

Christine Amalia Bischoff

KRÄUTER-
WISSEN
AUS DEM
KLOSTER

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart, Saskia Bannasch

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-0616-8

Hinweis

Kräuter und Wildkräuter sollten generell nur in Maßen genossen werden, da sie häufig Stoffe enthalten, die in großen Dosen gesundheitsschädigend wirken können. Bitte informieren Sie sich vor der Verwendung von Kräutern und Wildkräutern über deren Eigenschaften und vermeiden Sie Verwechslungen mit anderen, möglicherweise giftigen Pflanzen.

Der Verlag weist außerdem ausdrücklich darauf hin, dass dieses Buch kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt nicht ersetzen kann. Insofern wird keine Haftung übernommen.

INHALT

Wissen und Weisheit
aus mittelalterlichen Klöstern _____ 6

Die Kräuter

| | |
|---------------------------------------|-----|
| <u>A</u> ndorn _____ | 20 |
| <u>B</u> asilikum _____ | 27 |
| <u>B</u> rennnessel _____ | 35 |
| <u>E</u> berraute _____ | 40 |
| <u>F</u> enchel _____ | 45 |
| <u>F</u> rauenmantel _____ | 55 |
| <u>G</u> algant _____ | 59 |
| <u>K</u> amille (Echte Kamille) _____ | 64 |
| <u>K</u> noblauch _____ | 72 |
| <u>K</u> ümmel _____ | 81 |
| <u>L</u> avendel _____ | 85 |
| <u>L</u> iebstockel _____ | 92 |
| <u>M</u> inze _____ | 100 |
| <u>P</u> etersilie _____ | 109 |
| <u>R</u> ingelblume _____ | 114 |
| <u>R</u> ose _____ | 120 |
| <u>R</u> osmarin _____ | 129 |
| <u>S</u> albei _____ | 137 |
| <u>S</u> ellerie _____ | 144 |
| <u>L</u> iteraturverzeichnis _____ | 150 |
| <u>B</u> ildnachweis _____ | 152 |
| <u>D</u> ie Autorin _____ | 152 |

WISSEN UND WEISHEIT AUS MITTELALTERLICHEN KLÖSTERN

— — —
„Die gefährlichste Krankheit im Bauch heißt Darmverschlingung. Dagegen hilft das Blut einer zerrupften Fledermaus, das man auf den Bauch streicht“.
 — — —

Bei Herzklopfen trinke man mit Wasser vermengte Bären-galle, und gegen Fallsucht (Epilepsie) helfe eine 30–42 Tage währende Kur mit Lammb-
 blut oder, wenn dies zu teuer ist, ein Pulver aus Regenwürmern, die über einem Ziegel-
 stein verbrannt und zu Pulver zerrieben werden. Das Pulver muss mit Wein
 eingenommen werden, danach dürfen 10 Tage lang weder Wein noch Bier
 getrunken werden.

Diese nicht zur Nachahmung empfohlenen Rezepte entstammen dem be-
 rühmten „Lorscher Arzneibuch“ aus dem 8. Jahrhundert.

Warum sollte man sich mit Klosterheilkunde und altem Kräuterwissen
 beschäftigen, wenn dort solche Rezepte lauern und moderne Apotheken für
 jedes erdenkliche Leiden eine Fülle von Tabletten, Säften und Pulvern anbie-
 ten? Zumal wenn die Kräuterbücher längst vergangener Zeiten zudem noch
 munter mit Opium, Tollkirschen und anderen giftigen Pflanzen hantieren
 und ausgepresste Regenwürmer in die Rezepturen mischen. Doch abseits
 dessen, was wir heute als kurios, widersinnig, fremdartig, ekelig oder gefähr-
 lich empfinden, enthalten mittelalterliche Klostergärten und Klosterapotheken
 viele Schätze, die im Laufe der Zeit aus Bequemlichkeit aus unserem Blick



und dadurch in Vergessenheit geraten sind, die es aber lohnen, sich ihrer zu erinnern, da ihre Hochschätzung auf gründlichen empirischen Beobachtungen und Erfahrungen beruhte.

