

Phytotherapeutisch bedeutsame Pflanzen in Hessen

Teil 11: Große Brennnessel (*Urtica dioica* L.) *Alexander H. Jakob*



Große Brennnessel

Die weit verbreitete, bis zu eineinhalb Meter hohe Brennnessel wird von vielen Menschen lediglich als Unkraut wahrgenommen, während so mancher ältere Mensch sich noch an die Zubereitung als Gemüse erinnert, wie dies bereits in der Antike Plinius beschrieben hat.

Galen berichtete über die positiven therapeutischen Aspekte der Brennnessel, von der heute noch Blätter und Wurzeln aufgrund ihrer diuretischen und damit antihypertensiven, aber auch immunstimulierenden und entzündungshemmenden Wirkung eingesetzt werden.

Insbesondere im Hinblick auf die benigne Prostatahyperplasie gibt es randomisierte kontrollierte Studien, die unter dem Einsatz von Wurzelextrakten eine deutliche Symptomenverbesserung im Vergleich zur Placebomedikation zeigen. Der Harnfluss wird erhöht und die Restharnmenge verringert. Auch bei Arthritiden und allergischer Rhinitis wurden Brennnesselblätter und Brennnesselkraut mit positiven Wirkungen untersucht. Einschränkungen des Einsatzes

ergeben sich durch die Wechselwirkung, dass Diuretika und Antihypertensiva in ihrer Wirkung verstärkt werden können. Auftretende Nebenwirkungen sind leichtere gastrointestinale Beschwerden, allergische Reaktionen und Juckreiz, sowie Urticaria. Es stehen Fertigarzneimittel für eine standardisierte Therapie zur Verfügung, aber auch Teezubereitungen sind überliefert.

Anschrift des Verfassers

Dr. med. Alexander H. Jakob
Facharzt für Allgemeinmedizin
 – Naturheilverfahren –
 – Akupunktur –
Stierstädter Straße 8a
61350 Bad Homburg v.d.H.
E-Mail: drjakob@gmx.de