

Brennnessel

Unkraut oder Heilkraut?

Abschlussarbeit Im Gegenstand „Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens“

Am Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium Innsbruck Sillgasse
A- 6020 Innsbruck –Sillgasse 10

Vorgelegt bei Prof. Günter Klaffenböck
und
Prof. Angelika Glowka

von Simon Herbert Sturm

Innsbruck, 10. April 2010

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
1 Einleitung	4
2 Systematik der Brennnessel	5
2.1 Große Brennnessel	5
2.2 Kleine Brennnessel	6
2.3 Brennhaare	6
3 Die Bedeutung der Brennnessel	7
3.1 Rolle der Brennnessel in der Natur	7
3.1.1 Zeigerpflanze.....	7
3.1.2 Bodenverbesserer	7
3.1.3 Futterpflanze	7
3.2 Anwendung in der Heilkunde	8
3.2.1 Brennnesseljauche	8
3.2.2 Brennnesselrezept für die Wildkräuterküche:	8
4 Heilwirkung	10
4.1 Kraut:	10
4.2 Wurzel:.....	10
4.3 Samen:.....	11
5 Inhaltsstoffe der Brennnessel:.....	11
6 Indikationen:.....	12
7 Kontraindikationen:	12
7.1 Wurzel:.....	12
7.2 Kraut:	13
8 Darreichungsmöglichkeiten:.....	13
8.1 Urtikation:.....	13
9 Erfahrungsbericht:.....	14
9.1 Auswertung des Fragebogens:	14
10 Zusammenfassung:.....	15
11 Literatur- und Quellenverzeichnis.....	17
11.1 Verwendete Literatur	17
11.2 Abbildungsverzeichnis	18
12 Anhang.....	19
12.1 Fragebogen:	19

Vorwort

Meine Eltern sind sehr naturverbundene Menschen, daher verbrachten wir drei Kinder viel Zeit in den Bergen. Mit meiner Mutter durchstreifte ich seit Jahren so manche Wälder, Bergwiesen, Almen und lernte von ihr verschiedene Heilpflanzen und ihre Anwendungen kennen. Der respektvolle Umgang mit Natur, den Pflanzen einerseits und andererseits auch auf die Gefahren, Grenzen der Anwendungen aufmerksam zu machen, waren ihr dabei immer wichtig, mir zu vermitteln. Großes Interesse zeigte ich, wenn sie mir vom „alten Wissen“ und den neuesten Erkenntnissen, Geschichten und Mythen der Heilpflanzen erzählte. Ergänzen möchte ich dazu, dass meine Mutter von Beruf Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester ist und die Phytotherapieausbildung bei Ursel Bühring in Freiburg absolviert hat. In der Zwischenzeit gibt meine Mutter Seminare für Fachleute und Laien mit dem Schwerpunkt „Heilpflanzen, Wickel und Kompressen.“ Ihre Erfahrungen und ihr Wissen gibt sie in Seminaren an Interessierte weiter. Sie besucht nach wie vor zur Weiterbildung Fachseminare bei international anerkannten Fachleuten. Den Feedbacks aus den Seminaren hörte ich mit Faszination zu. Aus dieser Faszination heraus entschied ich mich, meine Facharbeit über eine Heilpflanze zu schreiben.

So stellte ich mir die Frage, wie wertvoll ist die Brennnessel für die Menschen und die Natur? Wird die Brennnessel als Unkraut oder als Heilkraut gesehen?

Abschließend möchte ich mich bei Annegret Schöpf-Eller, DGKS, Klinikoberschwester an der Uni-Klinik Innsbruck bedanken, da sie sich bereit erklärt hat, einen Erfahrungsbericht über eine Brennnesselkur zu schreiben und eine Korrektur meiner Facharbeit durchführte. Weiterhin danke ich Prof. Glowka für die hilfreichen Ratschläge, Literaturhinweise und Materialien, die sie mir zur Verfügung gestellt hat. Danke, Mama für deine Unterstützung.

1 Einleitung

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht mit der Brennnessel in Berührung gekommen ist und so lautet ein Volksnamen der Brennnessel Scharfnessel, ein Hinweis auf die brennenden Haare der Nessel.

