

A close-up portrait of an elderly man with long, flowing white hair and a full, long white beard. He is wearing a dark blue shirt and has a gentle, smiling expression. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Wolf
Dieter
Storl

HEILKRÄUTER
und **ZAUBERPFLANZEN**
zwischen Haustür
und Gartentor

A small, delicate white flower with five petals and a cluster of purple stamens in the center. It is surrounded by green, fuzzy leaves and stems, which are slightly out of focus.

atVERLAG

Wolf-Dieter Storl

Heilkräuter und Zauberpflanzen

zwischen Haustür
und Gartentor

atVERLAG

Am Grünen Donnerstag im Mai
kocht die Bäuerin ihren Brei
von neunerlei Kohlkräuterlein
sollt wider alle Krankheit sein.

Bauernweisheit

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt,
für 4 Personen berechnet.

Dieses Buch ist eine vollständig neu gestaltete Ausgabe
des unter dem gleichen Titel seit 2000 im AT Verlag
in 8 Auflagen erschienenen Werks.

13. Auflage, 2022

© 2000

AT Verlag AG, Aarau und München

Fotos: Lisa Storl, Seite 82 Bruno Vonarburg

Illustrationen aus: Hess/Landolt/Hirzel, Flora der Schweiz,
Birkhäuser Verlag, Basel

Gestaltung und Satz: AT Verlag, Aarau

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-060-0

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Inhalt

7	Zum Geleit
13	Brennnessel
45	Beifuß
65	Gundermann
83	Geißfuß
99	Wegerich
119	Ackerschachtelhalm
139	Gänseblümchen
155	Vogelmiere
167	Löwenzahn
186	Literatur
189	Stichwortverzeichnis

Der Göttin Chamunda gewidmet

Die weisen Pflanzen mögen hier erscheinen. Sie verstehen, wovon ich spreche, und wir können gemeinsam diesem Menschen seine Gesundheit wiedergeben.

Sie sind die Güte des Feuers, die Kinder des Wassers, sie wachsen und wachsen wieder nach, starke heilende Pflanzen mit tausend Namen, die alle hier zusammengetragen sind.

Aus der Atharvaveda

Zum Geleit

Dreimal drei Zauberpflanzen nahm der altheidnische Kräuterkundige gegen Gift und Ansteckung zur Hand. Mit dieser »grünen Neune« besiegte er die unheimlichen »Würllein klein, ohne Haut und Bein«, die sich in den dunklen Tiefen des Körpers einnisten und einem die Kraft nehmen. Er folgte damit dem Vorbild des schamanistischen Zaubergottes Odin-Wotan. Dieser lehrte ihn die Lieder und Runen, mit denen Leid besungen und gebannt werden konnte. Im angelsächsischen Kräutersegen (niedergeschrieben in Wessex im 11. Jh.) heißt es von Odin: »Neun wundersame Zweige nahm er und schlug den giftigen Wurm, der da geschlichen kam, um einen Menschen zu zerreißen.«

Der alte Pflanzensegen schließt mit folgenden Bannworten:

»Nun haben diese neun Kräuter Macht
gegen neun böse Geister
gegen neun ansteckende Krankheiten
gegen das stinkende Gift
gegen das wütende Gift
gegen das gelbe Gift
gegen das grüne Gift
gegen das dunkle Gift
gegen das braune Gift
gegen das purpurne Gift
gegen Wurmlattern
gegen Giftlattern
wenn irgendein Gift kommt von Osten geflogen
oder irgendeins von Norden kommt
oder irgendeins von Westen über die Menschheit.«

Sicherlich, so könnte man meinen, handelte es sich bei diesen Heil- und Zauberpflanzen um irgendwelche seltenen, exotischen oder sonst ungewöhnlichen Gewächse. Aber die im angelsächsischen Kräutersegen angegebenen Pflanzen sind ganz gewöhnliche Kräuter wie etwa Beifuß, Wegerich, Kamille, Brennnessel, Kerbel oder wilder Fenchel, die wir eher als Unkraut bezeichnen würden.