Lange Zeit vertraute man auf die schnelle Linderung durch moderne Medikamente auch dann, wenn es eigentlich gar nicht nötig gewesen wäre, zu Tabletten zu greifen. In jüngster Zeit ist jedoch eine Sensibilisierung im Umgang mit Medikamenten zu spüren und eine Umkehrtendenz zu erkennen; eine Abwendung von der schnellen Hilfe aus dem Pillendöschen hin zur sanften, wenn auch langsameren Heilkraft der Natur, vor allem wenn es sich um leichte, alltägliche Erkrankungen, Erkältungen, Magenverstimmungen, Verdauungsprobleme, Hautreizungen oder allgemeine Störungen des Wohlbefindens handelt. Nicht umsonst erlebt die traditionelle chinesische Medizin allerorten eine enorme Wertschätzung, obwohl ihre Heilmittel auch oft sehr exotisch anmuten.

Aber dem modernen Menschen, vor allem wenn er in Städten lebt, sind die Heilkräuter unserer Vorfahren nicht mehr vertraut, weder ihr Aussehen, noch ihre Wirkungsweise. Daher sollen in diesem Buch auch keine Wildkräuter vorgestellt werden, deren Auffinden und deren Identifizierung oftmals schwierig und mühsam ist, sondern Kräuter, die ohne viel Mühe in Gärten und auf Balkonen gezüchtet oder als fertige Topfpflanzen eingesetzt werden können und deren ätherische Öle bei vernünftigem Genuss keine schwerwiegenden Nebenwirkungen haben.

Will man sich aber auf die Heilkraft der Natur einlassen, gibt es wenig, worauf man stärker vertrauen könnte als auf das Kräuterwissen und die Kenntnisse mittelalterlicher Mönche und Nonnen, die auf die genaue Beobachtung der Wirkweisen vieler Pflanzen angewiesen waren, um Krankheiten aller Art mit der Kraft der Natur zu heilen oder doch wenigstens zu lindern. Zudem waren die Mönche die Brückenköpfe der Vermittlung des Medizinwissens der Antike in die Neuzeit. Die berühmte medizinische Schule von Salerno wurde der wichtigste Multiplikator der Heilkunst der arabischen Welt.

Aber eine gewisse Vorsicht ist geboten: Mittelalterliche Kräuterbücher, die häufig aus aneinandergereihten Pflanzenmonographien

bestehen, sind in der Regel nicht zur Selbstmedikation geeignet, auch wenn zum Beispiel das „Lorscher Arzneibuch“ viele Erkrankungsbilder und ihre Heilmethoden übersichtlich auflistet. Ihre Diagnostik ist in unseren Augen oft unpräzise oder für uns inhaltlich oder terminologisch unverständlich; was soll man sich beispielsweise unter Schwarzgalle oder schädlichen Säften im Körper vorstellen? Zudem wurden sie nicht als Handbücher für jedermann konzipiert, sondern als Sachbücher und Nachschlagewerke für Insider.

Die in den Kräuterbüchern genannten Kräuter, Drogen und Arzneipflanzen sind nicht selten toxisch und daher in hohen Dosen gefährlich, ja bisweilen lebensgefährlich. Den Therapiemethoden mutet vielfach etwas Experimentelles an, nicht selten etwas Kurioses, und oftmals schimmert hinter therapeutischen Ratschlägen die Hilflosigkeit des Mittelalters gegenüber schweren, für die Zeit schier unheilbaren, oftmals schmerzhaften Krankheiten hindurch. Dies gilt für den „Macer floridus“, das mittelalterliche Standardwerk der Kräuterheilkunde schlechthin, ebenso wie für den „Hortulus“ des Walahfrid Strabo, das „Lorscher Arzneibuch“ oder die „Physica“ der Hildegard von Bingen. Kurioserweise ist die „Physica“ heute weitaus populärer als im Mittelalter. In der Begeisterung für die heilige Hildegard wird gerne vergessen, dass die „Physica“ keineswegs ihr Hauptwerk war und sie mit ihren therapeutischen Ratschlägen oft irrte. So hielt Hildegard den Genuss roher Zwiebeln oder Brennesseln für außergewöhnlich schädlich, um nur ein harmloses Beispiel zu nennen.

