

Heilpflanze des Jahres 2022: Die Brennnessel

Die Harnwege stärken: Wie Brennnessel und Birke dazu beitragen

Männer und Frauen erkranken unterschiedlich an den Harnwegen: So kennen bis zu fünf Prozent aller Frauen regelmäßige Blasenentzündungen¹. Frauen wie Männer sind anfällig für Nierensteine, fünf Prozent der Menschen in Deutschland neigen dazu². Gut, dass es Heilpflanzen gibt, die vorbeugen und Linderung schenken können – besonders effektiv tun das Birke und Brennnessel.

Die Birke ist ein beliebtes Frühlingsymbol, denn sie blüht bereits im März und ist biegsam und attraktiv. Der perfekte Maibaum eben. Zur Brennnessel hingegen haben viele ein gespanntes Verhältnis, nachdem sie beim Spaziergang mit ihren Brennhaaren in Berührung kamen. Dabei stecken sowohl im Brennnesselkraut als auch in Birkenblättern wertvolle Inhaltsstoffe, die die Gesundheit der Harnwege und Gelenke fördern und Entzündungen entgegenwirken.

Zur therapeutischen Anwendung eignen sich die Blätter der Hängebirke (*Betula pendula Roth*), Moorbirke (*Betula pubescens Ehrhart*) sowie das Kraut der großen und kleinen Brennnessel (*Urtica dioica* bzw. *urens*) gleichermaßen. Sowohl harntreibend als auch entzündungshemmend wirken die Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) in diesen Heilpflanzen. Verschiedene anorganische Verbindungen, Vitamine und ätherische Öle tragen zu den erwünschten Effekten bei^{3,4}. Außerdem berichten viele Anwender von einer lindernden Wirkung von Brennnesselkraut- und Birkenblätterzubereitungen auf Gelenkschmerzen, wie sie mit rheumatoider Arthritis, Gicht oder Arthrose einhergehen.

Eine Ehrung für die Brennnessel

Der Brennnessel wird derzeit besondere Aufmerksamkeit zuteil: Der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e. V., hat sie zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt⁵. Vielleicht steigert das ihre Beliebtheit und immer mehr Menschen teilen die Erfahrungen der Teilnehmer einer offenen Beobachtungsstudie. Diese 81 Frauen und 33 Männer mit Indikationen wie bakterieller Zystitis, Reizblase, rheumatoider Arthritis, Arthrose sowie Neigung zu Nierengrieß tranken über zwölf Wochen hinweg täglich zweimal Presssaft aus frischem Brennnesselkraut. Drei von vier Teilnehmern berichteten danach von einer vermehrten Harnausschüttung. Bei der Mehrzahl der Teilnehmer gingen Beschwerden wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen zurück. 85 Prozent der Ärzte, die die Studie begleiteten, und 82 Prozent der Teilnehmer bewerteten die Wirksamkeit der Therapie abschließend als „gut“ oder „sehr gut“⁴.

Die Herstellung bestimmt Qualität und Wirkweise

Gut zu wissen: Die Schoenenberger Heilpflanzensäfte Brennnessel und Birke sind reine Presssäfte aus frischen Pflanzen, welche die gesamte Vielfalt der Wirkstoffe in ihrer natürlichen, gelösten und für den Organismus leicht resorbierbaren Form enthalten. Die zur

Herstellung verwendeten Pflanzen stammen aus biologischem Anbau oder aus kontrollierter Wildsammlung. Alle Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind frei von Alkohol, Konservierungsmitteln und sonstigen Zusätzen, die die empfindlichen Schleimhäute zusätzlich reizen könnten.

Zusätzlich gilt: Ob Probleme mit den Harnwegen oder Gelenken, lassen Sie Ihre Beschwerden bitte beim Hausarzt, Urologen, Nephrologen oder Rheumatologen gründlich abklären. Ihren Harnwegen tut es gut, wenn Sie ausreichend trinken und auf Wetter gemäße Kleidung achten. Auch ausreichend Bewegung trägt dazu bei, Nierengrieß und Harnsteinen vorzubeugen. Bei rheumatischen Beschwerden tut regelmäßige, gelenkschonende Bewegung ebenso gut und hilft dabei, mobil zu bleiben.

Weitere Informationen sowie eine Übersicht über alle verfügbaren Heilpflanzensäfte finden Sie unter www.schoenenberger.com.

Quellen:

¹Vahlensieck W., et al.: Dtsch Arztebl 2015; 112(37):16. DOI: 10.3238/PersUro.2015.0911.03

²<https://www.gelbe-liste.de/krankheiten/nierensteine>

³Widmaier W, Zeitschrift für Naturheilkunde 2009, 112-115

⁴Wegener T: Zeitschrift für Phytotherapie 2009, 30: 243 - 248

⁵https://nhv-theophrastus.de/site/index.php?option=com_content&view=article&id=329:die-brennnessel-heilpflanze-des-jahres-2022&catid=112:brennnessel-urtica-dioica-l&Itemid=76

Bildmaterial:



Schoenenberger® Brennnessel
Naturreiner Heilpflanzensaft
UVP: 8,49 €



Schoenenberger® Birke
Naturreiner Heilpflanzensaft
UVP: 8,49 €

Pressekontakt:

Ammersee Communication GmbH
Benedikta Springer
Tel.: 089 / 7167231-10
benedikta.springer@ammersee-communication.de

SALUS Haus Dr. med. Otto Greither
Katharina Schildhauer
Tel.: 08062 / 901-169
katharina.schildhauer@salus.de

Pflichtangaben:

Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel

Wirkstoff: Brennnesselkraut-Presssaft

Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Naturreiner Heilpflanzensaft Birke

Wirkstoff: Birkenblätter-Presssaft

Anw.: Unterstützende Behandlung rheumatischer Beschwerden; Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengriß.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.