»Negenderlei« (neunerlei) Kräuter wurden noch immer von den frommen Christenleut im Mittelalter verwendet. Es waren nicht immer dieselben; die Zusammensetzung des Kräuterbündels war von Gegend zu Gegend so verschieden wie die Mundarten, aber es waren immer einfache, gewöhnliche Wildkräuter. In Böhmen waren es zum Beispiel Quendel (Thymian), Wegerich, Löwenzahn, Schafgarbe, Butterblume, Eisenkraut, Ochsenzunge, Brennessel und Odermennig. Mit dieser Zusammenstellung wurde geheilt, gezaubert, Blitz und Teufel gebannt; man trug die Kräuter als Kranz auf dem Haupt, goss ihre Abkochungen mit ins Badewasser, rührte sie in Salben hinein und räucherte mit ihnen. Oft wurden sie an besonders heiligen Tagen gesammelt, vor allem zu Johanni oder zu Mariä Himmelfahrt. Auch aß man die neun grünen Kräuter als eine Art Kultspeise am Gründonnerstag, um sich ihre Kraft einzuverleiben und um das ganze Jahr über gesund zu bleiben.

Es gibt heutzutage viele Kräuterbücher mit pharmakologisch genauestens analysierten Pflanzen. Leider werden die in diesen Werken aufgelisteten Exemplare praktisch nur als »Behälter« chemischer Wirkstoffe angesehen. Man ordnet die Pflanzen nach den in ihnen enthaltenen Alkaloiden, schwefelhaltigen Heterosiden, Glykosiden, Flavoniden, Bitterstoffen, Saponinen und so weiter. Den traditionellen Kräuterkundigen lässt das jedoch kalt, denn er weiß: Eine Pflanze ist mehr als nur die Summe der toten Stoffe, die sie enthält. Er sieht die Pflanze als ein Lebewesen, das sich auf recht intelligente Art und Weise jene Stoffe auswählt, welche sie zur Aufrechterhaltung ihres Lebens braucht. Er erlebt die Pflanze als Persönlichkeit, ein Wesen mit langer Geschichte hier auf Erden. Er redet und kommuniziert mit ihr, denn er empfindet, dass sie nicht nur einen Leib hat, sondern auch so etwas wie einen Geist und eine Seele, nur dass diese sich ganz anders ausdrücken als beim Menschen.

Der Pflanzenfreund vermag kaum jede einzelne Pflanzenpersönlichkeit kennen zu lernen und sich mit ihr zu befreunden. Bei den Menschen ist es auch nicht möglich, mit jedem Einzelnen in der Stadt, ja nicht einmal in der Nachbarschaft per Du zu sein. Aber man hat seine Freunde, die man gut kennt und auf die man sich verlassen kann. In Frage kommen da nur eine Handvoll. Das sind, wie die Indianer sagen würden, unsere pflanzlichen Verbündeten.

Auch Maria Treben, die erfolgreichste unter den wirklich kräuterkundigen weisen Frauen heutzutage, nimmt vor allem diejenigen Kräuter, denen der Normalverbraucher am liebsten mit dem Unkrautvertilger oder dem elektrischen Trimmer zu Leibe rückt. Hufplattich, Hirtentäschel, Johanniskraut, Labkraut, Löwenzahn, Sauerklee, Schafgarbe und so weiter heißen die besten Gehilfen dieser Kräuterfrau. Auch sie vertritt die Anschauung, dass man nur eine Handvoll braucht – sieben oder acht genügen, um sämtliche Leiden heilen zu können.

Wesentlich aber ist, dass man diese Pflanzen durch und durch kennt und liebt, man muss sie als Persönlichkeiten begreifen können: Dann werden sie regelrechte Wunder vollbringen.

Neun solche Pflanzen, willkürlich ausgewählt, werden wir uns hier genauer anschauen. Es sind gewöhnliche Wildkräuter, die bei mir – und sicherlich auch bei Ihnen – auf dem Rasen, am Gartenweg, am Zaun und in der Hecke wachsen. Wir wollen eine Ahnung davon bekommen, was für zauberhafte Persönlichkeiten sich im schlichten Grün verbergen, hören, was für Geschichten sie uns zu erzählen vermögen und welche Heilkräfte sie in sich bergen.

DANK

Ehe wir uns in das ethnobotanische Abenteuer begeben, möchte ich meinen beiden Lehrmeistern danken, deren Inspirationen mich beim Schreiben begleiteten. Zuerst dem Bergbauern Arthur Hermes (1890–1986), dessen Einsiedlerhof sich auf einer Megalithkultstätte im Waadtländer Jura befindet. Arthur Hermes sprach mit den Devas und Elementarwesen und rief seine Kühe durch Gedankenübertragung von der Weide. Hermes, der sein Leben dem kosmischen Christus und der Mutter Erde weihte, kam mir vor wie ein wiederverkörperter Druide oder ein Hierophant aus megalithischen Zeiten. Sein Blick konnte bannen, seine Stimme verzaubern.

