

## **Brennnesselblatt**

Kaum ein heimisches Heilkraut hat eine so lange Tradition wie die Brennnessel. Sie war schon bei den Kelten in Verwendung, wurde später von Hippokrates zur Blutreinigung geschätzt und von Pfarrer Kneipp als harntreibendes Mittel eingesetzt. Tatsächlich hat das in Europa verbreitete Kraut Heilwirkungen, die auch heute noch gern genutzt werden. Nicht nur als Tee, sondern auch in Kapseln mit dem Vorteil der einfacheren Einnahme und der Nutzung der vielen nicht erhitzten wertvollen Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Chlorophyll, Enzyme, Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffe. Außerdem enthält das Brennnesselblatt alle essentiellen Aminosäuren.

### **Entsäuert, entwässert, entschlackt**

Die Brennnessel ist eine Heilpflanze, die reinigt – das Blut, die Nieren, den Darm, die Leber, die Haut. Sie entschlackt, entsäuert, entgiftet und entwässert. Davon profitiert eine Reihe von Organsystemen. Etwa wird vermehrt Harnsäure ausgeschieden, die die Ursache für Gelenkschmerzen durch Gicht und Rheuma sein kann. Außerdem wirkt die Brennnessel entzündungshemmend. Es werden sogar weniger Schmerzmittel benötigt. Die Brennnessel spült die ableitenden Harnwege durch, hilft bei Nieren- und Blasenkrankungen, Harnwegsentzündungen, Reizblase, auch bei Blasensteinen, Nierengrieß und gestauten Beinen.

Die reinigenden und entzündungshemmenden Effekte auf den Darm sind bei regelmäßiger Anwendung sehr überzeugend. Das einfache, so üppig wachsende Unkraut hat in der Geschichte sogar große Wirkungen gezeigt, etwa als sie bei einer Ruhrepidemie besser half als chemische Mittel. Begleitend ist sie auch bei entzündlichen Darmerkrankungen günstig.

### **Hilft bei Entzündungen**

Ihre entzündungshemmende Wirkung, etwa im Magen und in der Speiseröhre oder bei einer Brustdrüsenentzündung ist erwähnenswert und erweitert ihr Einsatzspektrum in viele Richtungen, etwa in Hinblick auf schlecht heilende Wunden und Fisteln. Als spektakulär kann man aber sicherlich ihren Einfluss auf Magen- und Dünndarmgeschwüre bezeichnen, die in nur drei Wochen Einnahme völlig verschwinden können.

Da die Brennnessel auch Übersäuerung entgegenwirkt, hilft sie bei Muskelschmerzen durch zu viele Säuren und remineralisiert den Körper. Sie ist mitunter auch bei Fibromyalgie hilfreich.

Ihre Blutzucker senkende Wirkung ist nicht mit Studien bestätigt. Doch ihre blutstillenden Eigenschaften etwa bei zu starker Regelblutung oder bei Blut im Harn, ohne ernsten Hintergrund, sind legendär. Selbst bei Allergien, Autoimmunkrankheiten, Milzleiden und Bluthochdruck kann die Brennnessel helfen sowie bei Leber- und Galleproblemen wie Fettstoffwechselstörungen, sogar bei Hepatitis.

Die Brennnessel hilft auch bei Prostatavergrößerung. Brennnesselextrakt zeigte krebshemmende Wirkungen bei Prostatakarzinomzellen, auf andere Krebszellen hin hat man die Pflanze nicht untersucht. Doch ihre entsäuernde Wirkung allein ist schon Grund genug die Brennnessel bei Krebs begleitend einzusetzen, wobei

sie die Magensäure nicht neutralisiert, was ein wichtiger Vorteil etwa gegenüber so manchen anderen Entsäuerungsmitteln ist.

### **Brennnesselblatt unterstützt bei:**

- Akne
- Arthritis
- Blasenentzündung
- Blasenschwäche
- Bluthochdruck
- Blutmangel
- Blutreinigung
- Brustdrüsenentzündung
- Chronischen Entzündungen
- Dünndarmgeschwüren
- Entgiftung
- Entsäuerung
- Fettstoffwechselstörungen
- Fibromyalgie
- Furunkel
- Gastritis
- Gelenkschmerzen
- Gicht
- Hämorrhoiden
- Hepatitis
- Krebs
- Muskelschmerzen
- Nierengrieß, Nierenkristallen
- Ödemen
- Prostatakrebs
- Prostatavergrößerung
- Sodbrennen
- Übersäuerung
- Zu starker Regelblutung