Zudem hing man im Mittelalter vielfach der Signaturenlehre an, die heutigen Forschungen nicht standzuhalten vermag: Aufgrund der Gestalt einer Pflanze, ihres Duftes oder ihrer Farbe schloss man auf ihre Heilwirkung. Da Walnüsse dem menschlichen Gehirn ähnlich sehen, sollten sie gegen Kopfschmerzen helfen. Aus Hilflosigkeit gegenüber schweren Erkrankungen und nicht zuletzt der Pest experimentierte man mit immer gefährlicheren Stoffen und Chemikalien, beispielsweise Quecksilber, und dürfte ungewollt mit diesen Therapien mehr Schaden als Nutzen angerichtet haben. – So verabreicht das „Lorscher Arzneibuch“ gegen Lepra eine essigbasierende Salbe aus Opium, ungebranntem Schwefel



und Gamander, die mittels einer Feder auf die erkrankten Stellen aufgetragen werden sollte. Am harmlosesten ist hierbei der Lippenblütler Gamander, dessen angebliche Heilwirkung aber in modernen Tests nicht nachgewiesen werden konnte. – Bereits Paracelsus (1493–1541) mahnte zu einer vernünftigen Dosierung der Heilmittel und einem angemessenen und vorsichtigen Umgang mit Giften. Das war auch gut so, denn selbst die hochgiftige Tollkirsche (*Atropa belladonna*) kam zum Einsatz, wenn auch mit Warnhinweisen. So schärft Hildegard von Bingen ein, man möge eine mit einem Tropfen Tollkirsche (bei ihr „Dolo“ genannt) vermengte Salbe bei Menschen mit offenen, großen und entzündeten Geschwüren anwenden, aber nicht zu oft, da die Salbe sonst Schaden anrichte und das Fleisch zerfressen würde. Außerdem habe der Teufel seine Finger bei der Tollkirsche im Spiel und der Genuss mache die Menschen toll. Tatsächlich verwendete man Tollkirschen wohl als Räucherwerk, das starke Halluzinationen hervorrufen konnte. Zudem galt die Tollkirsche als klassisches Hexenkraut. Der römische Toxikologe und Hexenforscher Enrico Malizia verrät ein Rezept für eine „Flugsalbe“, die aus verschiedenen halluzinogenen Pflanzen gewonnen wurde: Tollkirsche, Tollgerste, Bilsenkraut, Wasserschierling, Schlafmohn, Alraune und Seerose. Nach der Anwendung dieser Salbe dürfte man wirklich geglaubt haben, fliegen zu können. Seit der Renaissance träufelten sich Frauen Tollkirschen-saft in die Augen, um diesen einen dunklen, strahlenden Ausdruck zu verleihen, was als Schönheitsideal galt. Tatsächlich erweitert das in den Tollkirschen enthaltene Hyoscyamin die Pupillen; trotzdem ist von diesem Schönheitsmittel dringend abzuraten!

Wir wollen uns harmloseren Kräutern zuwenden, die bedenkenlos angewandt und Kindern wie Erwachsenen gleichermaßen verabreicht werden können.

Doch zunächst ein paar kurze Anmerkungen zu unseren Quellen. Der wohl bekannteste antike Autor, der die mittelalterliche Medizin wesentlich geprägt hat, dürfte Dioskurides gewesen sein; ein Militärarzt aus Kleinasien, der im Dienste der Kaiser Claudius und Nero stand und 78 nach Christus starb. Sein fünfbandiges, in griechischer

Sprache verfasstes Hauptwerk „De materia medica“ beschreibt rund 1000 Arzneimittel, davon immerhin 813 pflanzlicher Natur, und wurde für Jahrhunderte zum medizinischen Standardwerk (siehe Abbildung S. 12: Brombeere aus dem Wiener Dioskurides, Cod. Med. gr. 1, fol. 83'). Seine Kenntnisse dürfte er vor allem aus einem heute verschollenen Werk des Sextus Niger geschöpft haben, das ebenfalls den Titel „De materia medica“ getragen hatte.