Hermes erblickte unter einem Strohdach der norddeutschen Heide das Licht der Welt. In dem abgelegenen Dorf gab es weder Maschinen noch Strom; es gab Pflanzen, Tiere und die stillen Weiten der Heide. So ist es kein Wunder, dass ihm die Besinnlichkeit eigen wurde und sein geistiges Auge bis in das alteuropäische Neolithikum spähen konnte.

Mit Schule und Krieg brach das 20. Jahrhundert wie ein Alptraum über ihn herein. Der Lehrer mit dem hochgezwirbelten Schnurrbart ließ ihn die Lieblosigkeit der Menschen gegenüber den Mitgeschöpfen erfahren, als er zwecks »wissenschaftlichen Experiments« eine wunderschöne Eidechse in ein Glas mit Formaldehyd fallen ließ. In den schlammigen Schützengräben des Ersten Weltkriegs lernte er den institutionalisierten Hass gegenüber den Mitmenschen kennen. Er wurde fahrender Künstler, Kräuterheiler und Sozialpädagoge. In den Dreißigerjahren – sein Heimatdorf war inzwischen Truppenübungsplatz geworden – wandte er sich lautstark gegen die seichte Germanenromantik und den ideologischen Missbrauch der Tradition, die ihm heilig war. Sein Protest endete damit, dass er vor ein Erschießungskommando gestellt wurde. Seine geistige Kraft war jedoch so stark, dass es der Kommandant nicht über sich brachte, den

Befehl auszuführen. Er ließ ihn entkommen. Das Schicksal führte ihn schließlich in die Schweiz. Und da er mehr von Kühen und dem Ackerbau verstand als alle anderen, wurde er zum Ratgeber und Freund einer Gruppe von Emmentaler Bauern. Diese vermachten ihm den »Michaelshof« im Jura (STORL 1990:82).

Die neun Pflanzen, mit denen wir uns hier befassen, gehören zur einheimischen Flora Nord-, Mittel- und Westeuropas. Sie hatten ihren festen Platz nicht nur in den Wäldern und Feldern dieser Region, sondern auch in den Riten, den Zeremonien, den Sagen und der Heilkunde der hier ansässigen megalithischen und später keltischen und germanischen Stämme. Dieser Arthur Hermes, der seine spirituellen Visionen in die Sprache eines Rudolf Steiner kleidete, nahm mich mit auf seine spirituellen Reisen und führte mir jene längst vergangenen Welten vors innere Auge. Diese Welten, obwohl längst vergangen, wirken noch mächtig in unser heutiges Dasein hinein.

Mein anderer Lehrmeister ist der Tsistsistas (Cheyenne) Sonnentanzpriester und Pflanzenschamane Bill Tallbull. Als Erbe der Großwildjäger, die einst vor vielen tausend Jahren von Sibirien aus die Neue Welt besiedelten, schenkte er mir die großartige Vision einer freilebenden paläolithischen Menschheit. Er half mir, den Blick über das Neolithikum hinaus und jenseits der großen Fruchtbarkeits- und Vegetationsgötter und -göttinnen zu richten. So befreite er mich von den übermächtigen Bildern des Arthur Hermes, von der bindenden Magie des sesshaften Bauern- und Hirtentums. Er offenbarte mir ein anderes, ursprünglicheres Verständnis des »grünen Volks«.

Bill Tallbull stammt von einer Familie ab, die bis über die Jahrhundertwende hinaus in der Wildnis der Big Horn Mountains in Freiheit lebte, ehe dann Hungersnot und Polizeigewalt des Staates sie in das vorgesehene Reservat zwang. Wie alle Cheyenne-Kinder wurde Tallbull den Eltern weggenommen und in eine »Boarding school« gesteckt. Dort sollte er »zivilisiert« werden. Das Sprechen seiner Muttersprache wurde ihm unter Prügelstrafe verboten. Als er als junger Mann wieder in das Reservat zurückkehrte, hatte er fast den Anschluss an seine Kultur verloren. Umso intensiver lauschte er den Alten, besonders den Großmüttern, die viel über die Pflanzen wussten. So wurde er allmählich ein »Hüter der Pflanzenmedizin«, zuständig für die Beziehung seines Stammes zu den Pflanzenvölkern. Mit den Häuptlingen des »grünen Volks« raucht er die Friedenspfeife und schenkt ihnen jedes Frühjahr »Decken« (Stoffstreifen) und Tabak.