Die Brennnessel gilt als alte Heilpflanze, verwendet wurde schon die Brennnesselfaser zum Bau von Netzen, die den Menschen zum Fischfang dienten. Cäsars Soldaten wurden mit Kleidung aus Brennnessel, der sogenannten Nesselkleidung, ausgestattet, da diese besonders strapazierfähig war. Ovid berichtete über die Brennnesselsamen als bestes Aphrodisiakum. So beschäftigte mich die Frage der Aktualität der Brennnessel in der heutigen Zeit. Wird sie als Unkraut oder als Heilpflanze betrachtet.

Zu Beginn setzte ich mich mit der Botanik und der Bedeutung der Brennnessel in der Natur auseinander. Im Zuge meiner Recherche konnte ich faszinierende Einblicke in die Anwendung der Brennnessel in der Vergangenheit erlangen. Überrascht war ich aber von den zahlreichen Studien, die es zum Thema Brennnessel gibt, die sich aus der Erfahrungsmedizin und Volkswissen herauskristallisiert haben.

2 Systematik der Brennnessel

Die Brennnesseln gehören zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae). Die zwei medizinisch verwendeten Brennnesselarten sind:

2.1 Große Brennnessel

Große Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die Brennnessel ist bei uns sehr häufig anzutreffen, ob an Wegrändern, Gärten, Zäunen, Grabrändern, Schuttplätzen, Ödland oder Rainen. Die Brennhaare dienen der Pflanze als Schutz gegen den Fraß vieler Tiere. Sie blüht von Mai bis Juni und hat unscheinbare, kleine grüne in hängenden Ähren angeordnete Blüten. Da die große Brennnessel zweihäusig ist, erkennt man die männliche Brennnessel an den gelblichen waagrechten Ähren und die der weiblichen sind grünlich und hängend.



Abbildung 1: Sturm Ines:
Weibliche Brennnessel



Abbildung 2: Sturm Ines
Männliche Brennnessel

2.2 Kleine Brennnessel

Kleine Brennnessel (*Urtica urens*)

Sie ist etwas kleiner, zarter als die *Urtica dioica* und seltener anzutreffen. Ab einer Höhe von 800m – 1000m fehlt sie vollkommen. Im Gegensatz zur großen Brennnessel, ist die kleine Brennnessel einhäusig.^{1 2}



Abbildung 3: Sturm Ines: Brennnesselhaare

2.3 Brennhaare

Die Brennnessel, ausgestattet mit reichlich Kieselsäure schützt sich durch die Bildung von kleinen Härchen, an deren Basis sich ein Bläschen befindet, das einen Histamin ähnlichen Stoff enthält. Bei der kleinsten Berührung bohren sich die Härchen in die Haut, die Kugel platzt auf und entleert ihren hochwirksamen Inhalt, der bei den Menschen einen juckenden Ausschlag hervorruft.³

¹ Vgl. Pahlow 2005, S. 94

² Vgl. Stichmann 1999, S. 310

³ Vgl. Fischer 2006, S. 49

3 Die Bedeutung der Brennnessel

3.1 Rolle der Brennnessel in der Natur

3.1.1 Zeigerpflanze

Was wir zerstört haben, bringt die Brennnessel wieder ins Gleichgewicht. Denn sie hilft den Boden zu heilen, wandelt den Stickstoff um und unter einem Obstbaum gepflanzt, kann sie sogar den Ertrag erhöhen.⁴ „Sage mir, was wo lebt und wächst, und ich sage dir, wie es um die Umwelt steht“, dieses Zitat steht in meinem Biologiebuch. Bioindikatoren werden z.B. für biologische Gewässergütebestimmung verwendet. Die Brennnessel gehört zu den sogenannten Zeigerpflanzen, da sie wie der Bärenklau oder der Ampfer auf den Stickstoffreichtum des Bodens hinweisen.⁵

3.1.2 Bodenverbesserer

Sie ist auch im Garten ein wichtiger Helfer, denn sie kann den Boden mit Mineralien anreichern und den Stickstoffgehalt des Bodens erhöhen.