Sein Zeitgenosse war der beim Ausbruch des Vesuv 79 n. Chr. verstorbene Plinius der Ältere, dessen 37 Bände umfassendes, enzyklopädisch aufgebautes Werk „Naturalis historia“ ebenfalls auf Sextus Niger gründete und in den Büchern 20–27 die Heilpflanzen abhandelt. Allerdings lag sein Schwerpunkt eher auf der naturwissenschaftlichen Beobachtung und weniger auf den medizinischen Aspekten der Pflanzen. Trotzdem wurde auch sein Werk im Mittelalter stark rezipiert.

Walahfrid Strabo, der 808/09 in Schwaben geboren wurde und schon als junger Mann ins Kloster Reichenau eintrat, genoss eine vorzügliche Ausbildung in Kloster Fulda. Ab 829 diente er Kaiser Ludwig dem Frommen als Erzieher seines Sohnes Karl und machte in dieser Zeit Bekanntschaft mit den Eliten des Karolingerreiches. Zum Dank für seine Dienste erhob ihn der Kaiser 838 zum Abt der Reichenau; er starb 849 auf einer Reise nach Frankreich. Er widmete 23 Pflanzen seines Klosters Gartens sein Gedicht „De cultura hortarum“ (kurz auch „Hortulus“ genannt), das die Nützlichkeit der Heilpflanzen hervorhebt, darüber aber ihre Schönheit nicht vergisst, die allein schon heilsam wirken kann.

Das „Lorscher Arzneibuch“ wurde um das Jahr 795 in Lorsch von einem namentlich nicht bekannten Mönch verfasst; der Codex liegt heute in der Staatsbibliothek Bamberg. Man darf davon ausgehen, dass der Autor aus dem Umkreis der Hofakademie Karls des Großen stammte, der keineswegs so medizinfeindlich gesonnen war wie seine durch seinen Biographen Einhard überlieferte Abneigung gegen Diätvorschriften nahelegen könnte. Das Arzneibuch stellt nicht katalogartig Heilpflanzen vor, sondern listet Erkrankungen sowie Krankheitsbilder und deren bestmögliche Heilmittel und Kuren auf. Es folgt also weniger einem abstrakt naturwissenschaftlichen Interesse, sondern will ganz im Sinne des Mönchsvaters Benedikt

den Erkrankten bestmöglich helfen und dienen. Zugleich dürfte sich das Arzneibuch als Teil eines umfassenden Bildungsprogramms verstanden haben, das keineswegs auf die Verbesserung der medizinischen Versorgung begrenzt war.

Das mehrfach zitierte „Capitulare de villis“ steht außerhalb der bislang vorgestellten Quellen, denn es war weder ein Kräuterbuch noch ein medizinisches Werk; hierbei handelt es sich vielmehr um eine erstaunlich genau ins Detail gehende Anweisung zur Verwaltung der Krongüter, die im Auftrag Karls des Großen wohl 812 entstand. Obwohl es sich bei dem „Capitulare“ um eine enorm wichtige Wirtschaftsquelle handelt, stellt es doch zugleich einen Meilenstein in der Geschichte des Gartenbaus dar und umfasst 73 Pflanzen und Kräuter sowie 22 Obstbäume. Allerdings dürfte das „Capitulare“ das Maximum des Wünschenswerten widerspiegeln, so dass man wohl nicht davon ausgehen darf, dass es in allen Krongütern in vollem Umfang umgesetzt wurde.

