



Große Brennnessel (*Urtica dioica*)- Eine Wunderpflanze par excellence!

Blüte von *Urtica dioica*.

Schrecken (fast) aller Gärtner oder aber zu manchen Zeiten ein feuriger Liebling vieler Naturgärtner?

Brennnesseln gehören zu den Pflanzen der Krautschicht und werden zwischen einem und eineinhalb Metern groß. Ihre Blätter sind kreuzgegenständig angeordnet und besitzen oft kleine Nebenblätter in den Blattachseln. Oft heißt es, dass Brennnesseln keine Blüten haben, das stimmt nicht – die winzigen Blüten sitzen in den Blattachseln. Sie changieren zwischen weißer und blassvioletter Farbe und locken zwischen Juni und Oktober Insekten als Bestäuber an. Als eingeschlechtige Blüten enthalten sie entweder die männlichen Staubbeutel oder den weiblichen Fruchtknoten. *Urtica dioica* ist diözisch, das heißt weibliche und männliche Blüten stehen auf verschiedenen Pflanzen im Gegensatz zur einhäusigen Kleinen Brennnessel (*Urtica urens*). Sie vermehrt sich vorwiegend vegetativ über Rhizome. Windbestäubung ist ebenso möglich, öffnen sich die männlichen Hüllblätter, werfen die Staubblätter explosionsartig eine Pollenwolke auf die weiblichen Blüten.

Das „rote Feuer“ ist wegen seiner geringen Ansprüche an die Umwelt fast global verbreitet. Die Große Brennnessel ist

weder in Tundra und Taiga noch in den Tropen und Subtropen zuhause. Als so genannte Zeigerpflanze, die stickstoffreiche Bodenverhältnisse anzeigt und sich auf früher besiedelten Stellen wiederum als eine der ersten Pflanzen etabliert, wächst sie überall, wo viele Nährstoffe im Boden enthalten sind. Im Wald wächst sie an illegal abgelagerten Grünabfallstätten oder an ehemaligen Abortstellen. Letztere finden sich besonders an Burgruinen oder an Plätzen, wo früher Kätner im Wald hausten. An Ackerrandstreifen steht sie und an anderen eutrophierten Stellen. Sie sorgt für den Boden, indem sie an ihrem Standort die überschüssigen Nährstoffe entfernt. Stehen viele Brennnesseln in einem Gebiet, lassen sich durch dieses Wuchsverhalten Rückschlüsse auf die Bodenbeschaffenheit ziehen.

Seltsamerweise bei vielen Menschen als fürchterliches Unkraut verschrien, ist die Brennnessel vom Frühjahr bis zum Herbst eine Kraft spendende Nutzpflanze. Die Nährstoffe, die die Pflanze im Boden aufnimmt, kommen vielen Gärtnern zu Nutzen. Aus den Pflanzenbestandteilen der *Urtica dioica* können Pflanzenjauchen und -brühen hergestellt werden, mit denen wiederum andere Pflanzen gedüngt werden. Dazu werden in einem dichten

Gefäß Pflanzenbestandteile gesammelt und mit kaltem Wasser angesetzt. Um eine düngende Brühe zu erhalten, bleibt das Ganze etwa vier Tage stehen. Um Jauche herzustellen, lässt man den Eimer bis zu drei Wochen stehen. Einmal täglich wird das Ganze umgerührt, dabei setzen die Pflanzenreste Schwefelwasserstoff frei. Auf ungefähr zehn Liter Wasser zum Gießen kommt ein halber Liter Jauche. Zur Düngung gibt man die Mischung auf die Erde um die Pflanzen herum. Dieses Düngemittel sorgt auch dafür, dass Blattläuse und viele Schneckenarten verschwinden. Die wiederum reagieren auf Inhalte der Brühe beziehungsweise Jauche und flüchten. So wirkt die Brennnessel nährend, während sie selbst bereits abgestorben ist.

