

# Die Brennnessel, ein völlig verkannter Schatz im Garten

Sylvia Schiebert

Sie kennt wohl nahezu jeder, ob Groß oder Klein, ob Botaniker oder Ahnungsloser in Sachen Grün: die häufige *Urtica dioica*, die Große Brennnessel oder auch die *Urtica urens*, die Kleine Brennnessel. Zwei weitere Arten kommen noch in Deutschland vor, die Sumpfbrennnessel oder die noch seltenere Pillen-Brennnessel.

Irgendwann hat jeder einmal das Pech, ihren Brennhaaren zu nahe zu kommen. Meine Mutter pflegte mich in solchen Fällen, wenn ich wieder einmal wegen der juckenden Quaddeln und der brennenden Stellen auf der Haut jammerte, mit den Worten zu trösten: »An diesen Stellen bekommst du nie Rheuma!« Das war wenig tröstlich für mich als Kind, aber schon ein Hinweis auf die Heilwirkung.

Das Brennen, das dieser Pflanze auch ihren Namen gab (lat. *urere* = brennen = *Urtica*), entsteht durch Brennhaare, deren Enden runde Köpfchen besitzen – alle mikroskopisch klein. Brechen die Köpfchen beim Berühren ab, so dringen die flüssigkeitsgefüllten Brennhaare wie Nadeln in die Haut ein und geben dort eine Mischung aus Ameisensäure, Kieselsäure und Histamin ab. Dies ist eigentlich als wirksamer Schutz gegen Fressfeinde gedacht. Der Mensch, der ihr zu nahe kommt, bleibt allerdings auch nicht von ihrem Abwehrmechanismus verschont. Vor allem, da die Brennhaare sich sowohl an dem vierkantigen Stängel als auch auf den Ober- und Unterseiten der Blätter befinden. Winzige Mengen der Flüssigkeit reichen aus, um die Hautreaktion entstehen zu lassen. Durch Kratzen verteilt man die Flüssigkeit auf der Haut und verstärkt den Reiz. Mit Seifenwasser lässt sich das ohnehin nicht gefährliche Brennnesselgift abwaschen und hilft so gegen den Schmerz. Auch der Saft zerdrückter Blätter des meistens in der Nachbarschaft einer Brennnessel wachsenden Breitwegerichs oder des Spitzwegerichs wirkt lindernd.

Diese von Menschen ungeliebte Eigenschaft der Pflanze ist einer der Gründe, warum

Brennnesseln schnell aus jedem Garten verbannt werden, ohne dass ihr wirklicher Wert wahrgenommen wird.

Sie ist eine Stickstoffanzeigerin, wächst in gut gedüngten Gärten, dort sehr gerne am Komposthaufen, aber auch in freier Landschaft häufig an Waldsäumen, im Uferbereich eutropherer Gewässer, auf Ödland und Schutthalden, an Gräben und Zäunen sowie an Weg- und Straßenrändern, kurz – überall wo es nährstoffreiche Böden gibt. Die in Deutschland am weitesten verbreitete Große Brennnessel (*Urtica dioica*) kann leicht 1,5 Meter, aber auch bis zu 3 Meter hoch werden – wenn sie darf, und je nach Bodenqualität. Wo sie im Garten gedeiht, da würden sich auch Starkzehrer wie Tomaten, Kohlpflanzen und Kürbisse wohlfühlen.

So mancher Gartenbesitzer hat schon festgestellt, dass die Brennnessel scheinbar immer da ist; die ausdauernde Staude wächst auch wirklich von Februar bis Oktober.

Ab März kann man damit beginnen, die jungen Brennnesseln zu sammeln. Das ist eine andere Seite dieser Pflanze. Sie kann sowohl als Arzneipflanze als auch als Nahrungsmittel dienen, wenn man sie zu nutzen weiß. Die Blätter der Brennnessel brennen nach dem Trocknen, Kochen, Dünsten oder Pürieren nicht mehr; die Brennhaare haben dann ihre Wirkung verloren. Sie enthalten aber noch immer Vitamin C, Eisen und Calcium, Kalium, Natrium, Provitamin A und Mineralstoffe. Sie finden Verwendung in Suppen, Salaten, als Quiche oder



Gemüse und als Smoothies. Brennnesseln haben einen wesentlich höheren Vitamingehalt als z.B. Kopfsalat. Sie sollten einmal Kartoffelgratin mit Brennnessel probieren – sehr lecker. Auch die Samen der Brennnessel sind essbar und haben zum Beispiel über den Salat gestreut eine ähnlich positive Wirkung auf die Verdauung wie Leinsamen.