Auch an Tallbull, mit dem ich ungefähr anderthalb Jahre an den Wochenenden über die Steppe und durch die Big Horn Mountains gewandert bin, gebührenden Dank.

Was brennt ums ganze Haus
und's Haus verbrennt doch nit?

Alter Rätselspruch



Brennnessel

Urtica dioica

Wenn es eine Pflanze gibt, die die abwertende Bezeichnung »Unkraut« verdient, dann sicher die Brennnessel. In Scharen umstellt sie Haus und Hof und lässt bei Kindern manche Träne über die Wangen kullern. Berührt man sie, dann sticht, beißt und brennt sie. *Urtica*, der lateinische Gattungsname, bedeutet genau das: »die Brennende«.

Die Brennnessel hüllt sich in einen Mantel aus lauter kleinen, glasartigen spröden Brennhaaren. Bei leichtester Berührung brechen sie ab und spritzen – Injektionsnadeln ähnlich – schlangen- und bienengiftartige Toxalbumine sowie Histamine und Ameisensäure unter die Haut. Allein, so der Aberglaube, eine wahrhaftige Jungfrau könnte eine Brennnessel anrühren, ohne sich dabei zu verbrennen. Oder man macht es wie alte Gärtner, die zur Verblüffung ihrer städtischen Besucher die Nesseltriebe von oben nach unten streichend kräftig anpacken, sodass die gefährlichen Nadeln flach gedrückt werden und keine Gelegenheit zum Stechen haben. Solche kühne Gärtner haben allerdings oft auch dicke Schwielen auf den Handflächen.

Erwischt es einen trotzdem, so ist immer das Gegenmittel zur Hand. *Ubi malum, ibi remedium*, sagte der weise Paracelsus und meinte damit, dass die Abhilfe nie weit von der Ursache des Leidens entfernt zu finden ist. In diesem Fall ist es der Ampfer (*Rumex*), der gerne neben der Brennnessel wächst. Man zerknüllt seine saftigen Blätter und reibt sie auf die juckende Stelle. Um wirklich zu helfen, ist jedoch der richtige Spruch vonnöten. In England lautet dieser etwa so:

»Rein die Nessel, Ampfer raus.

Ampfer treib die Nessel aus!«

Im Wallis, wo man die schmerzende Stelle nicht mit Ampfer, sondern dem »Heimina«, dem Guten Heinrich (*Chenopodium bonus Henricus*), behandelt, wird folgender Spruch aufgesagt:

»Nomini Patre

Nessje mach und Blattre

Mit Heimina rib'n

Das tüets sus vertrib'n.«

Am allerbesten – und ohne sich der Zaubersprüche bedienen zu müssen – hilft jedoch das Einreiben mit dem Saft des Springkrauts, egal, ob es sich um das große, malvenfarbene Drüsenträgende Springkraut (*Impatiens glandulifera*), das einheimische Rühr-mich-nicht-an (*Impatiens noli-tangere*) oder das kleinblütige Sibirische Springkraut handelt. Die Springkräuter enthalten balsamische Säfte, die den quaddelbildenden Histaminen entgegenwirken.

Andererseits gibt es auch Leute, die empfinden das Kribbeln als gar nicht so unangenehm. Sensitive beteuern sogar, dass von Brennesseln gestochene Hände feinfühlicher werden und die Erdstrahlen besser spüren.

Warum wehrt sich diese Pflanze gegen jede Berührung? Ist sie etwa selber von solch feiner, sensibler Natur, dass sie sich genötigt sieht, sich mit einer Aura aus giftigen Stacheln zu umgeben? Der große Schweizer Kräuterkenner Pfarrer Künzle meint dazu: »Hätte die Brennessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden!« Warum wohl hat Albrecht Dürer einen himmelwärts fliegenden Engel mit einer Brennessel in der Hand gemalt? Und warum wurde bis ins 17. Jahrhundert die heilige Maria zuweilen auf Nesselzweigen rastend abgebildet, wenn die Pflanze nicht himmlische Eigenschaften in sich bergen würde? Rudolf Steiner, dessen hellseherische Fähigkeiten ich nicht in Frage stellen möchte, bezeichnete sie sogar als »die größte Wohltäterin des Pflanzenwachstums«. Einen »Allerweltskerl« nennt er sie in seinem *Landwirtschaftlichen Kurs* und sagt, »sie müsste eigentlich den Menschen ums Herz herumwachsen, denn sie ist wirklich in der Natur draußen (...) ähnlich demjenigen, was das Herz im menschlichen Organismus ist« (STEINER 1975:131).

