



© Rasbak - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

Artikel-Nr: 15203

172

Brennessel

Urtica urens

Für die meisten Menschen ist die Brennessel ein lästiges Unkraut, aber vor allem ist sie eine schmackhafte Heilpflanze. Die einjährige Kleine Brennessel ist zierlicher und zarter in ihrer Gestalt als Ihre Schwester, die große Brennessel (*Urtica dioica*) - dafür brennt sie bei Berührung noch intensiver. Von Mai bis November blüht die blätterreiche Pflanze mit eher unscheinbaren grünlich-weißen Blütchen, die in hängenden Ähren angeordnet sind und vom Wind bestäubt werden. Sie wächst als einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 10 bis 60 Zentimetern. Wirkende Kräfte: Beliebt sind Brennesseltees mit ihrem hohen Eisengehalt bei Frühjahrsmüdigkeit, zur Entschlackung und zur Durchspülung der ableitenden Harnwege, bei Blasenreizungen und leichten Blasenentzündungen. Junge, getrocknete Blätter in heißem W

Naturstandort: Die Brennessel ist eine kosmopolitische Pflanze, denn sie kommt in allen gemäßigten Zonen Europas, Asiens und Amerikas vor.

Anzucht: Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Ideal ist allerdings eine Anzucht zum Jahresbeginn. Legen Sie die Samen zunächst für eine Woche in den Kühlschrank, um die Keimfähigkeit anzuregen. Drücken Sie das Saatgut dann im Abstand von einem Zentimeter nur wenig auf feuchte, ungedüngte Anzucht- oder Kräutererde und bedecken Sie es nur leicht mit dem Erds substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell, tagsüber warm bei 20 bis 25° Celsius und nachts möglichst kühl. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach zwei bis vier Wochen. Im April werden die Sämlinge dann im Abstand von etwa 20 cm im Garten ausgepflanzt.

Standort: Brennesseln mögen sonnige Standorte zur Blütenentwicklung und für kräftige Blätter, kommen aber auch an schattigen Stellen gut zurecht.

Pflege: Die *Urtica urens* ist recht anspruchslos und kommt mit jeder Bodenqualität zurecht.

Im Winter: Die kleine Brennessel ist einjährig und sät sich selbst für das kommende Jahr wieder aus.