Eine Quelle besonderer Art ist der St. Galler Klosterplan, der spätestens 837, wahrscheinlich aber zwischen 819 und 826, wohl auf der Reichenau entstand. Die Widmungsinschrift bezeugt, dass der Plan für Abt Gozbert von St. Gallen angefertigt wurde; er wird bis heute in St. Gallen aufbewahrt (Codex 1092). Möglicherweise entstand der Plan im Zuge der Neugestaltung des Klosters St. Gallen, wobei er allerdings nicht detailgetreu umgesetzt wurde. Neben der Klosterkirche und zahlreichen Wirtschafts- und Nebengebäuden zeigt der Plan auch den sehr detailliert gezeichneten Gartenbereich und stellt daher eine wichtige Quelle für unser Wissen über frühe Klostergärten dar.

Während des gesamten Mittelalters einflussreich und viel gelesen war der im 11. Jahrhundert in Versform verfasste „Macer floridus“ oder „De viribus herbarum“ des Mönches Odo aus dem Loire-Kloster Meung. Obwohl mit diesem Werk nach einer fast 200-jährigen Pause die Kräuter- und Medizinbücher des Mittelalters wieder einsetzten und der „Macer“ eine enorme Bedeutung entfaltete, ist er bis heute eher schlecht erforscht. Dank der beeindruckenden Quellenfülle, aus welcher der „Macer“ seine Informationen bezog, wurde er bis zum Ende des 15. Jahrhunderts zum Standardwerk jeder Apothekerausbildung. Der „Macer“ liegt in zwei kurz hintereinander

geschriebenen Fassungen vor; die erste Fassung umfasst 60 Pflanzen, und in die zweite Fassung wurden dann noch 17 Pflanzenkapitel aus dem „Liber graduum“ des Constantinus Africanus aufgenommen. Constantinus, geboren in Karthago, war Lehrer an der berühmten medizinischen Schule von Salerno gewesen und spielte dank seiner Sprachbegabung als Übersetzer arabischer Lehrtexte eine bedeutende Rolle; er starb als Laienbruder 1087 im Mutterkloster der Benediktiner Montecassino.

Hildegard von Bingen (siehe Bild S. 15) ist die einzige Frau in diesem hier vorzustellenden Konzert männlicher Autoren. Obwohl die Frauen eine wichtige Rolle in der alltäglichen Heilkunst spielten, verfügten doch nur wenige über die Möglichkeit, ihr Wissen in den umfangreichen Klosterbibliotheken zu vermehren und ihrerseits schriftlich niederzulegen. Der Zugang zu einem Studium der Medizin an der Universität war ihnen lange verwehrt. Hildegard wurde 1098 als Edelfreie geboren und im Alter von 8 Jahren in das Kloster Disibodenberg gegeben. Dort blieb sie, bis sie Kloster Rupertsberg über Bingen am Rhein gründete und dorthin übersiedelte. In Rupertsberg starb Hildegard im Jahr 1179. Sie ist zu Recht als Visionärin und frühe Mystikerin berühmt, auch wenn heute der Marketingerfolg der sogenannten Hildegard-Medizin ihre eigentliche Bedeutung als Theologin in den Schatten stellt. Dabei ist Vorsicht geboten, denn etliche ihr zugeschriebene Werke sind nur in späten, vielfach ergänzten und dadurch veränderten Handschriften überliefert. Da sie in ihren zweifelsfreien Werken „Causae et curae“, „Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum“ und der „Physica“ (eigentlich „Liber simplicis medicinae“) oftmals auch Edelmetalle und Edelsteine in die Heilkunde integrierte, zählt sie heute zu den festen Größen der Esoterik. Während des Mittelalters jedoch wurde sie vorwiegend wegen ihrer visionären und mystischen Schriften geschätzt, weniger als Heilkundige.

