden.

Einkauf / Aufbewahrung

Zu kaufen gibt es Brennnessel leider nicht, selber sammeln ist hier also angesagt. Da das Kraut aber buchstäblich wie Unkraut fast überall wächst, können Sie sich damit im Frühling problemlos selbst versorgen. Wichtig beim Sammeln: Tragen Sie Handschuhe und pflücken Sie nur die ganz zarten, hellgrünen jungen Triebe.

Brennnesseln welken nach dem Pflücken schnell. Bereiten Sie die Blätter darum möglichst rasch zu. Sie können Brennnesseln aber auch gut trocknen, um später Tee daraus zu kochen: Einfach an einem schattigen, luftigen Platz langsam trocknen lassen und dann in fest verschließbare Gefäße geben.

Gesundheit

Als Heilmittel werden frische oder getrocknete Brennnesselblätter (Urticae folium), getrocknetes Brennnesselkraut (Urticae herba) und getrocknete Wurzel (Urticae radix) verwendet. Sie werden als Tees, Extrakte oder Fertigpräparat angewandt.

Als Heilpflanze wird sie bei Harnwegserkrankungen, Rheuma und Arthrose, Erkältungskrankheiten und zur Entgiftung eingesetzt. Für die Blätter bzw. das Kraut ist bei innerer Anwendung ein leicht harntreibender Effekt belegt, innerlich wie äußerlich werden sie auch gegen rheumatische Erkrankungen eingesetzt. Extrakte der Wurzel werden zur Linderung von Miktionsbeschwerden in den Anfangsstadien der benignen Prostatahyperplasie gebraucht; welcher der enthaltenen Wirkstoffe dafür verantwortlich ist, ist noch unklar. In der Volksmedizin und der Homöopathie existieren noch weitere Nutzungen, deren Wirkung unbelegt ist.

In der Volksmedizin wird die Große Brennnessel neben Rheuma auch bei Verdauungsleiden, Nierenbeschwerden, zur Blutbildung und zur Anregung der Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse eingesetzt.

Geschichte

Bereits Plinius nannte die Brennessel wegen ihrer Brennwirkung die am meisten verhasste aller Pflanzen, doch wusste er auch, dass sie, wie andere Pflanzen mit Stacheln oder Dornen, antidämonische Wirkung haben sollte. Vor allem, um das Vieh zu schützen und für Milchzauber, also Zauber, die den Milchfluss anregen sollten, wurde die Brennessel verwendet. An jedem Feld wurde eine Brennessel gepflanzt, um Ungeziefer fernzuhalten. Vielerorts wurden bei aufziehendem Gewitter Brennesselblätter ins Herdfeuer geworfen, damit der Blitz nicht einschlage. Schon seit der Antike galt die Brennessel zudem als Liebes- und Fruchtbarkeitsmittel. Vor allem den Samen wurde auf diesem Gebiet große Kraft zugesprochen. So sollte der Genuss von Brennesselsamen, gemischt mit Pfeffer, zum Beischlaf reizen. Die Samen streute man auch Hühnern und Gänsen ins Futter, damit sie viele Eier legen.

© 2026 coquina.de