

Archiv: bereits als "Pflanze des Monats" vorgestellte Pflanzen

- zum [Sammelkalender](#)
- zu der [Rezeptübersicht](#)
- zur [Liste](#) der als "Pflanze des Monats" vorgestellten Heilpflanzen
- [Tipps](#)
- zur [Hauptseite](#)

Pflanze des Monats

Brennnessel (*Urtica dioica*) - Blutreinigung, Blutbildung

Beschreibung

Würde sie nicht brennen, wäre sie schon längst ausgerottet, so reich sind ihre Kräfte für unsere Gesundheit. Nach der alten Signaturenlehre wächst sie auf jedem Mist und ist fähig, jeden Mist aus dem Körper auszuscheiden.

Mit ihrem ersten Grün, mit ihrem Reichtum an Vitaminen und Mineralien, vor allem Eisen ist sie im Frühling sehr wertvoll für eine aufbauende stärkende Frühlingskur, vorwiegend bei zunehmendem Mond.

Bei abnehmendem Mond wirken eher ihre entschlackenden, ausleitenden Kräfte, was ebenfalls im Frühling wie gerufen kommt.

Beim Pflücken ist natürlich Vorsicht geboten, entweder ziehen Sie Handschuhe an oder Sie langen mutig und kräftig zu, damit die Brennhaare grad zerdrückt werden. Spitzwegerichsaft einreiben hilft, etwelches Brennen zu mildern.

Nicht nur für unsere Gesundheit, auch als Gartendümpflanze und als Futter für einheimische Insekten und Raupen ist sie gefragt.

Wenn wir uns an Schmetterlingen erfreuen wollen, müssen wir auch das Raupenfutter stehen lassen.

Lernen wir die Brennnessel wieder dankbar schätzen, sei es als Heilmittel oder als gesundes Gemüse oder als Kombination von beidem.



Eigenschaften

Blätter wirken blutreinigend, blutbildend, entgiftend, eisenhaltig, mineralstoffhaltig, harntreibend, stoffwechselanregend, milchbildend.

die Samen sind vitalisierend und stärkend, sie enthalten Phytohormone.



Sammelzeit

Von April bis Juni werden die jungen zarten Triebe mit 4-6 Blättern geschnitten.

Von August bis Oktober werden die Samen gesammelt.

Vorrat, Heilmittel herstellen

- Junge Triebe und Blätter trocknen. Dazu auf Sieben oder Tüchern auslegen und an schattigem luftigen Ort trocknen lassen, bis die Blätter rascheln. Oder in Bündeln umgekehrt aufhängen, dann die trockenen Blätter abstreifen. In dunklem Glas oder Kartondose trocken aufbewahren.
- Samen trocknen. Die Samentriebe abschneiden, auf Tüchern trocknen lassen. Oder umgekehrt in einen Stoffbeutel hängen und nach dem Trocknen die Samen abstreifen und auffangen. In dunklem Glas oder Kartondose trocken aufbewahren.
- [Kräutersalz](#) mit Brennnessel und anderen Wildkräutern oder Gartenkräutern herstellen.
- Tinktur aus Blättern ansetzen.

Verwendung

- Tee trinken aus frischen oder getrockneten Blättern, 2 -3 mal täglich 1 Tasse, bei abnehmendem Mond als [Blutreinigungstee](#), bei Hautunreinigkeiten, Akne, Allergien, Rheuma, Gicht, bei Erkrankungen der Harnwege. Während der Stillzeit zur Anregung der Milchbildung. Bei zunehmendem Mond für die Blutbildung, bei Eisenmangel, zur Mineralienzufuhr.
- Würzen mit [Kräutersalz](#) oder zum Kochen und Würzen [Brennnesselpulver](#) verwenden.
- [Brennnesselsamenkur](#) als Stärkungsmittel bei Erschöpfungszuständen, Müdigkeit, Rekonvaleszenz, Vergesslichkeit.
- Im Frühling häufig mit frischen Brennnesseltrieben kochen. Triebe immer kurz blanchieren oder kurz mitkochen, in Suppen, als Spinatersatz, im Spätzliteig, in Omelettenteig, in Gnocchiteig, in Soufflée, in Gemüsefüllung, Getreide- oder Kartoffelküchlein.



Brennnesselrezepte

[Blutreinigungstee](#)
[Kräutersalz](#) (vorgestellt bei der Pflanze: Bärlauch)
[Brennnesselpulver](#)
[Brennnesselsamenkur](#)



Blutreinigungstee nach Verena

Zutaten, Zubereitung

Etwa ab Anfangs Mai wären all die benötigten Kräuter soweit gediehen, dass sie gesammelt werden könnten. Halten Sie Ausschau nach folgenden Kräutern, wenn eines fehlt, ist das nicht tragisch:

Brennesseltriebe
 Birkenblätter
 Gundelrebenkraut
 Gänseblümchenblätter und -Blüten
 Walnussblätter
 Schafgarbenblättchen

In einer Plastikschaale mit feuchtem Papier ausgelegt, lassen sie sich 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahren, so dass der Tee täglich frisch zubereitet werden kann.

Täglich mit 2-3 EL Mischung 1 Liter Tee als Aufguss zubereiten, 10-15 Min. ziehen lassen und schluckweise über den Tag verteilt trinken. Alle Kräuter eignen sich auch zum Trocknen.

Anwendung

Eine Kur dauert 2 Wochen, angefangen nach dem Vollmond, bei abnehmendem Mond (abgebende reinigende Phase). Empfohlen als Entschlackungstee, bei Hautunreinigkeiten, Akne, Allergien, Rheuma, Gicht.



Brennnesselpulver

Zutaten, Zubereitung

Junge Triebe und Blätter trocknen. Dazu auf Sieben oder Tüchern auslegen und an schattigem luftigen Ort trocknen lassen, bis die Blätter rascheln. Oder in Bündeln umgekehrt aufhängen, dann die trockenen Blätter abstreifen. Die getrockneten Brennesseltriebe möglichst fein cuttern, mörsern oder reiben. In einem Konfitürenglas aufbewahren.

Verwendung

Als Lieferant von Mineralien und Vitalstoffen möglichst oft als Nahrungsergänzung einnehmen. Das Pulver in Salatsaucen, Suppen, Saucen, Gemüse geben, entweder darüber streuen oder kurz mitkochen.



Brennnesselsamenkur

Wirkung und Anwendung

Die frisch gesammelten oder [getrockneten](#) Samen enthalten pflanzliche hormonähnliche vitalisierende Stoffe. Um Samen aufzuschliessen, müssen sie entweder gut gekaut und eingespeichelt oder gemörsert oder gekocht werden. Als Kur 3 mal täglich 1 Teelöffel voll Samen gut kauen und mit Wasser nachspülen oder mörsern und mit 1 Teelöffel voll Honig einnehmen, am besten vor dem Essen.

Verwendung

Als Stärkungsmittel bei Erschöpfungszuständen, Müdigkeit, Rekonvaleszenz, Vergesslichkeit



zur [Hauptseite](#)