

Verehrte Leserin,  
verehrter Leser,  
liebes Mitglied,



### ... Zucker tut nicht gut!

Als 1991 der deutsche Arzt und Ganzheitsmediziner Dr. med. Max Otto Bruker sein Werk „Zucker, Zucker, krank durch Fabrikzucker“ vorstellte, war dieses Buch alles andere als ein Bestseller. Die provokante Aussage von ihm war: „Zucker ist nicht nur süß, sondern gefährlich!“ Mit Häme reagierten seine Kollegen, und die Bevölkerung schüttelte unverständlicherweise den Kopf. Jeder mag doch eher etwas Süßes statt Bitteres. Was soll diese Aussage von einem Mediziner?

Bruker hat schon richtig erkannt, dass Zucker ein Vitamin B-Räuber ist. Und die B-Vitamine haben viele große Aufgaben im menschlichen Körper zu übernehmen, vornehmlich Vitamin B1 (Thiamin oder Aneurin) ist für die Funktion des Nervensystems unentbehrlich. Das Vitamin B 6 (Pyridoxin) ist wichtig für die optimalen Abläufe in unserem Gehirn. Ist es zu wenig vorhanden, so leidet unsere Konzentration, und wir fühlen uns erschöpft und matt. Eine wichtige Rolle spielt es auch bei der Bildung von roten Blutkörperchen, und es ermöglicht im Gehirn, so genannte Nervenüberträgerstoffe (Neurotransmitter) zu bilden. Diese leiten Informationen via Nervenbahnen weiter und sorgen dadurch erst für eine Kommunikation im Gehirn. Aber auch das äußerst wichtige Vitamin B 12 (Cobalamin in den Formen Hydroxocobalamin oder Cyanocobalamin) unterstützt den normalen Energiestoffwechsel. Kommt es zu einem Mangelzustand, dann hat das eine chronische Erschöpfung mit Müdigkeit infolge Blutarmut, Nervenschäden mit Kribbeln, Schmerzen, Taubheit, Lähmungen, Koordinationsstörungen und Gedächtnisbeeinträchtigungen zur Folge.

Diese Beispiele sollen genügen, Ihnen liebe Leser klar zu machen, wie wichtig es ist, seinen Zuckerkonsum einzuschränken. Mit dem Slogan „Für immer zuckerfrei“ tingelt aktuell die Moderatorin Anastasia Zampounidis bekannt u.a. aus der ZDF-Verbrauchersendung „Wiso Konsumagenten“ durch die Lande und stellt ihr erstes Buch vor. Sie unterstützt die Tierrechteorganisation PETA im Kampf gegen Tierversuche. Nach eigenen Aussagen lebte sie einige Zeit vegan, und seit 2006 verzichtet sie auf Zucker. So wundert auch der Titel ihres Buches nicht: „Für immer zucker-



*Achtung Zucker! Er raubt uns wertvolle B-Vitamine und ist auch in vielen "herzhaften" Fertigprodukten zugesetzt!*

frei: Schlank, gesund und glücklich ohne das süße Gift!“ Was die Dame am eigenen Leib an Veränderungen bemerkte, fasst sie mit ein paar Worten zusammen. Sie leidet unter keinen Heißhungerattacken mehr! Die kannte sie aus der Zeit vor 2006, als sie ihre so genannten Sugerholic-Zeiten durchlebte. Ihre Haut wurde besser und auch eine Cellulite verschwand wieder. Vom Immunsystem her sei sie fit, weniger erkältet und auch ihr Aussehen ist famos: Sie sieht aus wie Mitte 30 und zählt im wahren Leben mittlerweile schon 49 Jahre. Und das Beste ist für sie, unter keinen Stimmungsschwankungen mehr zu leiden. Ja, liebe Leute: Sind das nicht bestechende Argumente, sich dem Zucker abzuwenden?

Übrigens, der Typ 2 Diabetes mellitus kranke Patient ist rein alimentär (durch seine Ernährung, *die Red.*) bedingt in diese Situation gerutscht. Meidet er strikt den Zucker, so kommt sein Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht, und die Langzeitzuckerwerte normalisieren sich fast von alleine. Doch davon will die Pharmaindustrie nichts wissen, denn dann klingelt es bei denen nicht mehr so üppig in der Kasse. Max Otto Bruker sei Dank, dass er der Wegbereiter für eine Moderatorin war, über die keiner mehr lacht.

