

Was wächst denn da?

Die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die Grosse Brennnessel – unterschätzte Königin der Wildpflanzen. Wer an die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*) denkt, erinnert sich meist an schmerzhaft brennende Beine nach einem Spaziergang. Dabei gehört sie zu den wertvollsten heimischen Wildpflanzen überhaupt. Die mehrjährige Pflanze erreicht eine Höhe von 30 bis 150 Zentimetern und wächst bevorzugt an nährstoffreichen Standorten wie Waldrändern, Ufern, Hecken oder Wegrändern. Charakteristisch sind ihre vierkantigen Stängel sowie die gezähnten Blätter mit feinen Brennhaaren, die Ameisensäure, Histamin und andere Stoffe enthalten.

Bereits im Mittelalter schätzte Hildegard von Bingen die Brennnessel als Heil- und Gemüsepflanze. Auch ihre Fasern waren von grosser Bedeutung: Daraus wurden Seile, Stoffe und das widerstandsfähige Nesselgarn hergestellt – besonders in Zeiten, in denen Baumwolle knapp war. Junge Triebe

bereichern bis heute Suppen, Pestos oder Spinatgerichte und überzeugen mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen. Aus den Blättern lässt sich zudem eine Brennnesseljauche oder ein Brennnesselsud herstellen. Dieser dient im Garten als natürlicher Dünger, stärkt Pflanzen und kann helfen, Schädlinge auf umweltfreundliche Weise zu reduzieren. In der Naturheilkunde wird die Brennnessel traditionell als Tee oder Frischpflanzensaft eingesetzt. Ihr werden harntreibende,

stoffwechselanregende und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Sie findet Anwendung zur Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden, Harnwegsproblemen oder als Frühjahrskur.

Auch um die Brennnessel ranken sich zahlreiche Mythen. Früher glaubte man, sie könne Krankheiten übertragen oder vor Blitzschlag und bösen Geistern schützen. Sie galt vielerorts als Pflanze mit besonderer Schutzkraft und wurde mit Fruchtbar-

keit, Gesundheit und Lebenskraft in Verbindung gebracht.

Für die Tierwelt ist die Brennnessel unverzichtbar. Sie dient den Raupen zahlreicher Schmetterlinge – darunter Tagpfauenauge, Admiral, Kleiner Fuchs und Landkärtchen – als Futterpflanze. Ihre Samen ernähren im Herbst viele Singvögel. Wer der Brennnessel einen Platz im Garten lässt, fördert damit aktiv die Artenvielfalt und schafft wertvollen Lebensraum für zahlreiche Insekten.

Aaron Hürlimann, Vizepräsident



Die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*)

Pflanzen in Kilchberg



Kirchenpfleger Aaron Hürlimann, Betriebswirt, Kundengärtner und zuständig für den Bereich «Nachhaltigkeit» innerhalb der Kirchgemeinde, wird in den folgenden Ausgaben je eine Pflanze vorstellen, die in Kilchberg wächst. Heute:
Grosse Brennnessel
(*Urtica dioica*)