

**Es ist Zeit.**

**Zeit für ein Abenteuer.**

Für *das* Abenteuer - hier und jetzt.  
Hier, jetzt - und - vor meiner Haustür.

Spannend.

Spannend wie das Leben.

Mein Leben: Ich mitten drin.

Ich mitten drin - im Bann der Pflanze.

Ja. Ich will.

Ich will zuhören.

Zuhören, was sie weiss - die Pflanze.

Was sie weiss und kann.

Ja. Ich will.

Ich will zusehen.

Zusehen, was sie erkennt - die Pflanze.

Was sie erkennt und erahnt.

Ja. Ich will.

Ich will fühlen.

Sie fühlen und riechen - die Pflanze.

Riechen wie sie und schmecken.

Ja. Ich will.

Ich will sie spüren.

Mit ihr die Welt erspüren und eintauchen.

Eintauchen in die Welt der Magie.

**Es ist Zeit.**

**Zeit für das Abenteuer.**

**Das Abenteuer im Bann der Pflanze.**

**In ihrem Bann - und mit all ihrer Magie.**

**Ja. - Ich will. Eins sein mit ihr. Ja.**



20 Pflanzen sind mit mir auf dem Weg ins Abenteuer.

20 wilde Pflanzen.

20 wilde Pflanzen vor meiner Haustür.

Sie, die da sind.

Das ganze Jahr.

Manchmal heute sichtbarer als morgen.

Manchmal gestern sichtbarer als heute.

Was wissen sie

Was erkennen sie

Und wie erkenne ich sie

Und was erkenne ich durch sie

Die gute Hexe Craxedis spielt die Vermittlerin

Eine Frau - fest eingebunden in die Natur

- als Zeichenleser- und Mutmasserin (Semiotin)
- als Heilwieserin (Heilerin)
- als Lachsnerin (Pflanzenmagierin)
- als Köchin (Köchin)
- . als Sammlerin (Ergänzerin)

Bereit?

**rolf zingg**

**arbeitsstelle praktische biologie**

**am samarienhain**

**ch - 9230 flawil**

**praktischebiologie**   
flawil

## **Craxedis, Zeichenleser- und Mutmasserin**

**Pflanze sag mir: Wozu bist du gut? Was heilst du? Wie kann ich deine Heilkraft erkennen?**

**Im Folgenden soll aufgezeigt werden, wie eine Pflanze semiotisch und gemäss der Signaturenlehre des Paracelsus und seiner geistigen Nachfolger auf die Heilkraft hin beobachtet werden kann.\***

### **Geruch**

Frisch gesammelte Brennesselblätter haben einen dezenten Uringeruch. So zeigt die Geruchssignatur, dass eine Beziehung zwischen Pflanze und Harn besteht. Brennesseln wachsen bekanntlich gerne wo Mensch oder Tier Harn gelassen haben. Der Tee wirkt tatsächlich harntreibend.

### **Geschmack**

Das Brennen auf der Zunge, wenn man frische Blätter oder Samen probiert, weist auf die erhaltenden Eigenschaften hin. Die Brennessel feuert im Frühling als Blutreinigungstee genossen die Lebenskräfte an.

### **Farbe**

Der rostrote Brennesseltrieb trägt die Zeichen (Signatur) des Mars, dem das Eisen zugeordnet wird und der im Menschen über das Blut regiert. Es gibt unter den heimischen Pflanzen keine bessere Eisenpflanze und Blutbildnerin als die Brennessel.

### **Form/ Haare**

Auffällig sind vor allem die Brennhaare. Sie ähneln Injektionsnadeln und zeigen Sympathie zu stechenden Leiden. Damit ist *Urtica* angezeigt bei Insektenallergie oder bei stechenden Beschwerden wie Rheuma. Vielleicht ist allopathisch auch ein Bezug zu unserer Haarpracht herzustellen?!