Was sind das nun für Tugenden, die dieser Allerweltskerl besitzt? Schauen wir uns einmal genauer an, was er so alles kann.

NEUNKRÄUTERSUPPE

Unsere Vorfahren, insofern sie Kelten, Slawen oder Germanen waren, hielten das wehrhafte Kraut hoch in Ehren. Diese im frühesten Frühjahr hervorsprossenden Nesseltriebe waren stets Teil der »Neunkräutersuppe oder -küchlein«, mit denen sich die heidnischen Bauernstämme erneut mit den Lebenskräften der erwachenden Vegetation verbanden. Die Kelten personifizierten das frische Grün in der Gestalt des Grünen Mannes (»le feuillu«), des Gefährten der Erdgöttin. Dieser stürmische Vegetationsgeist war es, der Wald, Wiese und Feld dem eisigen Winterkönig streitig machte. Die Brennessel, ein bewaffneter Krieger im Verbund des Grünen Mannes, half mit, nicht nur den äußeren, sondern auch

den inneren Winter, den üblen Scharbock (Skorbut) und die Winterschwäche nämlich, zu vertreiben.

Auch nach der Bekehrung zur Religion des Paulus, als die alten Götter und der Grüne Mann längst in Vergangenheit geraten waren, hielt man an der alten Kultspeise fest. Nun löffelte man die eher bitter schmeckende Suppe vor allem in der Karwoche zum Gedächtnis an die bitteren Leiden des Heilands oder im Gedenken an die bitteren Kräuter, welche die Kinder Israels zum Passah aßen. Hier und da kennt man sie noch immer als »Gründonnerstagsuppe«.

Die mittelalterlichen Doktoren dachten in diesem Zusammenhang weniger an die Passion Christi oder an die unsichtbaren Dämonenwürmer, die den Scharbock verursachten und ausgetrieben werden mussten, sondern vielmehr an »verdorbene Körpersäfte« und »schlechte Humore«. Es galt, diese »Humore« zu reinigen und ins Gleichgewicht zu bringen. Im Winter sammelt sich zuviel »schwarze Galle« an. Ebenso wie die Erde sich im Frühling verjüngt und alles wieder in flüssige Bewegung bringt, sollte auch der Mensch mit Hilfe der grünenden Vegetation seine Säfte in Bewegung bringen. Da die Frühlingskräuter – vor allem die Brennessel – Harn und Schweiß treiben, den Stuhlgang fördern und den Schleim in der Lunge lösen, galten sie als die probaten Mittel. Sie sorgten wieder für »guten Humor«.

Noch bis zu diesem Jahrhundert waren derartige »Blutreinigungskuren« mittels Kräutern beim Landvolk gang und gäbe. Neben Nesseln sammelt man die kleinen, fettig glänzenden Blätter des Scharbockskrauts, das sich als Erstes auf den feuchten Weiden und unter dem noch kahlen Gebüsch hervorragt. Dazu kommen die zarten Blättchen und Triebe verschiedener bitterer Kressen und Knöteriche, Vogelmiere, Schaafgarbe, Gänseblümchen, Geißfuß, Löffelkraut und anderer frosttrotzender Frühjahrspflanzen.

Viele Zeitgenossen lächeln über den alten Kräuterglauben. Wir wissen inzwischen, dass Skorbut, dessen Symptome bleierne Müdigkeit, Gaumenbluten, Hautverfärbung und Gliederschmerzen sind, nichts weiter ist als eine Folge von Vitamin-C-Mangel. Südfrüchte, Multivitaminpillen und Solarien haben, so meinen wir, die Frühjahrskur überflüssig gemacht. Zudem können sich viele Ärzte unter einer »Blutreinigung« kaum mehr etwas vorstellen. Dennoch beklagen sich die Leute nach wie vor über die »Frühjahrmüdigkeit«, die sich bleiern auf Glieder und Gemüt legt. Das Gewächshausgemüse und die Vitaminpillen verhindern zwar ein Ausbrechen akuter skorbutischer Symptome, aber die Vitalität und Kraft, die das frische Grün verleiht, besitzen sie dennoch nicht. Für die »Grüne Neune« gibt es keinen Ersatz!