3.1.3 Futterpflanze

Schmetterlinge wie Tagpfauenauge, Admiral oder der kleine Fuchs fühlen sich auf der Brennnessel heimisch. Sie legen ihre Eier auf der Brennnessel ab und die ausgeschlüpften Raupen ernähren sich von den Brennnesselblättern. Würde die Brennnessel ausgerottet werden, wäre die Existenz dieser Schmetterlingsarten bedroht. Der Mensch nutzte sie früher als Futterpflanze z.B. um Enten und Gänse aufzuziehen, die Legetätigkeit bei Hühnern anzuregen oder um das Fell von Pferden zu pflegen.⁶

⁴ Vgl. Fischer – Rizzi 2006, S. 57

⁵ Vgl. Schermaier, Taferner, Weisl 2008, S. 123ff

⁶ Vgl. Dorner 2002, Kopiervorlage Arbeitsblatt 46

3.2 Anwendung in der Heilkunde

Bereits bei den Kelten hatte die Brennnessel eine besondere Stellung. Neid, Missgunst, schlechte Gedanken soll sie von den Menschen fernhalten. Verboten war es den Mönchen und Nonnen Brennnesselsamen zu sich zu nehmen, da es die Liebe entfacht.⁷ Als Unkraut wird sie oft bezeichnet aber wie kommt es dann, dass Catull die Pflanze in seinen Gedichten rühmte, Dichter wie Ovid, Horaz die Brennnessel in höchsten Tönen lobten?⁸

Ursel Bühring schreibt in ihrem Buch, „bereits Plinius (1. Jhdt. n. Chr.) empfiehlt den Brennnesselsaft bei Verbrennungen durch die Nessel selbst. Cäsars Soldaten wurden mit Kleidung die aus der Nesselfaser hergestellt wurde ausgestattet.“⁹ Dioskurides, der griech. Arzt des römischen Kaiser Claudius und Nero, meinte: „Nesselsamen, in Wein getrunken, macht ein Begierd zu Unkeuschheit und öffnet die verstopfte Gebärmutter“.¹⁰ Das Wirken der Äbtissin Hildegard v. Bingen (1098 – 1179) hat bis heute große Bedeutung, so sagt sie über die Brennnessel: „Auf keinen Fall taugt die Brennnessel roh gegessen. Wenn sie aber frisch aus der Erde sprießt, ist sie gekocht zu speißen nützlich, weil sie den Magen (Darm) reinigt und ihm den Schleim nimmt. Jede Art von Brennnessel macht das“.¹¹

3.2.1 Brennnesseljauche

In einem Holzgefäß oder Plastikgefäß werden frische Brennnesseln eingefüllt und mit Regenwasser überdeckt. Nach 2 – 3 Wochen Gärungszeit kann die Jauche verwendet werden indem man die Jauche 1:10 mit Wasser verdünnt und zum Düngen für Gemüse und Pflanzen verwendet.¹²

3.2.2 Brennnesselrezept für die Wildkräuterküche:

Brennnesselknödel mit brauner Butter

Rezept von Andreas Wojta, Zeit: 1 Stunde, Zutaten für 4 Personen:

⁷ Vgl. Storl 2007, S. 311

⁸ Vgl. Fischer – Rizzi 2006, S. 57

⁹ Bühring 2007, S. 70

¹⁰ Storl 2005, S. 26

¹¹ Reutter 2006, S. 126

¹² Vgl. Vonarburg 1988, s. 46

300g Semmelwürfel, 50g Butter, 250ml Milch, 1 Zwiebel, 600g frische Brennnesselblätter (blanchiert und ausgedrückt), 2 Eier, 1 EL glattes Mehl, 2 EL Semmelbrösel, Salz, 3 EL frisch geriebener Parmesan.