Nahrhaft ist sie aber auch in lebendem Zustand für Mensch, Raupe und Vieh. Für viele Schmetterlinge, z. B. Kleiner Fuchs, Admiral, Brennnessel-Zünslereule, Landkärtchen und Tagpfauenauge, sind Brennnesseln Wirtspflanzen, in die sie ihre Eier legen. Die Raupen wiederum ernähren sich von den Brennnesseln und verpuppen sich dort. Konkurrenz gibt es selten, weil die Schmetterlingsarten jeweils andere Standorte bevorzugen. So findet man die Raupen des Kleinen Fuchses an trockenen und sonnigen Stellen, während das Tagpfauenauge sonnige, luftfeuchte Plätze in Gewässernähe bevorzugt. Der Admiral benötigt kümmerliche Pflanzenbestände und die Raupen des Landkärtchens lieben es schattig in bachbegleitenden Auwäldern. Auf jeder Brennnessel sind Fraßspurfunde nahezu unvermeidlich. Viele Insekten, beispielsweise Ameisen, fressen entlang der Blattnerven und Blattränder um die Brennhaare herum. An diesen Stellen befinden sich keine Brennhaare.

Für das Vieh ist Brennnesselstroh ein wunderbarer Ersatz für konventionelles Stroh. Kranke Kühe, Schafe und Ziegen verschmähen es nicht, wenn sie anderes Futter nicht mehr anrühren mögen. Für leichtfuttrige Kleinpferde und Ponys, zu denen beispielsweise die Rassen Hafflinger und Connemara gehören, ist dieser Stroherersatz im Frühjahr und Herbst,

Foto © Kerstin Lüchow



wenn der Eiweißgehalt im Gras ansteigt, nicht zu verachten. Er mindert die Gefahr auf die gefürchtete Hufrehe.

Das Heilkraut Brennnessel ist seit langem wohlbekannt. So halfen früher Auspeitschungen mit Brennnesselpflanzen bei rheumatischen Beschwerden. Die Nesselhaare brannten und wirkten durchblutungsfördernd. Die eisenhaltigen Blätter besitzen eine leicht keimtötende Wirkung und wurden als Wundverbände genutzt. Ich selbst habe so einen Verband einmal probiert, als ich nach einem Sturz in der freien Landschaft nichts bei mir hatte – aber dieses Wissen und Brennnesseln um mich herum. Es half kolossal! Tinkturen aus der Brennnessel wirken gut gegen Verbrennungen und Verbrühungen. Im Frühling brüht man die jungen Blätter zu einem entwässernden Tee auf oder presst sie mit einer Kräuterfrischsaftpresse zu einem so genannten Fastenkursaft. Man trinkt dann zwei Wochen lang zwischendurch den Tee oder Saft und stärkt das Immunsystem mit dieser entschlackenden Frühlingskur. Durch den hohen Eisengehalt der Pflanze wird dabei auch der allseits bekannten Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirkt, denn Eisenmangel führt zu Müdigkeit. Die Blätter der oberen Spitzen der Nesselstängel schmecken hervorragend in Aufläufen, Salaten oder püriert als Suppe. Werden Brennnesselblätter im Salat verwendet, sollten sie vorher kurz mit kochendem Wasser abgeschreckt werden. Dadurch werden die Brennhaare unschädlich.

Die Samen werden ca. Mitte August reif und enthalten viele Spurenelemente und Vitamine. Sie schmecken frisch oder getrocknet über Salaten, Müsli und Suppen ähnlich wie Leinsamen. Man kann sie auch kurz angeröstet über Bratkartoffeln, Nudeln oder Couscous streuen. Pflücken lassen sie sich am Besten mit medizinischen Gummihandschuhen. Diese sind dünn genug, um nur die Samenstränge zu erwischen, aber stark genug, um die Nesselhaare von der Haut abzuhalten.

Wer *Urtica dioica* nicht inwendig anwenden will, kann sich im textilen Gestalten, Schnurherstellung und Färben üben.