Herzlichst Ihr

*Peter Zampounidis*



*Köstliche Süßigkeiten – Leider bestehen Sie größtenteils aus Industrie-Zucker und sind hauptverantwortlich für Diabetes als Volkskrankheit.*

# Die Brennnessel

## ein verkanntes Kraut



Die Brennnessel: das verkannte Heilkraut ist von vielseitigem Nutzen für unsere Gesundheit.

Das erste dichterische Loblied auf die Brennnessel verfasste schon 57 n. Chr. der römische Dichter Catull, nachdem sie ihn von einem Schnupfen und Husten geheilt hatte. Der Brennnessel wurden stets höchste Heilkräfte zugeschrieben und es wurde immer versucht, ihr Ansehen zu heben. Albrecht Dürer (1471-1528) schätzte die Heilkraft der Brennnessel so hoch, dass er in einem Gemälde einen Engel eine Brennnessel zum Thron Gottes bringen ließ.

### Botanik

Die Brennnessel, botanisch *urtica dioica* (große Brennnessel), ist eine zweihäusige, ausdauernde krautige Pflanze mit einem auslaufenden, flachen Wurzelstock. Der Stängel wird 70 bis 150 cm hoch und ist vierkantig. Sowohl Stängel als auch Blätter sind mit kiesel säureverstärkten Brennhaaren besetzt. Diese sind innen hohl und mit Wirkstoffen gefüllt. Bei Berührung stechen die Spitzen der Brennhaare, brechen ab, der Inhalt ergießt sich auf die Haut und verursacht dort das Brennen. Die Blätter sind herzförmig, länglich und grob gesägt. Die Blütenzweige tragen

in der Regel entweder nur weibliche oder nur männliche Blüten. Diese sind unscheinbar. Die Blütezeit reicht von Juli bis Oktober. Die Früchte sind ein einsamiges, eiförmiges, kleines Nüsschen.

Neben dieser „Großen Brennnessel“ gibt es verschiedene weitere Formen, die jedoch alle die gleiche Heilwirkung besitzen.

Das „Urtica“ im botanischen Namen kommt vom lateinischen „urere“, was so viel wie „brennen“ bedeutet.

### Inhaltstoffe

Die Brennnessel ist sehr nahrhaft und enthält in der Trockenmasse bis zu 40% Eiweiß, das ist mehr, als die Sojabohne enthält.

Sowohl Kraut, blühend oder nichtblühend, als auch Wurzel enthalten Heil- und Wirkstoffe. Genannt seien:

Mineralien: Eisen, Magnesium, Natrium, Kalium, Kieselsäure, Calcium, Mangan und Kupfer

Vitamine: A, C, E und K und verschiedene B-Vitamine. Reichlich Flavonoide, biogene Amine (Histamin, Acetylcholin), Enzym Sekretin, Gerbsäure, Gallussäure

### Wirkweise

Die harntreibende Wirkung der Blätter geht vor allem auf den relativ hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium zurück. Diese verbleiben zu einem großen Teil im Harn und ziehen Wasser mit sich (osmotische Wirkung). Dies führt, jedoch nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr, zu einer vermehrten Harnausscheidung.

Die entzündungshemmende (anti-phlogistische) Wirkung der Blätter/ des Krautes ist vor allem auf die Kaffeyoläpfelsäure und die ungesättigten Fettsäuren zurückzuführen, die verschiedenste Entzündungszellen und Entzündungsvermittler in ihrer Aktivität hemmen.

In den Wurzeln sind vor allem die Sterole für die Wirkung verantwortlich. Diese interagieren mit verschiedenen Rezeptoren und Enzymen der Prostata, wodurch es zu einer unmittelbaren Besserung der Symptome und zur Erhöhung des Harnvolumens kommt. Ferner soll auch die Wurzel entzündungshemmende und immunmodulierende Effekte haben.

### Anwendungsgebiete

Als Heilpflanze sind für die Brennnessel ebenso viele Einsatzgebiete wie für Kamille, Ringelblume und Löwenzahn bekannt.

Mit der harntreibenden und blutreinigenden Wirkung wird die Brennnessel gerne als Bestandteil von Frühjahrskuren eingesetzt. Sie regt die Nieren- und Blasenfunktion an. Dadurch werden die ableitenden Harnwege gut durchspült und krankheitserregende Keime ausgeleitet.