Zubereitung:

Zwiebel und Butter an schwenken, mit Milch aufgießen und kurz aufkochen lassen. Milch über die Semmelwürfel gießen und gut einziehen lassen. Eier und Brennnessel dazugeben, durch den Fleischwolf fein faszieren. Mit Salz abschmecken, mit Mehl und Brösel binden. Kleine Knödel formen und diese in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Die Brennnesselknödel aus dem Wasser heben, in aufschäumender Butter schwenken, mit frischem Parmesan und mit Kirschparadeiser servieren. ¹³

Brennnesselbrot

Brennnesseltee

Roggenmischbrotteig

150g Weizenmehl Type 550

300g Roggenmehl

300g Sauerteig

1 TL Backtriebmittel

½ Hefewürfel (21g)

10g getrocknete Brennnesselblätter

15g grobes Meersalz

Für den Brennnesseltee das Wasser aufkochen. Mit einem Nudelholz über die Brennnesseln rollen, um die Brennhärchen unschädlich zu machen, dann die Blätter in Streifen schneiden und mit dem kochendem Wasser aufgießen. Abkühlen lassen und den Tee durch ein Sieb abseihen. Den abgekühlten Brennnesseltee mit Mehl, Sauerteig, Backtriebmittel und Hefe mischen und 7 Minuten kneten. Die getrockneten Brennnesselblätter und das Meersalz dazugeben und nochmals 3 Minuten kneten. Den Teig in eine eingefettete Kastenform füllen und etwa 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Ein Backblech mit Wasser füllen und auf der untersten Schiene des Backofens einschieben. Das Brot darüber im Backofen bei 100 Grad zuerst 15 Minuten dämpfen, dann die Temperatur auf 240 Grad erhöhen und das Brot 35 Minuten backen. ¹⁴

¹³ <http://kundendienst.orf.at/programm/fernsehen/orf2/frischgekocht/90608> 1.pdf

¹⁴ Dumaine 2008, S. 27

4 Heilwirkung

4.1 Kraut:

Die Heilwirkung des Brennnesselkrauts wird als

- Entzündungshemmend beschrieben

Die eindeutig entzündungshemmende Wirkung bei Rheuma, erfolgt durch die Hemmung der Zytokine, und damit die Sekretion der proentzündlichen Mediatoren. Dadurch werden die Entzündungen und der Schmerz gelindert. Entzündungen, Schwellungen, Überwärmung, Gelenkssteifigkeit und Rötung nahmen bei Langzeitstudien ab.¹⁵

Weiters wirkt sie:

- Antiarthrotisch und Harntreibend

Wobei die verstärkte Wasserausscheidung auf einer osmotischen Wirkung durch den hohen Mineralgehalt (Ka) beruht und nur in Verbindung mit reichlicher Flüssigkeit zur Wirkung kommt.

4.2 Wurzel:

Die Wirkung der Brennnesselwurzel wird wie folgt beschrieben:

- Entzündungshemmend
- Immunmodulierend
- Krampflösend

Das Miktionsvolumen und der Harnfluss werden deutlich erhöht und die Restharmenge verringert. Dadurch kann die Anzahl der nächtlichen Blasenentleerungen signifikant gesenkt werden. Bei den Heilwirkungen findet man in einem Buch bei der anerkannten Gynäkologin Heide Fischer noch zusätzlich:

- Blutreinigend
- Gichtwidrig
- Entschlackend
- Blutbildend¹⁶

¹⁵ Vgl. Bühring 2005, S. 253, 276, 281

4.3 Samen:

Die Brennnesselsamen enthalten wertvolle Fette, Fettsäuren und Vitamine und werden deshalb zur Stärkung empfohlen. Bereits Ovid schreibt in seinen Schriften über die Wirkung der Brennnesselsamen, die zur Steigerung der Liebeskraft dienen sollten. In der heutigen Naturheilkunde haben sich Brennnesselsamen als Tonikum zur Anregung der Körperfunktionen, bei Erschöpfungszuständen, in Zeiten von großem Stress, in der Rekonvaleszenz und besonders für ältere Menschen bewährt.¹⁷



Abbildung 4: Sturm Ines: Brennnesselsamen

5 Inhaltsstoffe der Brennnessel:

Die Brennnesselpflanze enthält:

- Ungesättigte Fettsäuren
- Mineralstoffe wie Kalium, Calcium
- Kieselsäure
- Flavonoide
- Caffeoylcholinasäuren

