

Bei der **Brennnessel** kommen verschiedene Pflanzenteile mit unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten arzneilich zur Anwendung.



Blätter, Kraut und Wurzeln

Eine bekannte Eigenschaft der Brennnessel ist die unangenehme Hautreaktion, die nach Kontakt mit der Pflanze entsteht. Verantwortlich dafür sind die auf den Blättern und Stängeln sitzende Brennhaare. Schon bei leichter Berührung bricht ihr kleines Köpfchen ab und hinterlässt eine scharfe Bruchstelle, mit der sich das Haar samt Inhalt in die Haut hineinbohrt. Reizstoffe wie Acetylcholin, Serotonin und Histamin sorgen für ein schmerzhaftes Brennen. Darauf nehmen sowohl die deutsche Bezeich-

nung Brennnessel als auch der lateinische Gattungsname *Urtica* Bezug, der sich von *urere* = brennen ableitet. Außerdem findet im Deutschen noch die alte heimische Nutzung der Brennnessel als Faserpflanze Erwähnung. Die langen Bastfaserzellen der Stängel dienen in Europa vor dem Import der Baumwolle zur Herstellung von Nesselgarnen für die Tuchfabrikation.

Seit langem verwendet Die Brennnessel ist eine Ruderalpflanze, die überall wächst. Man findet sie besonders häufig an

Wegrändern, auf Schuttstellen und selbst im Garten, wo sie als unliebsames Unkraut gilt. In der Antike stand sie aufgrund der großen Verbreitung hingegen für Vitalität und Fruchtbarkeit, weshalb man die Pflanze als Aphrodisiakum aß. Zudem fand sie schon früh arzneiliche Verwendung. Hippokrates empfahl Brennnessel zur Leibes- und Blutreinigung. Dioskurides hob die harntreibende Wirkung hervor. Im Mittelalter waren zahlreiche Rezepturen im Lorscher Arzneibuch aufgeführt und Hildegard von Bingen verordnete Brennnesseln bei Lähmungen,

Lungenschmerzen, Rheuma oder zur Steigerung des Gedächtnisses.

Große und Kleine Brennnessel Auch heute noch dienen zwei Arten aus der Familie der Brennnesselgewächse (*Urticaceae*) als Arzneipflanze, wobei verschiedene Pflanzenteile arzneilich genutzt werden (Kraut, Blätter und Wurzeln). Die Große Brennnessel (*Urtica dioica* L.) ist eine 60 bis 150 Zentimeter hohe ausdauernde Staude mit einem vierkantigen Stängel, der dicht mit Brenn- und Borstenhaaren besetzt ist. Die grob

gesägten Blätter stehen kreuzgegenständig, sind am Grund herzförmig und laufen spitz zu. Die Blüten zeigen sich als kleine, unscheinbare Rispen, wobei männliche und weibliche Blüten auf verschiedenen Pflanzen stehen. Der Artname dioica = zweihäusig, der sich von griechisch di = zwei und oikos = Haus ableitet, verweist darauf. Die Kleine Brennnessel (*Urtica urens* L.) ist mit 10 bis 50 Zentimeter

TIPPS FÜR DIE SELBSTMEDIKATION

Da die Linderung der Beschwerden nicht mit einer Verkleinerung der Prostata einhergeht, muss bei Verwendung der Brennnesselwurzel im Rahmen der Selbstmedikation auf notwendige regelmäßige Besuche beim Arzt aufmerksam gemacht werden. Bei der Durchspülungstherapie mit Zubereitungen aus Brennnesselblättern oder -kraut ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Höhe deutlich kleiner. Ihre eher rundlichen Blätter sind oberseits glänzend und am Rand tiefer und unregelmäßiger gesägt. Auch diese Art ist mit Brennhaaren übersät und verursacht ein Brennen, was sich in ihrem Artnamen *urens*, der den Gattungsnamen verstärkt, widerspiegelt.

Brennnesselblätter & -kraut

Sie sind in ihrer Wirkstoffzusammensetzung sehr ähnlich. Als wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe gelten ungesättigte Fettsäuren, Caffeoylchinasäuren (darunter Caffeoyl-äpfelsäure), Mineralsalze und Kieselsäure.

Vor allem die Mineralstoffe sind für eine diuretische Wirkung verantwortlich. Antiphlogistische Effekte werden auf die Caffeoyl-äpfelsäure und die ungesättigten Fettsäuren zurückgeführt. Aufgrund ihrer entwässernden und entzündungshemmenden Wirkungen wurden Brennnesselblätter und -kraut positiv von der Kommission E und der ESCOP zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden, zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege sowie vorbeugend und zur Behandlung von Nierengrieß monografiert. Vor allem werden die Blätter und das Kraut als Tee getrunken. Daneben kommen Extrakte in Form von Fertigpräparaten zur Anwendung.

Brennnesselwurzel Eine Teezubereitung aus der Wurzel ist kaum gebräuchlich. Vielmehr werden Fertigarzneimittel aus Extrakten zur Behandlung von Blasenentleerungsstörungen bei der gutartigen Prostatavergrößerung im Anfangsstadium (Indikationen der Monografien der Kommission E und der ESCOP) verwendet. Beta-Sitosterol, Cumarin, *Urtica-dioica*-Agglutine, Lignane und Polysaccharide sollen für eine Erhöhung der ausgeschiedenen Urinmenge und des maximalen Harnflusses sowie einer Erniedrigung der Restharmenge verantwortlich sein. Die Wirkungen beruhen vermutlich auf mehreren Angriffspunkten, wie einer Hemmwirkung auf die Prostata-Aromatase, Wechselwirkungen mit dem sexualhormonbindenden Globulin (SHGB) und Hemmeffekten auf Entzündungsmediatoren. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*