Die Liste klösterlicher Kräuterbücher und medizinischer Handschriften und Autoren ließe sich lange fortsetzen, wobei man sagen muss, dass noch eine immense Anzahl von Werken bislang unbearbeitet in Archiven und Bibliotheken schlummert. Einen umfassenden Überblick über die Gesamtheit mittelalterlichen Kräuter-Klosterwissens kann man sich daher derzeit nur extrem mühsam und wahrscheinlich unvollständig verschaffen.





a. *Nepenthes maxima*, Grande omb. Dren.
 Nepent. b. *Nepenthes minor minima*, petite omb.
 Grande Nepent. c. *Nepenthes minor plus picta*
 Petite Nepent. d. *Nepenthes Ceylanica*.

BRENNNESSEL

Obwohl die Brennessel heute vor allem als Unkraut bekämpft und wegen ihrer Brennhaare verabscheut wird, gehört sie doch zu den ältesten bekannten Heilkräutern. In kargen Zeiten diente sie auch als Nahrungsmittel.

Brennesseln sind höchst genügsam und gedeihen daher weltweit prächtig. Durch ihre stark verzweigten Wurzelsysteme sind sie außerordentlich schwer auszujäten und überaus überlebensstark. Hierzulande kommen vor allem die große und die kleine Brennessel vor, die in ihrer Heilwirkung identisch sind; allerdings brennen die kleinen Nesseln weitaus stärker.

Bereits das Lorscher Arzneibuch des 8. Jahrhunderts setzte Brennesseln gegen mehrere Krankheiten ein: So solle man gegen Zahnschmerzen die Wurzeln der kleinen Brennesseln kauen und den Saft möglichst lange im Mund behalten. Gegen juckenden Kopfgrind vertraute man auf folgende Paste: Brennesselsamen über Nacht in Wein einweichen. Dann die Samen reiben (im Mörser so fein wie möglich zerkleinern) und mit einer Feder die Masse über die erkrankten Stellen streichen. Auch bei Magenschmerzen griff man in Lorsch zur Brennessel. Eine gut gewürzte (allerdings ohne Pfeffer!) Brühe aus Brennesseln langsam trinken, und die Magenschmerzen vergehen rasch. Auch gegen dunkel gefärbte Geschwüre und borkige Haut riet das Arzneibuch zu Brennesseln: Man verbrenne eine große Brennessel, vermenge die Asche mit Honig und trage diese auf die erkrankte Stelle auf. – Zur Nachahmung sei, abgesehen von der Brennesselbrühe, keines der Rezepte empfohlen.

Hildegard von Bingen warnte eindringlich vor dem rohen Verzehr, setzte aber gekochte Brennnesseln ein, um den Magen von Schleim zu reinigen. Saft aus zerstoßenen Brennnesseln vermengt mit etwas Olivenöl solle vor dem Schlafengehen auf Brust und Schläfen gesalbt werden, um die Vergesslichkeit zu vertreiben. Außerdem, so Hildegard, seien Brennnesseln ein gutes Mittel gegen Würmer. Hierfür mische man zu gleichen Teilen Brennnessel- und Königskerzensaft und gebe die gleiche Menge Nussbaumblättersaft hinzu. Dann schütte man etwas Essig hinzu und süße das Ganze mit viel Honig. Die Mischung im Topf erhitzen, abschäumen und von diesem Sud 15 Tage lang auf nüchternen Magen eine kleine Menge, nach den Mahlzeiten aber möglichst viel des Suds trinken, um die Würmer absterben zu lassen. Auch Tiere könnten von der Kraft der Nesseln profitieren. Sollten Pferde unter Bauchschmerzen leiden, so solle man ihnen Brennnesseln und Liebstöckel unter das Futter mischen.

Paracelsus verordnete in der frühen Neuzeit Brennnesseln gegen unklare Leberleiden und Hepatitis.

Zudem glaubte man, Brennnesseln hülften gegen rheumatische und arthritische Leiden; noch Pater Kneipp kannte das „Nesselpeitschen“, um die Schmerzen zu vertreiben. Hierbei wird mit Brennnesseln auf die erkrankten Stellen geschlagen; die Nesselhaare dringen wie feinste Injektionsnadeln in die Haut ein und transportieren die antirheumatischen Stoffe unter die Haut. So wird der Schmerz gelindert und die Durchblutung angeregt.