Und in den Brennhaaren sogenannte biogene Amine wie Acetylcholin, Histamin und Serotonin.¹⁸

¹⁶ Vgl. Fischer 2006, S. 50

¹⁷ Vgl. Fischer – Rizzi 2006, S. 60

¹⁸ Vgl. Schilcher, Kammerer, Wegener 2007, S. 66

6 Indikationen:

Aus den Inhaltsstoffen und den Heilwirkungen lassen sich die Indikationen folgendermaßen zusammenfassen:

- Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege
- Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß
- Miktionsbeschwerden bei Prostataadenom
- Vorbeugung und Therapie degenerativer, arthrotischer und neuralgischer Leiden
- Lumbago
- Ischialgie
- Tendinosen
- Distorsionen¹⁹
- Frühjahrskuren
- Unterstützung bei Anämien

Indikationen der Brennnesselsamen:

- Erschöpfung
- Rekonvaleszenz
- Leistungsknick
- Förderung der sexuellen Potenz
- Beim Älterwerden zur Förderung der Konzentration
- Zur Kräftigung nach Geburten²⁰

7 Kontraindikationen:

7.1 Wurzel:

Gegenanzeigen gibt es keine, gelegentlich können leichte Magen-Darmbeschwerden auftreten.²¹

¹⁹ Vgl. Bühring 2005, S. 253, 276, 281, 262

²⁰ Vgl. Fischer 2006, S. 52

²¹ Vgl. Bühring 2005, S. 262

7.2 Kraut:

Nebenwirkungen gibt es keine, aber nicht anzuwenden ist das Brennnesselkraut bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit.²²

8 Darreichungsmöglichkeiten:

Die Brennnessel ist sehr vielfältig anwendbar, einerseits als Tee, aber auch in der Wildkräuterküche, als Frischpflanzenpresssaft, Tinktur, Brennnesselwasser, Urtikation oder als Fertigpräparate.²³

8.1 Urtikation:

Unter Urtikation versteht man eine Radikalkur, dabei wird das frische Brennnesselkraut auf die schmerzhafteste Region geschlagen. Dies wird zwei bis drei Tage hintereinander praktiziert, dann wird eine Pause von zwei bis drei Tagen eingelegt. Während dieser Zeit sollte die betroffene Hautregion nicht gewaschen werden, da ansonsten das wohltuende Wärmegefühl in ein Brennen übergeht. Ein wohliges, stundenlang andauerndes Wärmegefühl ruft das sogenannte Nesselgift hervor, das besonders bei Lumbago oder Ischias angenehm ist.²⁴

²² Vgl. Bühring 2005, S. 253

²³ Vgl. Bühring 2005, S. 253, 276, 281

²⁴ Vgl. Bühring 2005, S. 276

9 Erfahrungsbericht:

Das Heilpotential der Brennnessel hat mich so fasziniert, dass ich einen Fragebogen erstellt habe und den im Bekanntenkreis ausgeteilt habe.

9.1 Auswertung des Fragebogens:

Anhand des Fragebogens (siehe Anhang) habe ich folgende Auswertung durchgeführt:

Es haben 5 Teilnehmer, zwei Männer und drei Frauen, daran teilgenommen. Das Alter der Anwender beträgt 42 bis 50 Jahre. Und die Anwendung wurden von allen sechs Wochen durchgeführt.

Es konnte dabei eine Steigerung des Wohlbefindens bei allen Teilnehmern festgestellt werden. Eine vermehrte Harnausscheidung und eine Aktivitätssteigerung konnte bei vier Anwendern beobachtet werden. Weiters wurde mir mitgeteilt, dass diese Brennnesselkur die Teilnehmer so positiv beeinflusst hat, dass sie diese Anwendung im nächsten Frühjahr wiederholen werden.