Mit ihrem hohen Eisengehalt kann sie auch Eisenmangelzustände, die sich häufig in Müdigkeit und Erschöpfungszuständen zeigt, beheben. Die Brennnessel liefert – je nach Wuchsort – zwei- bis viermal so viel Eisen wie ein Rindersteak.

Die Brennnessel kann auch die Leber und die Galle positiv beeinflussen und so die Verdauung verbessern.

Sogar die Bauchspeicheldrüse soll auf die Brennnessel reagieren, was sich in einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel bemerkbar machen soll.

Brennnesseltee kann als Gesichtswasser eingesetzt werden bei Allergien, die sich über die Haut äußern, Pickeln, Ekzemen und Akne. In der Kosmetikindustrie dienen aus Brennnesselwurzeln oder -blättern erzeugte Zubereitungen als Zusatz zu Shampoos, Haarwässern und Haarwuchsmitteln, da sie die Durchblutung des Haarbodens stärken.

Die entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften der Brennnessel sorgen bei Arthrose und Arthritis für Erleichterung. Durch das Ausschwemmen von Stoffwechselprodukten gehen die Entzündungen im Zwischenzellgewebe zurück, die Schmerzen lassen nach und der Körper wird wieder beweglicher.

In Marokko wird die Brennnessel traditionell bei Bluthochdruck eingesetzt. Offenbar hat die Brennnessel eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße. Sie hat Einfluss auf die Blutgerinnung und hilft, das Blut zu verdünnen.

Das Immunsystem wird durch den hohen Vitalstoffgehalt der Brennnessel gestärkt.

In den Samen der Brennnessel finden sich hormonähnliche Substanzen und Vitamine. Diese sind hilfreich bei einer Leistungsschwäche der Geschlechtsorgane. In der Volksmedizin werden sie als Mittel zur Potenzstärkung empfohlen. Auch die Milchproduktion stillender Mütter wird durch Brennnesselsamen angeregt.

Aus den Samen kann ein wertvolles Öl gewonnen werden mit leicht nussigem Kräuteraroma. Die Verwendung von nur wenigen Tropfen ist empfehlenswert, da es sehr konzentriert ist. Mit einem guten Pflanzenöl wie z. B. Olivenöl, im Verhältnis 1:3 verdünnt, kann es für Salate, Soßen und allgemein für die kalte Küche verwendet werden.

Aber auch in anderen Lebensbereichen wird die Brennnessel seit Menschengen-



*Egal ob Tarte, Kuchen oder Gebäcke: das vielseitige Heilkraut lässt sich sowohl in die süße, als auch in die herzhafte Küche wunderbar integrieren.*

denken eingesetzt. Im Gemüseanbau wird mit der sogenannten Brennnesseljauche (einem Kaltauszug) höchst erfolgreich Gemüse gedüngt. In der Küche hat sie in mageren Zeiten die Menschen vor dem Hungertod gerettet. Sogar in der Textilindustrie stellte man aus den faserreichen Stängeln einst Nesselstoff her.

Ebenso lässt sich Farbstoff zum Einfärben von Wolle oder Seide aus der Pflanze herstellen. Heute ist die Pflanze eine der großen Lieferanten für Lebensmittelfarben. Sie werden aus dem Brennnessel-Chlorophyll hergestellt und in vielen Bereichen der Lebensmittelindustrie verarbeitet – zum Beispiel um eingelegte Gurken appetitlich grün erscheinen zu lassen.

## Zubereitungen

Die Brennnessel kann als Frischpflanzenpresssaft (z.B. Fa.Schoenenberger) getrunken werden. Hier empfiehlt sich eine Dosierung von 3 x 10 ml (alternativ 2 x 15 ml) täglich in 150 ml Wasser oder Kräutertee 10 – 15 Minuten vor den Mahlzeiten.

Für einen Tee werden 2 TL feingeschnittenes Kraut mit einer Tasse heißem

Wasser übergossen. Davon trinkt man 2 bis 3 Tassen täglich.

Als homöopathisches Arzneimittel wird die ganze Pflanze der Kleinen Brennnessel zur Blütezeit zu *Urtica* verarbeitet. Dies findet hauptsächlich Anwendung bei feuchten, blasigen Hautausschlägen, bei leichtem Sonnenbrand, kleinen Brandblasen oder Insektenstichen, bei denen Wasseransammlungen im Hautgewebe auftreten. Auch bei Problemen mit den Brustdrüsen während der Stillzeit kann *Urtica* hilfreich sein.

