





Brennnesseln

Ein Portrait
von
Ludwig Fischer

NATURKUNDEN

NATURKUNDEN № 32
herausgegeben von Judith Schalansky
bei Matthes & Seitz Berlin

Inhalt

Die verkannte Nessel	7	Das garstige Kraut	17
Tausend Namen	25	Die brennende Pflanze	29
Das edle Tuch	39	Der verdrängte Nesselstoff	45
Das Nesselhemd als Symbol und Chimäre	61		
Nesseln im Bilde	75	Ausgesuchte Nesseltexte	85
Die Nessel und die Götter	93	Brennesselanalytik	97
Die Kraft der Nessel	101	Nesselmedizin	117
Nesselessenzen	131	Vom Notgemüse zur grünen Delikatesse	133
Grüne Delikatessen	137		

Portraits

Große Nessel	146	Kleine Nessel	148	Pillennessel	150
Ramie	152	Australische Baumnessel	154		
Gefleckte Strauchnessel	156				
Literaturnachweise	158	Abbildungsverzeichnis	166		
Danksagung	167				



Die verkannte Nessel

Spät bin ich den Brennesseln nahegekommen. Sie wuchsen in vielen Ecken und Nischen des großen Grundstücks, auf dem wir das uralte Bauernhaus wieder aufbauten, das ich immer noch bewohne. Und am Zaun zu den Nachbargrundstücken, im Streifen der abschirmenden Wildsträucherhecke, am verwilderten Wegrand der Zufahrt ließ ich sie jedes Frühjahr wieder neu austreiben. Ich wusste, dass die Blätter den Raupen vieler unserer schönsten Schmetterlinge als Nahrungsgrundlage dienen und dass die jungen Triebe eine kräftige Beigabe in die Frühlingssuppe sind. Auch dass man sie als zeitigen Spinatersatz nutzen und dem frühjahrmüden Körper damit etwas Gutes tun kann. Nur wenn sie, an die zwei Meter hoch, sich zu weit in den Weg neigten oder dem Komposthaufen zu nahe kamen, habe ich sie abgemäht, und die Kinder lernten früh, Abstand von ihnen zu halten.

Noch während die letzten Arbeiten am Haus zu tun waren, begann ich, ein erstes kleines Stück Garten anzulegen. Ein Garten nur mit Kräuterpflanzen sollte es werden. Nach und nach, über Jahre hin, kultivierte ich Stück um Stück der ehemaligen Wiese. Auf den frisch gepflanzten Arealen wuchsen die wilden, ungebetenen Kräuter viel schneller als die angekauften Würz- und Heil- und Duftkräuter, als die vielen Salbei- und Thymianarten, die Rosmarinbüsche, die kleinen Lavendelsträucher, die kriechenden Bergbohnenkräuter, die Oreganotuffs, die

silbrigen Heiligenkräuter, sogar als die Indianernesseln und Agastachen und Minzen und filigranen Artemisien. Den ganzen Sommer über musste ich Franzosenkraut und Melde und Vogelmiere und Steinklee und Schaumkraut und Gräser aus der Erde ziehen, damit sie die umhegten Kräuterpflanzen nicht überwucherten. Auf den Gedanken, das unerwünschte Grünzeug für einen Wildkräutersalat zu ernten, kam ich noch nicht – es dauerte noch lange, bis ich einer Besucherin, die über den Giersch in ihrem Garten stöhnte, sagte: »Aufessen!«

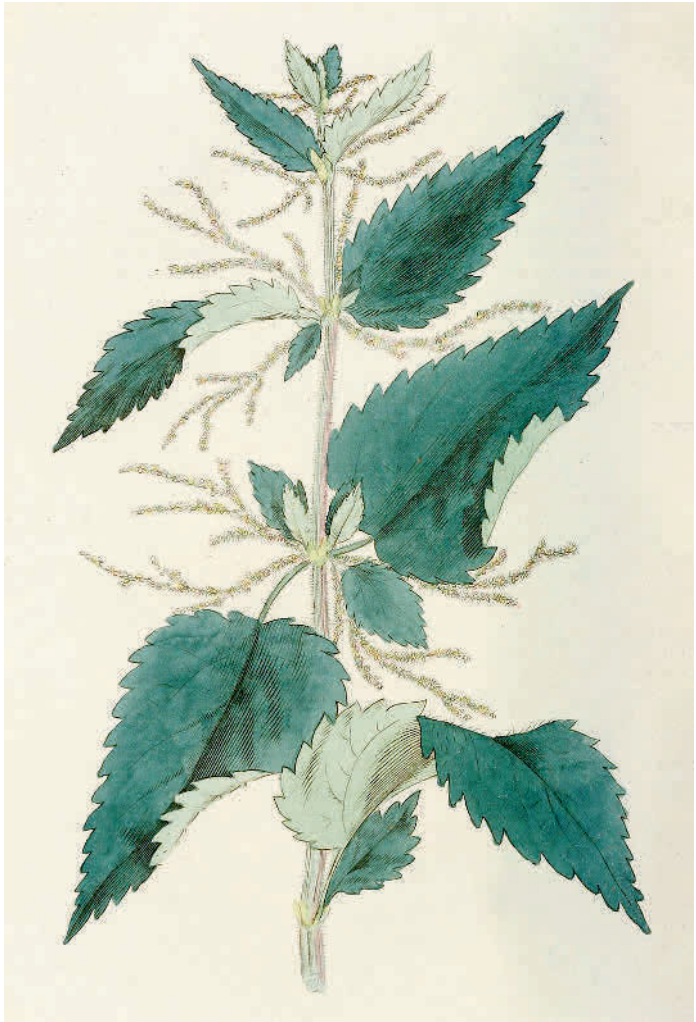
Ein paar Brennesseln hatten sich selbstverständlich auch ausgesät, ich zog die Jungpflanzen sorgfältig aus der aufgelockerten Krume, damit nicht zurückbleibende Wurzelstücke neu austrieben. Es ist erstaunlich, wie schnell ganz junge Brennesseln ein flaches, weit verzweigtes Wurzelwerk bilden, schon im ersten Jahr kann es, wenn man die Pflanze in Ruhe lässt, mehr als einen Quadratmeter Boden durchwuchern, dann muss man es, um sicher zu sein, mit der Gabel ausgraben.