### **Verhalten**

Berührt man Brennesseln, dann injizieren die Brenn-

haare Reizstoffe unter die Haut. Darin äußert sich ihr aggressives oder wehrhaftes Wesen, das sich mit der Arznei auf den Menschen übertragen lässt. Antriebslosigkeit, Mangel an Energie und mangelnde Durchsetzungskraft und Aggression werden durch den Eisengehalt der Pflanzenblätter behoben.

### **Standort**

Wie jeder Kulturfolger muß sich auch die Brennessel mit Umweltgiften auseinandersetzen und zeigt in ihrer Widerstandskraft gegen die Umweltverschmutzung die Heileigenschaften bei Umweltleiden wie Allergien, Neurodermitis oder Rheuma.

Nicht selten sprießen die "Mauerpflanzen" aus den kleinsten Mauerritzen hervor und sind in der Lage, im Laufe der Zeit sogar den Stein zu sprengen. In der Tat eignen sich Teekuren zum Ableiten von Harnsäuresteinchen.

An Kahlschlägen also auf den "Wunden der Erde" siedeln sich mitunter zuerst Brennesseln an, die auch uns als Wundheilmittel dienen

### **Fortpflanzung**

Nach der Signaturenlehre steigern samenreiche Pflanzen die Fruchtbarkeit des Menschen und "mehren den natürlichen Samen". Die Samen regen auch die Keimdrüsen an (Vitamin E?). Hippokrates soll die Nesseln gebraucht haben, um die Menstruationsblutung herbeizuführen und somit die Fruchtbarkeit zu fördern.

### **Lebensdauer**

Brennesseln halten fast das ganze Jahr durch. Mitunter kann man kleine Triebe sogar noch mitten im Winter unter dem Schnee finden. Zwar sind sie dann ohne Grünkraft, aber die Tatsache, dass sie noch findbar sind, ist natürlich ein Zeichen, das auf ein Durchhaltemittel hindeutet. Es handelt sich hier um eine Heilpflanze bei chronischen Leiden, beziehungsweise um ein Altersmittel.

Man könnte ferner noch den Lebensrhythmus der Nessel, deren Konsistenz, Vergesellschaftung, Volksnamen, usw. für eine mögliche Beurteilung als Heilpflanze beziehen.

Und nach **Rudolf Steiner** wird die blattbetonte Pflanze sicher auch im Bereich des rhythmischen Systems (Atmungssystem - und wie schon erwähnt Haut und Blutkreislauf) einsetzbar sein.

\* siehe auch: *Margret Madejsky, Signaturenlehre - Urweg der Heilpflanzenenerkenntnis in [www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)*

## **Craxedis, Heilwiserin**

*Urtica dioica*. Der Gattungsname *Urtica* stammt vom lateinischen "urere", was übersetzt "brennen" bedeutet, *dioica* heißt "zweihäusig". Es gibt auch noch die kleine Art „urens“, die fast überall wächst - auf Wegen, Feldern, Wiesen, Schutthalden und in Gärten. Die Pflanze blüht von Frühjahr bis in den späten Herbst mit Ähren aus kleinen grünlichen Blüten und wird - blühend oder nicht - von Mai bis Ende Juli gesammelt. Stängel und Blätter sind mit Brennhaaren besetzt, deren kugelförmige Spitzen bei Berührung der frischen Pflanze abbrechen. Dabei werden ihre Inhaltsstoffe (Ameisensäure sowie entzündungsfördernde Substanzen) in die Haut freigesetzt und lösen das typische Brennen und die Quaddelbildung aus.

Die Zubereitungen aus den Blättern und dem Kraut wirken leicht wassertreibend, was auf den hohen Gehalt an Mineralstoffen, vor allem Kalium, zurückgeführt wird.

Ihre heilende Wirkung bei Rheuma und entzündlichen Gelenkerkrankungen verdankt die Brennessel ihrem Gehalt an Caffeoyläpfelsäure und ungesättigten Fettsäuren, die anti-entzündliche Eigenschaften besitzen. Die Wurzel der Brennessel eignet sich zur Behandlung von Beschwerden bei beginnender gutartiger Prostatavergrößerung.

