

- **Beratung**
  - **Seminare**
  - **Verkauf**



Garten Doktor • Heßlingsweg 71 • 44309 Dortmund

## **Brennnessel**

Das klassische Unkraut, das überall wächst, das jeden stört. Jeder hatte bestimmt schon das eine oder andere Mal eine unfreiwillige Begegnung mit dieser Pflanze.

ABER: Sie ist brennend gesund und brennend lecker und tatsächlich kann man damit sogar Blattläuse bekämpfen.

Die Brennnessel wirkt blutreinigend, entgiftend und entschlackend. Sie senkt den Blutzuckerspiegel, hemmt Entzündungen, enthält Enzyme und Hormone, die eine krebsvorbeugende Wirkung haben sollen und hilft bei rheumatischen Beschwerden.

Eine Brennnesseltinktur hilft äußerlich gegen fettiges Haar und Kopfschuppen. Auch als Dünger und natürlicher Schutz gegen Schädlinge im Garten hilft ein Sud aus Brennnesseln.

Die Brennnessel ist voll mit Gesundem. Sie enthält besonders viel Magnesium, dazu auch Kalium, Eisen und Kieselsäure. Außerdem bietet sie Eiweiß und die Vitamine A, C und E.

### **Brennnessel-Tee als entschlackende Kur**

Eine gute Handvoll Brennnesselblätter mit kaltem Wasser abrausen, in ein Gefäß geben und mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen und 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Je länger, desto intensiver wird der Geschmack. Dann die Blätter entfernen, den Tee abgießen und warmgehalten oder auch kalt über den Tag verteilt trinken. Bis zu drei Wochen kann man diese Kur machen.

### **Brennnessel-Tinktur (bei Rheuma, Arthritis, zur Entgiftung, für die Haare)**

Zerkleinern sie eine Handvoll frischer Brennnesseln, geben diese in ein Schraubglas und gießen 100 ml hochprozentigen Schnaps darauf. Das Glas verschließen und an einem warmen Ort 3 Wochen stehen lassen. Schütteln Sie die Mischung immer mal wieder. Danach die Tinktur abseihen (mit einem Kaffeefilter oder feinem Sieb) und in eine dunkle Pipettenflasche abfüllen. 20 – 30 Tropfen mit Wasser mischen und einnehmen. Zur Förderung des Haarwuchses und gegen Schuppenbildung verdünnt auf die Kopfhaut einreiben.

Zur Zubereitung einer alkoholfreien Tinktur den Schnaps gegen Apfelessig tauschen.

Etwa 20 ml Essig pro 50 gr Kräuter.

### **Brennnessel in der Küche**

Frische Brennnesselblätter können wie ein Gemüse (ähnlich wie Spinat) gedämpft und dann zu vielen Gerichten weiter verarbeitet werden.

Brennnesselblätter können aber auch roh in grüne Smoothies gegeben werden.

Sowohl der Koch- als auch der Mixprozeß zerstören die Brennhaare.

### **Blattlausbekämpfung mit Brennnesseln**

200 gr frische Brennnesseln (alternativ 20 gr getrocknete Brennnesseln)

1 Liter Wasser

Die Brennnesseln werden zerkleinert und mit kaltem Wasser aufgegossen. Die Mischung muss acht Stunden ziehen, aber NICHT gären. Der Gärprozeß ist für das Anti-Läuse-Mittel nicht erwünscht. Falls der Ansatz doch zu gären beginnt, kann er noch als Dünger benutzt werden.

Die Pflanzenteile entfernen und den unverdünnten Auszug in eine Sprühflasche füllen.

Die Spritzlösung sofort auf der befallenen Pflanze verteilen und verbrauchen.

### **TIPP**

Beim sammeln und ernten NIE vergessen Handschuhe zu tragen.

Es könnte sonst brennen.