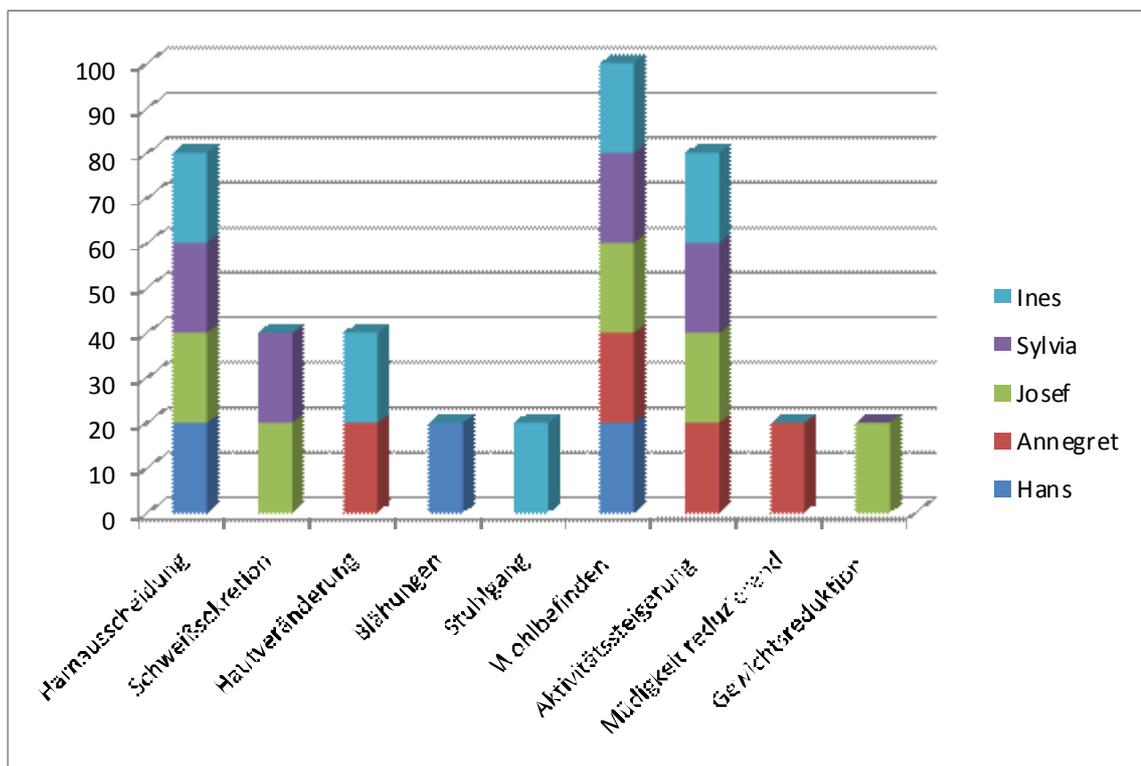


Abbildung 5: Sturm Simon: Diagramm

10 Zusammenfassung:

Die Recherche zu meinem Thema der Brennnessel führte mich in die Zeit des Ovids, Cäsars Soldaten, Plinius bis hin zu Anwendungen im Mittelalter. Schon damals wurde über das Heilpotential berichtet.