Die Brennnessel besitzt einen ausdauernden, kriechenden, stark verästelten Wurzelstock, aus dem im Frühjahr ein 30 bis 150 cm hoher Stängel wächst. Er ist vierkantig, unverzweigt und mit kurzen Borsten sowie langen Brennhaaren besetzt.

Die Blütezeit ist von Juli bis September.

Die männlichen Blüten haben nur kurze Seitentriebe und stehen steif ab, die Fruchtknoten sind unfruchtbar. Die weiblichen Blüten bilden lange Seitentriebe und hängen herab. Die Fruchtknoten bilden nach der Bestäubung einsamige Nüßchen aus.

Als stickstoffliebende Pflanze folgt sie der menschlichen Kultur und wächst auf gedüngtem resp. mit menschlichen oder tierischen Fäkalien kontaminierten Böden besonders gut.

Sammelgut: Blätter bis Juli,  
Wurzel im Herbst oder Frühling,  
Samen im August/ September



## Craxedis, Lachsnerin

Märchen sind das magische Gedächtnis der Menschheit. Und so gibt es die verschiedensten Geschichten, in denen mit Hilfe von Brennnesseln Zauber gewirkt und gelöst werden oder in denen Verstorbene mit Hilfe von Brennnesseln mit den Lebenden in Kontakt treten und ihnen helfen. In Hans Christian Andersens Märchen "Die wilden Schwäne" muß ein Mädchen Brennnesseln mit bloßen Händen pflücken, aus ihnen Garn spinnen, und Hemden nähen, um seine verwunschenen Brüder zu erlösen. Dabei soll es aber nur die Brennnesseln verwenden, die auf den Gräbern des Friedhofes wachsen, damit der Zauber auch wirkt.

Auch bei den sieben Raben werden die verzauberten Brüder von ihrer Schwester mit Nesselhemden erlöst.

Hellsichtige Menschen nehmen um die B. herum ungewöhnliche Erscheinungen wahr, die oft als Geister gedeutet werden.

So sprechen die Zigeuner aus Rumänien von kleinen geilen Erdmännlein, die sie Pchuvuschen nennen.

Dem Gewittergott (Donar, bärtig wie die B.) geweiht, wächst die B. mit Vorliebe in der Nähe menschlicher Siedlungen. Sie fängt Pfeile der schlechten Gedanken, des Neids und der Missgunst ab. Sie wächst gerne an Strahlungsorten, dort, wo sich Wasseradern kreuzen, d.h. wo der Blitz gerne einschlägt. Da Gleiches mit Gleichem wirkt, soll die „Donnernessel“ gegen Blitzschlag schützen (ans Dach! Ins Feuer!)

Walahfrid Strabo beschreibt die B. als "Pflanze, auf deren Blätter Pfeile wachsen mit brennendem Gift. Wer sich an ihr reibt, sticht sich an ihr". Deshalb vermutete man in der Brennnessel den Sitz eines dämonischen Wesens. Nur eine wahrhaftige Jungfrau konnte angeblich eine Brennnessel anrühren, ohne sich zu verbrennen. Die Brennnessel ist ein Symbol

schmerzlichen Liebesbrennens oder der hoffnungslosen Liebe.

Die B. ist eine bewusstseinsverändernde Pflanze, die durch ihr Stechen (Gattungsname: die Brennende) das Bewusstsein ganz und gar ins unmittelbare Hier-und-Jetzt versetzt. B. enthalten in ihrem Organismus viel Eisen, welches leicht vom Menschen aufgenommen werden und als Baustein in die roten Blutkörperchen eingebaut werden kann. Die roten Blutkörperchen sind für den Sauerstofftransport verantwortlich. Sauerstoff baut Energie auf. Eisen schafft damit Geistesgegenwart. Es erschwert das Abwesendsein, das Abheben, das Hinwegschweben unseres Bewusstseins in kosmische Fernen.

Die B. trägt die Signatur des Kriegsgottes Mars, die feurige Hitze. In ländlichen Gebieten versuchte man, sämtliche Fieber auf dieses Kraut zu übertragen. "Guten Morgen liebe Alte - ich bringe die Heisse und Kalte. Mir soll es vergehen. Du sollst es bekommen!" Heisse, brennende Liebe konnte man dem oder der so innig Begehrten auch anzaubern.