Auch eine Brennesselsuppe allein, ohne Beimischung anderer Frühlingskräuter, ist geeignet, die Schlacken (überschüssige Harnsäure) aus dem Gewebe

zu schwemmen. Nach dem Verzehr dieser Suppe fühlt man sich tatsächlich wohler und vitaler. Zudem schmeckt sie ausgezeichnet. Wir haben gesehen, wie diese Pflanze mit ihrem Ameisen- und Bienengift fast in die Sphäre des »Tierischen« hineinragt (solche Verbindungen gehören eigentlich zur organischen Chemie animalischer Organismen). Kein Wunder also, dass der Geschmack – zum Entzücken des Gourmets – leicht an Meeresfrüchte oder eher an Fisch erinnert.

Brennnesselsuppe oder -gemüse enthalten wertvolle Nährstoffe, besonders viel Eisen und Kalzium, Vitamin A und C und, ihrer »tierischen« Natur entsprechend, besonders viel Eiweiß.

Bis zur Sommersonnenwende kann man die Brennnessel als Wildgemüse verwenden. Dann aber, wenn sie anfängt zu blühen, geht die Lebenskraft in Pollen und Samen über. Aber auch im Herbst und im Winter braucht man nicht auf dieses wunderbare Gemüse zu verzichten. Die im Frühling gesammelten, sorgfältig im Schatten getrockneten Blätter kann man das ganze Jahr über als Suppenzutat, für Tees oder zur Haarpflege verwenden.

Botaniker sind sich nicht einig, ob die Große Brennnessel in Amerika schon vor der Ankunft der Weißen heimisch war oder ob sie eines der vielen Kräuter ist, welche die Indianer als »Fußstapfen der Bleichgesichter« bezeichneten.

Einfache Brennnesselsuppe

Fein gehackte Zwiebel in Fett (Butter, Öl) andünsten, mit Fleisch- oder Gemüsebouillon ablöschen, fein gehackte junge Brennnesseltriebe (eine Tasse pro Teller Suppe) hinzugeben, kurz aufwallen lassen. Zum Schluss noch ein Ei hineinrühren, etwas Butter, Sojasauce und Brot-Croupons hinzufügen.

Irische Brennnesselsuppe

6 Stangen Lauch, in Stücke geschnitten, in Butter dünsten, mit einem Liter Milch ablöschen und unter ständigem Rühren weich kochen. Danach 4 Tassen fein gehackte Brennnesseln, etwas Salz und 2 bis 3 Esslöffel gekochte Haferflocken hinzufügen. Aufkochen und heiß servieren.

Englischer »Nettle Pudding«

1 Schüssel (4 l) frische, junge Brennnesselspitzen
2 große Stangen Lauch oder Zwiebeln
2 Broccoli oder 4 Rosenkohl oder 1 kleiner Kohl
250 g Reis
Salz
Das Gemüse klein schneiden und mit den Brennnesseln mischen. Schichtweise abwechselnd mit dem Reis in einen Muschelinsack füllen und diesen fest zubinden. In Salzwasser so lange kochen, bis Gemüse und Reis gar sind. Mit Butter oder Fleischsauce servieren.

Japanische Brennnesseltempura

Brennnesselblätter in Pfannkuchenteig tauchen und im heißen Fett frittieren. Mit Sojasauce servieren.

Meine Freunde aus dem Stamme der Cheyenne kennen diese Pflanze kaum. Sie wächst auch nicht gerade üppig in den eher trockenen Bergen von Montana. Als ich dem Pflanzenmediziner Bill Büffelstier eine Brennnesselsuppe vorsetzte, stocherte er eine Weile missmutig in seinem Teller herum und fragte eher misstrauisch: »Wo sind die Nadeln?« Als ich ihn davon überzeugen konnte, dass diese mit dem Kochen verschwinden, aß er die Suppe mit höchstem Genuss.

PFLANZE DER ERLEUCHTUNG

Für die Inder und Tibetaner ist die Nessel – *Bichhu Booti* auf Hindi – geradezu eine heilige Pflanze, die bei den Himalaja-Völkern in der Ernährung und Heilkunde eine wichtige Rolle spielt. Aus den Samen wird sogar ein Speiseöl gewonnen. Die Hänge des Kailasha, des im Westen Tibets gelegenen heiligsten Berg Asiens, sind von dichten Brennnesselwäldern bewachsen. Der Berg, der als Sitz des Gottes Shiva gilt, als das höchste Chakra (*Sahasrara-Chakra*) des Erdenleibes und als das Mandala der Dhyana-Buddhas, ist das Ziel vieler Erleuchtung suchender Pilger. Selbstverständlich gibt es keine Nahrungsmittelläden in der menschenleeren Einöde, die diesen Nabel der Welt umgibt. Die furchtlosen Pilger sind also gezwungen, sich fast ausschließlich von den Samen und Blättern dieser Pflanze zu ernähren. So wird auch hier die Brennnessel zum Wegweiser zum Himmel, zum Vorbote der Erleuchtung.