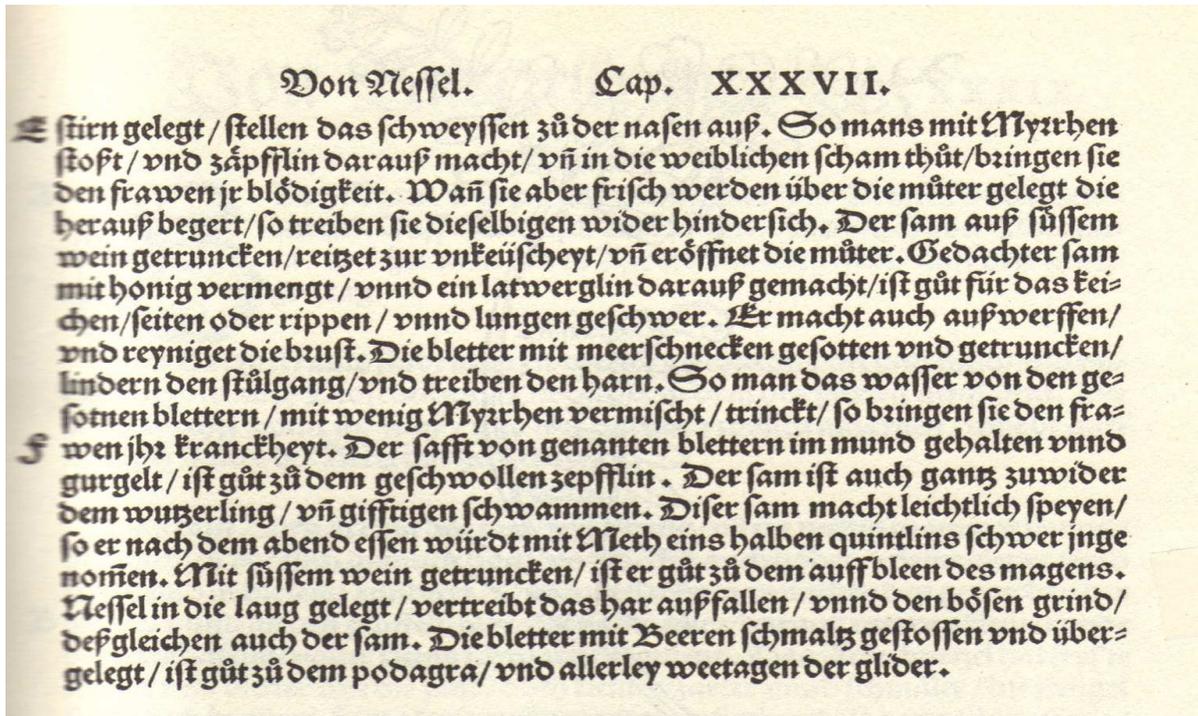


Abbildung 6: Sturm Ines: eine Kopie über die Brennnessel aus einem Kräuterbuch des Leonhardt Fuchs (1543)

In zahlreichen Büchern konnte ich ein breites Wirkspektrum über dieses Kraut finden. Das bestärkte mich, ebenso wie die in meiner Facharbeit angeführten Fakten, die Brennnessel als Heilkraut zu sehen.

Zur Beantwortung meiner Fragestellung „Brennnessel Heilkraut oder Unkraut“, haben auch maßgebend die wissenschaftlichen Untersuchungen beigetragen. Wissenschaftler, die sich ausführlich mit dieser Pflanze beschäftigten. Sie erforschten Inhaltsstoffe und deren Wirkungen. Sie zeichneten Anwendungen und führten Studien an Klienten durch.

Sehr aufschlussreich war die Anwendungsbeobachtung, die ich an fünf Teilnehmern durchführen konnte. Ich führte bereits zum 2. Mal im Frühjahr eine Brennnesselkur durch. Anhand meiner eigenen Erfahrungen konnte ich die Ergebnisse der Anwendungsbeobachtung durchaus bestätigen. Besseres Wohlbefinden, eine vermehrte Harnausscheidung wie auch eine Steigerung der Aktivität.

Bedauerlich ist jedoch, dass die Brennnessel bis heute als Heilpflanze trotz ihrer großartigen Wirkung, so wenig Aufmerksamkeit erlangt hat. Das Wissen über die Heilkraft der Brennnessel ist wahrscheinlich nur zum Teil verbreitet. Vielleicht kann ich durch meine Arbeit den einen oder die andere dazu animieren sich die Brennnessel einmal genauer anzusehen, oder sogar eine Anwendung, in welcher Art auch immer, zu versuchen. Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit, Heilpflanzenwissen verbreiten wäre wahrscheinlich ebenso hilfreich.

Bei der Bearbeitung des Themas erhielt ich für mich eine klare Antwort. Die Brennnessel ist einsetzbar im therapeutischen Bereich, für die Prävention, in der Wildkräuterküche, als wertvolle und sinnvolle Ergänzung in der gesunden Ernährung. Eine unscheinbare Pflanze, die dem Menschen durch ihre Talente, das Leben erleichtern kann. Einfache, kostengünstige Anwendungen und die gute Verträglichkeit bringen uns mehr Aktivität und Lebensfreude. Eine fast vergessene Heilpflanze, die es sich verdient, Anerkennung und Wertschätzung wieder zu finden. Die Ergebnisse sprechen für sich, die Antwort ist gefunden – die Brennnessel ist eine fast vergessene Heilpflanze mit großer Wirkung.