Sind die Pflanzen noch jung, können sie zu einem wohlschmeckenden und vitalstoffreichen Spinat verarbeitet werden. Dazu werden die zarten Blätter mit Handschuhen geerntet. Streift man nun die Blätter vom Stängel zur Blattspitze ab, so werden die Brennhaare unschädlich gemacht. Die Weiterverarbeitung geschieht analog einem Spinatgemüse. Auch als Brennnesselsuppe analog einer Bärlauchsuppe schmeckt das junge Gemüse ausgezeichnet.

Als Zutat für einen grünen Smoothie eignet sich die Brennnessel durch ihren hohen Vitalstoffgehalt hervorragend. Wie für das Gemüse erfolgt die Ernte

mit Handschuhen. Durch den Zerkleinerungsvorgang beim Mixen verlieren die Brennhaare ihren Schrecken. Als würzige Zutat in Dressings, Dips, Frischkäse, aufs Brot und vieles andere mehr können getrocknete, pulverisierte Brennnesselblätter Verwendung finden.

## -- Rezepte --

### *Brennnesselsuppe mit gebackenen Eiern*

#### **Zutaten für 4 Portionen**

400 g junge Brennnessel  
1 Hand voll Kerbel  
Salz  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
1 Schuss trockener Weißwein  
200 g mehlig kochende Kartoffeln  
600 ml Brühe  
200 ml Schlagsahne  
Muskat frisch gerieben  
4 hartgekochte Eier  
Mehl zum Wenden  
1 Ei  
100 g Semmelbrösel  
4 EL Pflanzenöl

#### **Zubereitung**

Die Brennnesseln und den Kerbel waschen, putzen und hacken. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Beides in der heißen Butter anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, aufschäumen lassen und mit dem Wein ablöschen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit der Brühe und der Sahne zufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Die Kräuter zufügen und alles fein pürieren. Nach Bedarf noch ein wenig Brühe angießen oder noch ein wenig einköcheln lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Eier pellen, zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden und in einer heißen Pfanne mit Öl rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Suppe noch einmal abschmecken,



*Köstlich, frühlingsfrisch und gesund – die Brennnessel eignet sich für viele Suppen & Gerichte ...*

in vorgewärmte, tiefe Teller füllen und mit je einem paniertem Ei garniert servieren.

### *Brennnesseltarte*

#### **Zutaten für eine Tarteform (26 cm Durchmesser)**

150 g kalte Butter  
100 g Mehl  
100 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 Prise Salz  
Butter für die Form  
Sesam für die Form  
2 Handvoll Brennnessel  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
500 g Ricotta  
80 g geriebener Käse z. B. Gouda  
1 Msp. Zitronenschale  
4 Eier  
4 EL Schlagsahne  
Pfeffer aus der Mühle  
Brennnessel für die Garnitur

#### **Zubereitung**

Die Butter in Stücke schneiden, dann mit den beiden Mehlsorten, dem Salz und ein wenig kaltem Wasser (2-3 EL) rasch zu einem Teig verkneten. Den Teig flach drücken und in Folie gewickelt für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Brennnesseln waschen, trocken schüteln und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ricotta mit der Hälfte vom

Käse, Zitronenabrieb, Knoblauch, den Eiern und der Sahne glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Brennnesseln untermengen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Tarteform ausbuttern und mit Sesam bestreuen. Den Teig ausrollen, die Form damit auslegen und einen Rand dabei formen. Die Ricotta-Mischung einfüllen und verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen ca. 45 Minuten backen. Die fertige Tarte in Stücke schneiden und mit Brennnesseln bestreut servieren.

### *Quellen:*

#### **Bücher**

Gesundheit durch Heilkräuter,  
Richard Willfort  
Gesund und fit durch Heilpflanzen-  
säfte, Peter Emmrich

#### **Internet**

Gesundheit.de  
Zentrum-der-Gesundheit.de  
Heilkraeuter.de  
Smarticular.net  
Eatsmarter.de  
apotheke-homoeopathie.de

#### **Regine Baumgartner**

Gesundheits- und  
Naturheilkundeberaterin (ENB),  
Stutensee.

Herausgeber des ENB-Einhefters &  
Redaktionsanschrift:

Europäischer Naturheilbund e. V.  
Christophallee 21  
D-75177 Pforzheim  
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung  
Bildnachweise: Shutterstock