Sie ist eine altbekannte Faser- und Färbepflanze! Im Märchen der Gebrüder Grimm „Von den sechs Schwänen“ erlöst ein Mädchen sechs in Schwäne verwandelte Burschen, in dem sie ohne zu sprechen aus Nesseln sechs Hemden näht. Diese verwandeln die Schwäne in Männer. Im Mittelalter konnten sich Tagelöh-

ner und einfache Bauern das feine Leinen nicht leisten, welches den Kaufleuten und dem Adel vorbehalten war. Daher wurden in armen Gegenden mühselig die Fasern der Nessel aus den Stängeln gewonnen und zum Stricken und Weben genutzt. Nesselfasern haben im Gegensatz zu Flachsfasern Knoten und brechen leichter. Die Germanen stellten aus den Fasern Schnüre und Seile her. Heute werden zwar keine Nesselseile mehr benötigt, aus Bast jedoch können Schnüre und hübsche Geschenkblätter entstehen. Die Farben, die sich aus Brennnesselblättern gewinnen lassen, reichen von hellem Grün bis zu kräftigem Gelb. Je nachdem auf welchem Boden die Pflanzen wachsen, wann die Blätter gepflückt wurden, wie das Wetter im Jahr sich gibt und ob sie frisch oder getrocknet verwendet

werden sowie welches (natürliche) Beizmittel genommen wird, so ändert sich die Farbe. Dazu kommt noch, welcher Stoff mit dem Färbesud in Kontakt kommen soll. Seide nimmt Farbe anders auf als Baumwolle. Ein wunderbares Experimentierfeld ermöglicht diese (un-) geliebte Wunderpflanze!



Silke Bicker, Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsentwicklung, Osnabrück. Seit 2008 Beratung, Seminare, Exkursionen im Bereich Naturerleb-

nispädagogik und Umweltkommunikation in Verknüpfung mit Kulturlandschaftsentwicklung, Weiterbildungsberatung für „grüne“ Absolventen und Interessierte.

Herstellung einer stabilen Schnur aus Brennnesselfaser

Vorbereitung

Für eine Schnur werden einige möglichst lange und starke Stängel geschnitten und einige Tage in einen Eimer mit Wasser gelegt bis sie einen schleimigen Griff haben. Dann werden die Stängel der Länge nach auf den Boden gelegt und mit einem Stein breitgetreten. Sie brechen so der Länge nach auf. Innen ist der Stängel holzig und besitzt außen eine grüne Haut. In dieser sind die Fasern erhalten. Nun nimmt man eines der Bruchstücke in die Hand, so dass nur noch etwa drei Zentimeter der Bruchstücke heraus schauen. Dann bricht man den holzigen Teil der Pflanze weg, ohne die Außenhaut zu beschädigen. Das wird so lange wiederholt, bis nur noch diese Haut in der Hand zurückbleibt. Diese ist jetzt nur noch ein Faserverbund, bei dem nur noch der holzige Verbundstoff entfernt wird. Dieser wird Stück für Stück zwischen den Fingern gedreht, bis der Verbundstoff herausbröselt und die Fasern erscheinen. Das macht man nun mit jedem der Bruchstücke.

Herstellung

Man nimmt die vorbereiteten Fasern in der Mitte des Faserstranges fest zwischen die Daumen und Zeigefinger beider Hände. Der Abstand zwischen Zeigefinger und Daumen der rechten und linken Hand sollte den Faserstrang von sich weg, mit den Fingern der linken Hand verdreht man den Faserstrang zu sich hin. Wenn man die Spannung des Stranges etwas herabsetzt, dann bildet sich durch das entgegengesetzte Verdrehen eine Schlaufe im Strang. Diese Schlaufe nimmt man nun zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand, so dass die beiden Stränge nach rechts fallen, der hintere Strang soll dabei höher liegen als der vordere. Der hintere, höher liegende Strang wird nun von sich weg verdreht. Ist er fest verdreht, wird er nach vorne geholt. Der ehemals vordere Strang liegt jetzt hinten über dem gerade nach vorne geholten Strang. Jetzt wird der hintere Strang wieder von sich weg verdreht, bis er fest verdreht ist und dann wieder nach vorne geholt. Dieser Vorgang wird solange wiederholt bis die Schnur ihre gewünschte Länge erreicht hat. Während dieses Vorganges müssen von Zeit zu Zeit Daumen und Zeigefinger der linken Hand entlang der Schnur verschoben werden. Weitere Faserstränge werden während des Verdrehens in die Schnur mit eingearbeitet, damit die Schnur auch die gewünschte Länge erhalten kann.