Milarepa, der größte Dichter Tibets, lebte als Einsiedler am Fuße des Berges. Viele Jahre nahm er nur Brennnesseln zu sich, sodass sich seine Haut grün verfärbte. Auf den Thankas, den Meditationsbildern, und den buddhistischen Ikonen wird der erleuchtete Meister noch immer grün dargestellt. Seine Brennnesseldiät half ihm, Siddhi-Fähigkeiten zu entwickeln. (Ein Siddhi ist ein Vollkommener voller magischer Potenz.) Auf diese Weise erlangte Milarepa eine solche Leichtigkeit, dass er wie eine Wolke vom Berg herabschweben konnte. Als er in seinem Heimatdorf landete, kochte seine Schwester ihm Reis und Gemüse. Der grüne Heilige wollte aber nichts anderes essen als seine geliebten Brennnesseln.

DER GROSSE HEILER

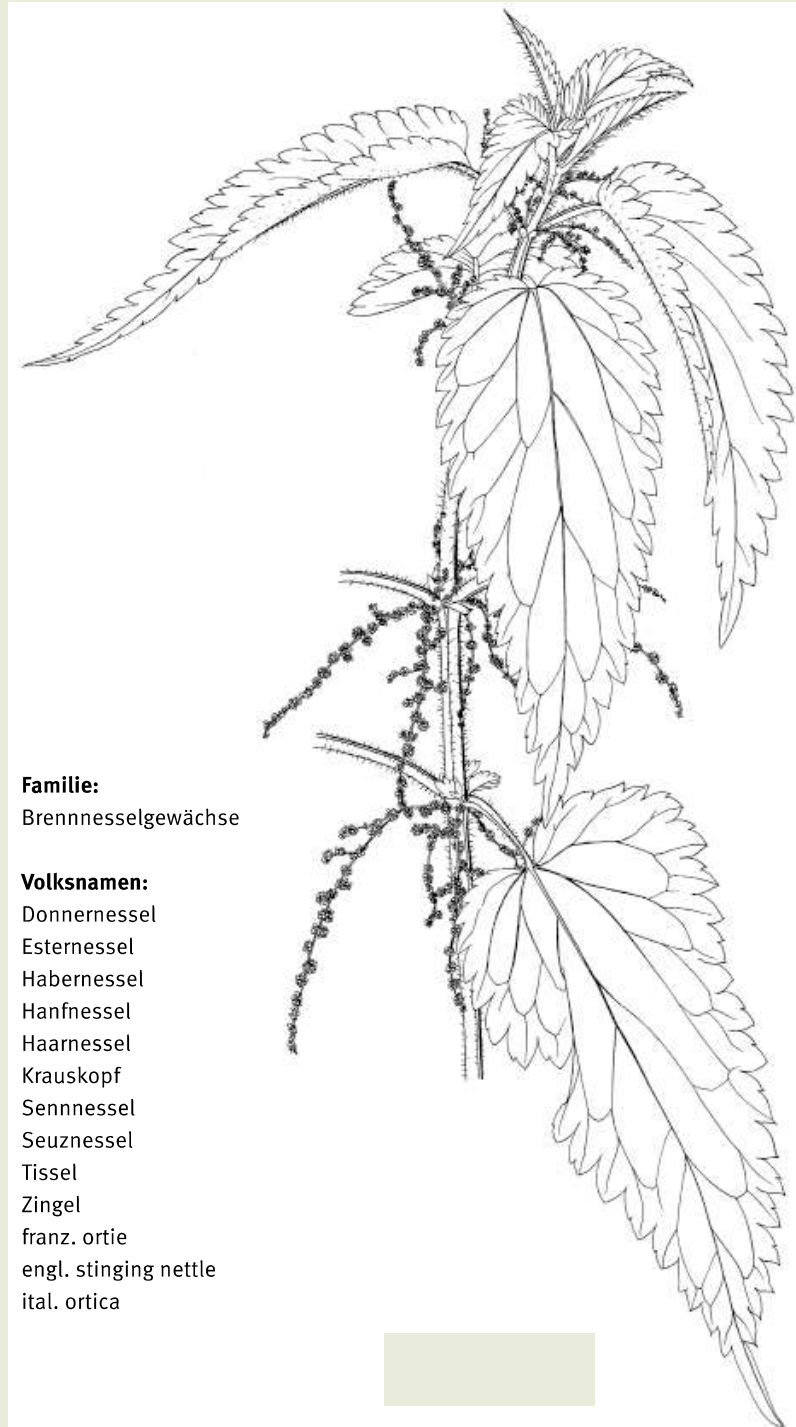
»Niemals kann sich Bösartiges bilden, wenn wir unsere gute Brennnessel nicht nur ehren, sondern in regelmäßigen Abständen uns ihre wunderbare Kraft in Form von Tee einverleiben«, das rät uns Maria Treben. Im Frühjahr und ebenso im Herbst, wenn nach dem Grummet, dem zweiten Heuschnitt, die Triebe