Die B. hat etwas tierhaftes (astralisches) an sich: Pelz aus spitzen Nadeln, die mit Tiersubstanzen (Ameisengift) gefüllt sind. Um Pflanze zu bleiben, produziert die B. besonders viel Chlorophyll (Mg), mit dem sie die Sonnenkräfte in sich hineinzieht.

Man urinierte am Georgstag (23.4.) auf die B., um das Ganze Jahr gesund zu bleiben. Urintest auch zur Überprüfung der Jungfräulichkeit (grün bleibend= i.O.).

R. Steiner, der Vater der Biodynamiker vergrub die B. ein Jahr lang im Humusboden um den Kompost wie das Eisen das Blut zu durchstrahlen. So vertreibt sie das "mondhaft" Wuchernde, damit sich die Urbilder der Pflanze besser inkarnieren können und artgerechter wachsen.

und...

Früher "peitschte" man sich mit Brennnesseln, benutzte sie zum "Liebesgeißeln". (Sich mit Brennnesseln zu schlagen erzeugt an der betreffenden Stelle ein stundenlanges Wärmegefühl, fördert die Durchblutung und eignet sich deshalb hervorragend bei schmerzenden Gelenken, Rheuma- oder Ischiasbeschwerden. Es kostet nichts - höchstens Überwindung!)

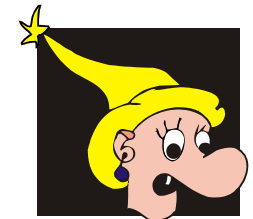
Hildegard von Bingen nennt die Brennnessel "dudelkolbe", vergleicht also den Kolben mit der weiblichen Brustspitze (=Tute), wie auch der Volksname "Tittenköbel" es ausdrückt.

Mattioli berichtet: "Nesselblätter in Wein gesotten und getrunken, machen zur Liebe feurig, locken zur Unkeuschheit".

Und Brunfels schreibt: "Wenn sie wollen eheliches Werck treiben, essen sie den samen mit zwiebeln und eys dottern und Pfeffer". Weil die Brennnessel durchblutungssteigernd wirkt, gelten Gerichte mit ihr als aphrodisierend. Auch 1-2 Teelöffel Brennnesselsamen ins Müsli gegeben soll das menschliche Lustbedürfnis steigern. Ein daraus zubereiteter Tee vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit...

Die Blätter können auch als Liebes-Rauchwerk dienen. Am 1. Januar aß man Brennnesselkuchen, um sich ein gutes Jahr zu sichern, am Johannistag (24.6.) Brennnesselpfannkuchen, um gegen Nixen- und Elfenzauber gefeit zu sein. Die B. gehörte traditionsgemäß in die Gründonnerstagspeisen\*\*.

\*\* div. Rezepte: Storl:  
B., Beifuss, Gundermann,  
Geissfuss, Wegerich, Acker-  
Schachtelhalm, Gänseblüm-  
chen, Vogelmilch, Löwenzahn



## Craxedis, Küchin

Die jungen Blätter der Brennnessel verleihen nicht nur einen herb-würzigen Geschmack, sie versorgen unseren Körper auch mit dem lebenswichtigen Vitamin C, mit Eisen und Magnesium.

Wenn man die Brennnesselblätter sehr jung erntet, dann haben sie ihre brennenden Nesselhaare noch nicht ausgebildet, zur Not verschafft ein Handschuh Abhilfe. Die brennende Wirkung lässt bereits kurze Zeit nach der Ernte nach und verschwindet ganz beim Kleinschneiden, trocknen oder blanchieren.

