

Brennnessel (*Urtica dioica*, *Urtica urens*)

Helfende Pflanzen in der Borreliose-Therapie – eine Serie von Dr. med. Lydia Reutter/amarys

Seit Jahrtausenden wird diese wichtige Arzneipflanze in allen Kulturen mit großem Erfolg therapeutisch eingesetzt.



Bei den Kelten war sie eine der bedeutendsten Heilpflanzen. In Hunger- und Kriegszeiten galt die große und die kleine Brennnessel auch in Europa sogar als Grundnahrungsmittel. Traditionell wurde sie regelmäßig zur Gesunderhaltung verzehrt.

Gerade bei Borreliose und anderen Infektionen unterstützt sie direkt und indirekt. Pflanzeneigene natürliche Wirkstoffe wie u.a. Lektine, Kieselsäure, Polyphenole, Ursäure, Flavonoide, Quercetin, Vitamine, Mineralien und bioaktive sekundäre Phytostoffe sorgen für wissenschaftlich belegte Wirkungen:

Foto © Lydia Reuter 2026

1. Entzündliche, rheumatische und arthritische Schmerzen lindernd

Entzündungskaskaden werden reguliert und beruhigt; bereits 1,4 g täglich können Schmerzmittel / Antirheumatika um 50 % reduzieren.

2. Immunsystem regulierend

Brennnessel hemmt überschießende Immunreaktionen und normalisiert die Histaminproduktion. Bei 48% der Patienten wirkt sie besser oder gleich gut wie chemisch-pharmazeutische Medikamente.

3. Entgiftend, regulierend & schützend

Sie reguliert nicht nur den Cholesterinspiegel und das Elektrolytgleichgewicht, der pflanzeneigene Wirkstoff *Urtica dioica* Agglutinin (UDA) bindet und neutralisiert Stoffwechselschlacken, Schwermetalle, Gifte und Spike-Proteine.

4. Zellen & Gewebe regenerierend

Die Brennnessel unterstützt messbar die Erneuerung angegriffener Gehirn-, Muskel-, Pankreas- und Hautzellen.

5. Kraft und Ressourcen aufbauend

Sie verbessert die Funktion der Mitochondrien, verzögert Alterungsprozesse, verringert Anämie und Ermüdungserscheinungen, verbessert den Sauerstofftransport, optimiert den Energie- und Eisenstoffwechsel, steigert Vitalität und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Dabei wirkt die Brennnessel nicht aufpeitschend wie Koffein, sondern baut stattdessen natürliche Ressourcen auf: nachhaltig, ruhig, gleichmäßig.

Dosierung: täglich 2-4 g getrocknete Rohdroge, mit allen Medikamenten kombinierbar.



Foto © Lydia Reuter 2026

Wissenschaftliche Literatur und weitere Informationen zur Brennnessel



Gut zu wissen

Brennnesseln nie roh verzehren – auch nicht im Smoothie. Ihr aktives Histamin in den Brennhaaren wird erst durch schonende Trocknung oder Erhitzung unschädlich. Erst im verarbeiteten Zustand entfaltet das Gesamtwirkstoffnetzwerk seine histaminreduzierende Kraft.

Das Prinzip dahinter: Das Ganze ist mehr als seine Teile

Während die moderne Laborwissenschaft mühsam versucht, therapeutische Wirkungen eindimensional in isolierte Wirkstoffe zu zerlegen, zeigt sich in der Praxis: Erst das unversehrte, unberührte Gesamtwirkstoffspektrum der nativen Wildpflanze entfaltet die volle, mehrdimensionale Heilkraft und ermöglicht synergistische Effekte. Genetisch veränderte Kulturformen, Pflanzenextrakte oder isolierte Einzelwirkstoffe können das komplexe Wirkstoffnetzwerk nicht nachbilden. Ebenso ist eine wirkstofferhaltende Verarbeitung erforderlich, damit die hitze- und oxidationsempfindlichen Inhaltsstoffe erhalten bleiben – wie etwa durch das Sansalva-Verfahren der Traditionellen Medizin.

Fazit: Das ursprüngliche Original der Schöpfung erweist sich als die einfachste und effektivste Anwendungsform.

Foto © catyuser - pixabay