

Botanischer Name:	Urtica dioica
Deutscher Name:	Brennnessel
Familie:	Urticaceae (Brennnesselgewächse)
Inhaltsstoffe:	Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Kaffesäuren, Mineralstoffe
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut, Wurzel, Samen
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Blätter von März bis Oktober, Wurzel ebenfalls
Zubereitung:	1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgessen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Die Wurzel kalt ansetzen. Nach dem Quellen 5 Minuten kochen.
Geschichte und Herkunft:	Die Brennnessel ist auf allen Erdteilen in der gemässigten Zone heimisch. Sie wurde bereits im Altertum beschrieben und als Heilpflanze genutzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	antientzündlich, immunmodulierend, harntreibend
<i>Äusserlich:</i>	durchblutungsfördernd
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Nieren-Blasenerkrankungen, Blutreinigung, Blutbildung Wurzel: Prostatavergrösserung, Frucht: Potenzsteigerung
<i>Äusserlich:</i>	<i>Rheuma, Haarmittel</i>
Verwendung in der Küche:	Smoothie, Suppe, Salat
Warnhinweise:	<i>Nicht bei Ödemen mit eingeschränkter Herz und Nierentätigkeit</i>
Mythologischer Hintergrund:	Die germanische Mythologie spricht von Donnernessel und hat diese dem Gewittergott Donar auch Thor genannt geweiht, In der Astrologie hat sie einen Bezug zum Mars, der für Potenz und Kraft steht. Im Brauchtum wurde Brennnessel zum Schutz gegen Gewitter eingesetzt. Der Gattungsname urtica ist abgeleitet von „urere“ brennen und dioica bezieht sich auf die Zweihäusigkeit der Pflanze. (Männliche und weibliche Blüten)