## Rezepte

- Brennnessel-Eier-Suppe: Eine kleine, feingehackte Zwiebel in Fett andünsten, 1 EL Mehl zugeben und alles hellgelb werden lassen. Mit Fleisch- oder vegetarischer Brühe ablöschen und pro Person eine Tasse feingehackter Brennnesseltriebe zugeben. Vor dem Servieren noch ein, mit kalter Brühe verrührtes Ei einlaufen lassen, frische Kräuter darüberstreuen, Rahm unterziehen, in Butter angeröstete Brotwürfel in den Teller geben.
- Brennnessel- Flädli- Suppe: 50 g Mehl, 1,2 dl Milch und 30g blanchierte Brennnesselblätter (feingehackt) mit etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Portionenweise in heisses Fett giessen, auf beiden Seiten wie einen Pfannkuchen backen, dann zusammenrollen und feinnudelig schneiden. In die Suppenteller geben und mit 1 l heisser Fleisch-, Hühner- oder Vegibrühe übergiessen.
- Spinat: Ein kleines Stück Speck in kleine Würfel schneiden und zusammen mit kleingeschnittenen Zwiebeln bräunen. Eine

grosse Schüssel grob geschnittener junger Brennnesseltriebe zugeben, mit Salz und wenig Muskat würzen und etwas Wasser oder Weisswein angiesen. Ca. 20 min auf kleiner Flamme dünsten.

Eignet sich ausgezeichnet in Omeletten oder mit Rührei.

- Brennnessel - Eiersalat: 8 hartgekochte Eier kleinschneiden, Salz, etwas Senf, Öl und Zitrone zufügen und viel feingehackte Brennnessel untermischen. Man kann zusätzlich sehr gut noch Brunnenkresse, Sauerampfer, Wiesenknöterich begeben
- Brennnessel - Nudelteig: 500 g Hartweizenmehl auf glatter Arbeitsfläche häufen. In der Mitte eine Mulde drücken, 5 Eier hineinschlagen. 2 TL Salz und 2 EL Olivenöl dazugeben. Vom Rand her das Mehl mit 50 g Brennnesseln (püriert) zu einem Teig bereiten. 1 Stunde kühlen lassen. Teig in Stücke schneiden und durch Nudelmaschine drehen
- Englischer Nettle- Pudding: 1 Schüssel (4 l ) frische, junge Brennnesselspitzen, 2 Stangen Lauch oder Zwiebeln, 2 Brokkoli oder 4 Rosenkohl oder 1 kleiner Kohl, 250g Reis, Salz. Das Gemüse kleinschneiden und mit den Brennnesseln mischen. Schichtweise abwechselnd mit dem Reis in einen Musselinsack füllen und diesen fest zubinden. In Salzwasser so lange kochen, bis Gemüse und Reis gar sind. Mit Butter oder Fleischsauce servieren
- Japanische Brennesseltempura: Brennnesselblätter in Pfannkuchenteig tauchen und im heissen Fett fritieren. Mit Sojasauce servieren

- Nesselbier: 1 Eimer junge Blätter, 3-4 HV Löwenzahn, 3 HV Kletterlabkraut, 1 Ingwerzehe, 2 Tassen brauner Zucker. Kräuter 45 min in 8 l Wasser kochen; abkühlen; Zucker und etwa 30 g Brauhefe hineinrühren. 7 h warm halten. Schaum abschöpfen. 1 TL Weinstein hineinrühren. Abfüllen und fest verschliessen.

## Craxedis, Sammlerin

Für Inder und Tibeter ist die Nessel eine heilige Pflanze. Sie gilt als Vorbote der Erleuchtung.

Milarepa, der grösste Dichter Tibets lebte jahrelang einzig von Brennnesseln. Man sagt, dass er durch diese Brennnesseldiät eine solche Leichtigkeit erlangte, dass er wie eine Wolke vom Berg herabschweben konnte.

Brennnesseln als Nachbarschaftspflanze von Heilkräutern erhöht den Gehalt an ätherischen Ölen (z.B. Engelwurz: um 80%).

Brennnessel - Gülle düngt kräftig und macht die Pflanzen widerstandsfähiger gegen Schädlings- und Pilzbefall.

Mit getrockneten B.-blättern im Hühnerfutter werden die Dotter kräftig gelb, in der Rindviehration bringen die Kühe eine bessere Milchleistung und im Hafer werden die Pferde feuriger.