erneut sprießen, zieht die fast Neunzigjährige, mit Handschuhen und Schere gewappnet, in die Brennnesseln. Die Ausbeute ist nicht nur für den Kochtopf bestimmt, für cremige Suppen und Gemüse mit saurem Rahm, sondern sie unterzieht sich auch öfter einer vierwöchigen Brennnesselkur (TREBEN 1988:29). Die Kur besteht darin, dass man vor dem Frühstück eine Tasse Brennnesseltee trinkt, dann im Laufe des Tages schluckweise noch zwei weitere Tassen. Sie macht diese »beste der Heilpflanzen« dafür verantwortlich, dass sie und ihre Familie seit Jahren keine Medikamente einnehmen müssen und dass sie sich im hohen Alter noch »jung und elastisch« fühlt. Die begnadete Kräuterfrau, die – wie sie sagt – ihre heilerischen Inspirationen von der Gottesmutter erhält, fügt noch hinzu, dass das frische grüne Kraut mehr Heilkraft enthält als das getrocknete. Nur im Winter greift sie auf ihren getrockneten Vorrat zurück.

Es ist tatsächlich guter Rat, den uns die Kräuterfrau gibt. Brennnesseltee wirkt erwiesenermaßen tonisierend, blutreinigend und blutbildend. Hier ein kurzer Überblick der Indikationen:

Brennnesseltee hilft bei:

- Ekzemen, Pickeln, schlechter Haut.
- Diabetes. Der Tee eignet sich als Zusatztherapie bei Zuckerkrankheit, da er die Funktion der Bauchspeicheldrüse günstig beeinflusst und den Blutzucker senken hilft.
- Erkrankungen der Harnwege. Eine Kur ist angesagt bei Nierensteinen und Harngriesbildung.
- Verdauungsstörungen. Brennnesseltee wirkt leicht stuhlgangfördernd, tonisiert die Leber und die Galle und kann als Unterstützungstherapie bei Gallenblasenentzündung, Magen- und Darmgeschwüren getrunken werden.
- Milzleiden. Die Milz ist ein wichtiges Organ des Immunsystems. Sie dient als Auffangstelle für Bakterien, Parasiten, Zelltrümmer, weiße Pulpa und andere Blutverunreinigungen. Auch hier kommt die blutreinigende Wirkung des Tees zum Tragen. Seit der griechischen Antike wurde Brennnessel bei »Drüsenanschwellung« verwendet.
- Allergien. Bei Autoimmunkrankheiten, wenn das Abwehrsystem sich gegen den eigenen Körper wendet, kann eine Brennnesseltee-Kur Hilfe leisten.
- Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen, die auf Blutarmut (Anämie) zurückzuführen sind. Die Brennnessel ist ein regelrechtes Eisentonikum.
- Rheuma und Gicht. Diese Stoffwechselerkrankungen haben viel mit der Ansammlung von toten Stoffen und Schlacken im Gewebe zu tun. Der leicht harntreibende Brennnesseltee bringt die Ablagerungen wieder in Bewegung und schwemmt überschüssige Chloride und Harnstoffe aus.



Familie:
Brennnesselgewächse

Volksnamen:
Donnernessel
Esternessel
Habernessel
Hanfnessel
Haarnessel
Krauskopf
Sennessel
Seuznessel
Tissel
Zingel
franz. ortie
engl. stinging nettle
ital. ortica