In Nordafrika gilt die Brennnessel als hochwirksamer Blutdrucksenker. Tatsächlich haben wissenschaftliche Tests ergeben, dass sie sich entspannend auf die Blutgefäße auswirkt und so den Blutdruck zu senken vermag. Natürlich entfaltet die Nessel vor allem dann ihre Heilkraft, wenn man zusätzlich die Lebensgewohnheiten blutdruckfreundlicher gestaltet und die Nesseln im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie einsetzt.

Nachweislich helfen Brennnesseln gegen Arthritis und Arthrose kraft ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften. Aber auch bei Blasen- und chronischen Darmleiden kommen die entzündungshemmenden Kräfte der Nesseln zum Einsatz, ebenso bei Prostatabeschwerden. An der Universität Marburg wird sogar untersucht, ob der Saft der Brennnesselwurzeln das Wachstum von Krebszellen bei Prostatakrebs unterbinden kann.



Da Brennnesseln um ein Mehrfaches mehr Eisen enthalten als Spinat oder Rindersteaks, eignen sie sich trefflich zur Bekämpfung von Erschöpfungszuständen und Eisenmangel. Zudem stärken Brennnesseln das Immunsystem und übertreffen hierbei sogar *Echinacea purpurea*, also den Sonnenhut. Da viele Menschen empfindlich auf Echinacea reagieren, sollte man lieber auf fertig zu kaufende Echinacea-Produkte verzichten und stattdessen auf selbst hergestellte Brennnessel-Drinks vertrauen. Aber es kommt noch besser: Brennnesseln kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen daher trefflich jede Diät!

Ein frischer Brennnessel-Smoothie sorgt für den Vitalkick am Morgen und hilft, die Pfunde purzeln zu lassen.

Brennnessel-Smoothie

Man braucht hierfür: 2 Hände voll junge Brennnesselblätter, 1 kleine Gurke (ohne Kerne), 2 Scheiben frischen Ingwer, 1 Orange, 1 Zitrone, 10 Blätter Petersilie, 6 Blätter Minze, Wasser und ggf. etwas Cayenne-Pfeffer zum Würzen. Die Orange sowie die Zitrone so schälen, so dass nur das reine Fruchtfleisch übrig bleibt (das Weiße schmeckt zu bitter!), die Gurke in kleine Stücke schneiden, den Ingwer in möglichst feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gründlich durchmischen – fertig ist der Energie-Shake, der die Verdauung anregt und munter macht.

Wohltuend wirkt aber auch Brennnesseltee, der den Stoffwechsel ankurbelt, entschlackend und harntreibend wirkt. Daher eignet sich Brennnesseltee bestens zur Diätunterstützung, aber auch bei Blasenleiden. Brennnesseltee steht Mate-Tee hinsichtlich seiner entschlackenden Wirkung in nichts nach, ist aber weitaus billiger zu haben, da sich Brennnesseln einfach überall finden lassen.

Brennnesseltee

Am besten eignen sich die jungen Blätter der Brennnesseln, die man zum eigenen Schutz mit einem Handschuh pflücken sollte, obwohl die ganz jungen Blätter noch nicht so schlimm brennen. Für 1 l Tee benötigt man 8–10 TL Brennnesselblätter. Die Blätter werden mit kochendem Wasser überbrüht. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Anschließend den Tee mit Zucker (oder Vanillezucker) oder Honig süßen; je nach Geschmack mit Zitronensaft verfeinern. Wer den Tee zum Abnehmen nutzen möchte, sollte auf die Süße nach Möglichkeit verzichten! Brennnesselblätter kann man sehr gut trocknen oder klein geschnitten portionsweise einfrieren, so dass man den Tee ganzjährig genießen kann.

Vorsicht: Schwangere sollten keinen Brennnesseltee zu sich nehmen, da seine entwässernde Wirkung sich negativ auswirken könnte.