

DIE BRENNNESSEL

Eines der bekanntesten Bücher über die Heilkraft von Kräutern stammt aus der Hand von Maria Treben und hat den Titel „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“. Die Autorin betont in ihren Büchern immer wieder, wie wunderbar die Heilkräfte sind, die Gott in die Pflanzen gelegt hat.

„Müssen wir Gott nicht für die Gnade danken, solche Wunder wirkenden Heilpflanzen zu besitzen? In unserer schnelllebigen Zeit gehen Menschen achtlos an ihnen vorbei, greifen lieber im Übermaß nach Medikamenten die zwar die Symptome bekämpfen, aber doch nicht heilen können. Wirklich helfen können oft nur unsere guten, leider in Vergessenheit geratenen Heilkräuter.“

DIE BRENNNESSEL

Die Brennnessel gehört mit zu den besten Heilpflanzen, die wir kennen. Von den Wurzeln angefangen über die Stängel und Blätter bis zur Blüte steckt sie voller Heilkraft. Albrecht Dürer hat einmal einen Engel gemalt, der mit einer Brennnessel in der Hand zum Throne des Allerhöchsten empor fliegt.

Wenn man all die Heilerfolge liest, die Maria Treben mit dieser Pflanze erzielen konnte, dann wundert man sich, warum noch immer solche Unmengen davon an den Wegrändern wuchern, ohne beachtet zu werden.

Die folgenden Beschreibungen sind dem oben erwähnten Buch entnommen.

Die Brennnessel gehört zu den besten blutreinigenden und gleichzeitig blutbildenden Heilpflanzen. Sie besitzt auch einen guten Einfluss auf die Bauchspeicheldrüse, so dass durch Brennnesseltee der Blutzuckerspiegel gesenkt wird. Mit diesem Tee können auch beste Heilerfolge bei Erkrankungen und Entzündungen der Harnwege erzielt werden.

TEEKUR mit BRENNNESSELN

Wer einmal weiß, wie heilkräftig die Brennnessel ist, wird sich zur Gewohnheit machen, im Frühjahr mit den jungen Trieben und im Herbst, wenn nach der letzten Mahd die frischen Triebe wieder sprießen, eine vierwöchige Teekur zu machen. Dazu trinkt man morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine Tasse und weiter ein bis zwei Tassen über den Tag verteilt. Der Tee soll dabei nur schluckweise getrunken werden, um die gute Wirkung zu erhöhen. Nach so einer Trinkkur fühlt man sich unwahrscheinlich wohl und hat das Gefühl, wesentlich mehr leisten zu können. Der Tee schmeckt nicht schlecht. Er wird ohne Zucker getrunken. Wer sich an dem Geschmack stößt, kann zur Verbesserung etwas Kamille oder Pfefferminze dazutun. Um die wertvollen Wirkstoffe zu erhalten, wird der Tee nur gebrüht (nicht gekocht).

In der Volksmedizin wird Brennnesseltee als wochenlange Trinkkur gegen Leber- und Gallenleiden, Milzkrankungen, bei Verschleimung des Magens und der Atmungsorgane, bei Magenkrämpfen, Magengeschwüren und Lungenerkrankungen empfohlen.

ERMÜDUNGERSCHEINUNGEN

Mit dem Alter vermindert sich der Eisengehalt im Körper. Dadurch treten Ermüdungserscheinungen und Erschöpfungszustände auf, man fühlt sich weniger leistungsfähig. In solchen Fällen kann die eisenhaltige frische Brennnessel mit bestem Erfolg angewendet werden. Nach einer Brennnesselkur fühlt man sich rasch wieder körperlich wohler, Energie und Schaffenskraft kehren zurück, und äußerlich blüht man wieder auf.

Die Brennnessel nimmt auch die Anfälligkeit für Erkältungen und hilft bei gichtischen und rheumatischen Erkrankungen.

Maria Treben führt in ihrem Buch eine Unzahl von Heilerfolgen an, die sie durch die Heilkraft der Brennnessel erzielen konnte. Abschließend gibt sie noch einen guten Rat: „Beginnen Sie noch heute mit einer Brennnesselkur. Wer sie nicht selber pflücken will, kann sie getrocknet in jeder Apotheke kaufen. Es ist eine große Freude, die Brennnesseln unter Gottes freiem Himmel selbst zu pflücken. Je frischer man sie verwendet, umso größer ist der Heilerfolg. Freuen sie sich, für Ihre Gesundheit selbst etwas tun zu können. Vergessen Sie dabei nicht, auch für den Winter vorzusorgen, also Brennnesseln zu trocknen.“

ANWENDUNGSARTEN

Teeaufguss: Ein paar Brennnesselblätter auf ¼ Liter Wasser, nur brühen und kurz ziehen lassen.

Fußbäder: Je eine gehäufte Doppelhand gut gewaschener, gebürsteter Wurzeln und frische Blätter und Stängel werden über Nacht in 5 Liter Wasser angesetzt und am nächsten Tag bis zum Kochen erhitzt. So warm als man es vertragen kann, darin 20 Minuten die Füße baden. Die Blätter und Wurzeln bleiben während des Bades im Wasser. Dieses Bad kann zwei- bis dreimal verwendet werden.

Kopfwäsche: 4 bis 5 gehäufte Doppelhände frischer oder getrockneter Brennnesseln werden in einem 5-Liter-Topf mit kaltem Wasser auf kleiner Flamme langsam bis zum Kochen erhitzt. 5 Minuten ziehen lassen.

Verwendet man die Wurzeln, so setzt man eine gehäufte Doppelhand über Nacht mit kaltem Wasser an, erhitzt sie am nächsten Tag bis zum Kochen und lässt dann 10 Minuten ziehen. Zur Kopfwäsche sollte man in diesem Fall Kernseife verwenden. Diese Kopfwäsche fördert den Haarwuchs und befreit von lästigen Schuppen.