11 Literatur- und Quellenverzeichnis

11.1 Verwendete Literatur

Bühning, Ursel: Alles über Heilpflanzen, Stuttgart: Eugen Ulmer Verlag KG 2007

Bühning, Ursel: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Stuttgart: Sonntag Verlag 2005

Dumaine, Jean-Marie: Kochen mit Wildpflanzen, Baden und München: AT Verlag 2008

Fischer, Heide: Frauenheilpflanzen, München: Nymphenburger in der F.A Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH 2006

Fischer – Rizzi, Susanne: Medizin der Erde, Baden und München: AT Verlag 2006 (2. Aufl.)

Kopiervorlage: Über die Natur 3 Kopiervorlage©2002 E. Dorner GmbH, Wien Arbeitsblatt 46: Natur und Umweltschutz

Pahlow, Mannfried: Das große Buch der Heilpflanzen, Augsburg: Gräfe und Unzer Verlag GmbH 2005

Reutter, Lydia: Heilfasten nach Hildegard von Bingen, Leib und Seele reinigen, Baden und München AT Verlag 2006

Schilcher, H./Kammerer, S./Wegener, T.: Leitfaden Phytotherapie, München: Urban & Fischer Verlag 2007 (3. Aufl.)

Schermaier/Taferner/Weisl: bio@school, Linz Veritas-Verlag 2008 (4. Aufl.)

Stichmann, Wilfried/Stichmann-Marny, Ursula: Der neue Kosmos Pflanzenführer, Stuttgart: Franckh-Kosmos Verlag – GmbH & Co 1999

Storl, Wolf-Dieter: Heilkräuter und Zauberpflanzen, Aarau und Baden: AT Verlag 2005 (5. Aufl.)

Storl, Wolf-Dieter: Pflanzen der Kelten, Aarau, Schweiz: AT Verlag 2007 (5. Aufl.)

Vornarburg, Bruno: Natürlich gesund mit Heilpflanzen, Baden und München: AT Verlag 1988

Internet:

Brennnesselknödel:

<http://kundendienst.orf.at/programm/fernsehen/orf2/frischgekocht/906081.pdf> (Zugriff: 14.01.2010)

11.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sturm Ines: Weibliche Brennnessel, privat	S. 5
Abbildung 2: Sturm Ines: Männliche Brennnessel, privat.....	S. 5
Abbildung 3: Sturm Ines: Brennnesselhaare, privat	S. 6
Abbildung 4: Sturm Ines: Brennnesselsamen, privat	S.11
Abbildung 5: Sturm Simon: Diagramm Anwendungsbeobachtung:	S. 14
Abbildung 6: Sturm Ines: Kopie aus dem „Kreutterbuch“ Leonhardt Fuchs.....	S. 15

12 Anhang

12.1 Fragebogen:

Bitte um Ausfüllen der Anwendungsbeobachtung:

Geschlecht:

Alter:

Anwendungsdauer:

Plan zur Einnahme des Brennnesselfrischpflanzensaftes:

1. Woche: 2 EL Frischpflanzensaft mit 10 EL Wasser
2. Woche: 3 EL Frischpflanzensaft mit 15 EL Wasser (auf zwei Dosen aufteilen)
3. Woche: 2 mal 2 EL Frischpflanzensaft
4. Woche: 3 EL Frischpflanzensaft mit 15 EL Wasser (auf zwei Dosen aufteilen)
5. Woche: 2 EL Frischpflanzensaft mit 10 EL Wasser einnehmen
6. Woche: 1 EL Frischpflanzensaft mit 5 EL Wasser einnehmen

	weniger	normal	vermehrt
Harnausscheidung			
Schweißsekretion			
Hautveränderung (Hautbild)			
Blähungen			
Wohlbefinden			
Aktivität			
Müdigkeit			
Gewicht			

Herzlichen Dank für die Mitarbeit

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literatur- und Quellenverzeichnis angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Weiters versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

.....

Ort und Datum

.....

Unterschrift