Schon seit der Antike als Arzneipflanze bekannt, übernahmen die Heilkundigen im Mittelalter, wie z.B. Hildegard von Bingen, die Heilanwendungen. Die Pflanze wirkt mit Blättern und Wurzel. Getrocknete Blätter helfen als Tee gegen Harnwegsentzündungen oder vorbeugend gegen Harnsteine, bei rheumatischen Erkrankungen oder zur Aktivierung des Kreislaufs. Wurzelauszüge mildern Prostataleiden und Extrakte bekämpfen Schuppen. Die Brennnessel ist Bestandteil von Leber-, Nieren- und Gallentees, und dies sind nur einige Anwendungsbereiche. Deutschland importiert jährlich ca. 1000 Tonnen Sammelgut der Brennnessel.

Vor der Einführung der Baumwolle war die Brennnessel ein wichtiger Faserlieferant für Stoffe. Der Nesselstoff wird in Zeiten der Hinwendung zu nachwachsenden Rohstoffen und heimischen Artikeln zur Vermeidung langer Transportwege möglicherweise wieder an Bedeutung zunehmen. Die Fasern sind lang und reißfest; daraus entstehen hochwertige, langlebige und strapazierfähige Stoffe. Die Brennnesseln in diesem Falle spezielle Zuchtfasernesseln, sind ausdauernde Stauden, die auf ein und demselben Feld mehrere Jahre wachsen können, ohne neu gepflanzt werden zu müssen, auch Pflanzenschutzmittel sind nicht notwendig.

Als hervorragendes Düngemittel zur Stärkung der Gartenpflanzen gilt die 1:10 ver-



| Solche Gartenecken werden gerne von der Brennnessel besiedelt

dünnte Brennnesseljauche, gegen Blattläuse und Milben hilft eine Kur mit unverdünnter Brühe.

Und in einer Zeit, in der uns das Insektensterben beschäftigt, ist die Brennnessel von unerhörter Wichtigkeit. Pflanzen und Insekten gehören immer zusammen. Jede Pflanze hat eine Funktion, jedes Insekt seinen Lebensraum. Die Brennnessel ist für über 100 Insekten, die sie als Partner gefunden haben, Lebensraum und Nahrungsquelle. Für ein Drittel dieser Insekten, ca. 36 in Deutschland heimische Tag- und Nachtfalterarten, ist die Brennnessel unverzichtbar. Zu den Insekten, die die Brennnessel als direkten Lebensraum brauchen, gehören Schmetterlinge wie der Kleine Fuchs, das Tagpfauenauge, das Landkärtchen und der Admiral. Sie legen ihre Eier nur auf diesen Pflanzen ab und die geschlüpften Raupen ernähren sich von ihren Blättern bis sie sich auf der Brennnessel verpuppen. Diese wiederum dienen zum Teil den Falten- und Schlupfwespen, Spinnen und Raubwanzen, Ohrwürmern und Nesselzünslern als Nahrung; auch der Marienkäfer geht im Brennnesselgebüsch auf Jagd. Schaumzikaden und Wanzen benötigen den Pflanzensaft für sich und ihre Nachkommen. Verschiedenen Schneckenarten dient die Pflanze als Ruheraum. Sie alle sind Futter für die heimischen wildlebenden Vögel. In aufgeräumten Gärten, in denen nichts wächst außer kurz geschnittenem Rasen und wenigen Pflanzen, wird die Artenvielfalt der Bewohner niedrig sein. Hier gibt es keine Kinderstube für die Schmetterlinge, kein Schutzgebüsch für Krabbeltiere aller Art und kein lohnendes Fressen für die größeren Tiere wie z.B. die Vögel. Das ökologische Gleichgewicht ist verschoben; allen fehlt es an Nahrung und Lebensraum. Besonders in der freien Landschaft ist dies festzustellen, die letzten Refugien sind unsere Gärten.

Deshalb der Appell an alle, die es lieben, unsere heimischen Schmetterlinge und Vögel im Garten zu beobachten: Lassen Sie wilde Ecken in Ihrem Garten, gestatten Sie der Brennnessel einen Raum mit anderen Wildkräutern, der weder gemäht noch betreten wird. Geben Sie der Brennnessel die Hochachtung, die ihr gebührt.