



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Brennnessel

Urtica dioica

Familie

Gehört zur Familie der Brennnesselgewächse (*Urticaceae*), die mehr als 2500 Arten aufweist.

Beheimatet

Ursprünglich aus Mitteleuropa hat die Pflanze sich weit hin nach Nordeuropa, Asien und Nordamerika verbreitet. Vereinzelt kann sie auch in Südeuropa anzutreffen sein.

Verwendete Pflanzenteile

Die gesamte Pflanze wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Neben vielen Mineralstoffen und Vitaminen wie z.B. *Vitamine A und C, Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor und Silizium* auch (u.a.) *Flavonoide, Serotonin, Phytosterine, Carotinoide, Kieselsäure, Gerbstoffe, ätherische Öle, ungesättigte Fettsäuren, Acetylcholin, Polysaccharide und Cumarine*. Für die Hautreizungen ist die *Ameisensäure* verantwortlich.

Anwendung

Nicht nur in der Küche ist die Brennnessel in Form von z.B. Spinat oder Suppe beliebt, sondern auch ihre Heilkraft wird in der Volksmedizin genutzt. Ihre wissenschaftlich bestätigten **harntreibenden, antientzündlichen** und **antibakteriellen** Eigenschaften werden zur Therapie von **Harnwegsinfektionen**, Prophylaxe und Behandlung von **Nierengrieß** und zur unterstützenden Behandlung bei **rheumatischen Beschwerden** ausgenutzt. Auch gegen eine *gereizte Blase, Blasenentzündungen, schmerzndem Wasserlassen* und bei *Wassereinlagerungen* kann sie Abhilfe schaffen. Weiters soll die Pflanze **krampflösend, schmerzlindernd** und **mmunsystemstärkend** wirken. Bei äußerlichen Anwendungen sind positive Wirkungen bei Nesselsucht und Juckreiz bekannt. Zudem soll sie **wundheilend** und **blutstillend** wirken. Aufgrund des **hohen Eisengehalts** empfehlen Naturmediziner die Brennnessel auch gerne bei Eisenmangel und sie soll zudem die eigene Blutbildung anregen. Weitere erfahrungsmedizinische Anwendung: *Kopfschuppen* und *Haarausfall, Gallenerkrankungen, Hämorrhoiden, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, Gicht, und Prostataleiden*.