Zehn Jahre später beschloss ich, einen neuen, noch reichhaltigeren Schaugarten mit Kräutern auf einem Stück der Wiese anzulegen. Immer mehr größere und kleinere Besuchergruppen hatten die über 300 Kräuterarten und -sorten sehen wollen, sechs Jahre hatte es gedauert, bis ich mit der Anlage am Rand des alten Obstgartens unter den Ruinen von ein paar Pflaumen-, Mirabellen- und Apfelbäumen an ein Ende gekommen war. Entweder musste ich nun den Privatgarten für Besucher schließen, weil er die Gruppen nicht verkraftete, oder es musste ein Schaugarten entstehen. Ein halbes Jahr lang baute ich mit einem Jugendwerk, das benachteiligten Jugendlichen eine Ausbildung für den Garten- und Landschaftsbau

anbietet, an dem neuen Garten. In ihm wurden auch Flächen für Wildkräuter angelegt – das *Feld- und Wiesen-Stelldichein* hauptsächlich für die Ein- und Zweijährigen: Kornblumen, Mohn, Ackerringelblume, Nachtkerze, Feldstiefmütterchen, dazu Wildskabiose, Malve, Rainfarn, Johanniskraut, Schafgarbe. An anderer Stelle, zum Zaun hin, *wilde Gäste*: Feldmargarite, Wilde Möhre, Großer Wiesenknopf, Duftschafergarbe, Drachenkopf, Braunelle, Wiesensalbei, zum Schatten hinüber Bärwurz, Süßdolde, Großer Kälberkopf, Nesselkönig. (Dieser ist übrigens eine großblütige, stattliche Taubnessel-Art, also mit der Brennessel nicht verwandt; seine Blüten sind süß wie Konfekt.)

Ich hatte auch eine Fläche für die Brennesseln eingeplant: unter einem Apfelbaum, einem Hochstamm, den ich im ersten Jahr gesetzt hatte. Das Viereck umgürtete ich mit einer eingesenkten Wurzelsperre – wenigstens mit den Ausläufern sollten die Nesseln mir nicht das Gärtnerleben schwermachen.

Bei Führungen werde ich immer wieder gemahnt: »Die Brennesseln da unter dem Apfelbaum müssen Sie aber ausreißen, die verbreiten sich ja im ganzen Garten!« Dann antworte ich: »Mitnichten. Die habe ich dort angepflanzt, unter dem Apfelbaum, sie gehören, wie dieser Baum, zum Lustgärtlein.« Unweigerlich folgt die Frage: »Warum?« Dann beginne ich zu erzählen: Schon die Pflanzenkundigen bei den alten Griechen beschrieben, wie man Brennesselsamen mit Pfeffer mischen oder ihn in Wein rühren oder mit Ei und Honig und Pinienkernen vermengen und zu sich nehmen solle, weil das die Libido stärke. Ob diese Wirkung tatsächlich erzielt werde, sei umstritten, aber dass Brennesselsamen mit ihren vielen



Die Große Brennnessel wurzelt flach mit mehrfach verzweigten Ausläufern in der Erde, während ihre kleinen nussigen Samen stets in Trauben herabhängen.

Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen es mit dem teuren Ginseng aufnehmen können, sei erwiesen.

Ende August oder Anfang September schneide ich, mit derben Handschuhen an den Händen, Armvoll Brennesseln, an denen in kleinen Trauben die Samen hängen, um die Pflanzen zu trocknen, einige Blätter für Tees aufzubewahren, vor allem aber die Samen abzustreifen und auszusieben und in Gläser zu füllen. Fast das ganze Jahre über esse ich täglich einen Esslöffel der kleinen, nussigen Körner und bilde mir keineswegs bloß ein, dass es mich kräftigt und vor allem die nasse und kalte Jahreshälfte gut zu überstehen hilft. Inzwischen habe ich das meiste über dieses allgemein verabscheute Wildkraut gelesen, manche der zahllosen Rezepte habe ich ausprobiert, die eine oder andere Anwendung auch. Die Brennessel gehört längst zu denjenigen Pflanzen im Schaugarten, an denen ich verdeutliche, dass Kräuter nicht bloß Grünes sind, das wächst, sondern dass sie eine viele tausend Jahre lange gemeinsame Geschichte mit den Menschen haben. Pflanzenkunde, vor allem Kräuterkunde ist unabdingbar auch Kulturgeschichte.

Die wilden Brennesseln gehörten zu den wichtigsten Pflanzen schon für die Menschengruppen, die in der Altsteinzeit durch Europa streiften. Der bislang älteste Fund wird auf rund 30 000 Jahre v. Chr. datiert: Es sind Bastfasern aus den Stängeln der Nessel in den Gravettien-Höhlen von Dolní Věstonice und Pavlov in Mähren. Die Brennesseln wurden nicht nur als Faserlieferanten genutzt, sondern ebenso als Nahrungsmittel, als Heilkraut und Ritualpflanze. Mythen, religiöse Texte, Sagen und Märchen geben eine Ahnung davon, und archäologische Entdeckungen liefern Beweise für die Bedeutung, die

diese Allerweltpflanze von der Frühzeit bis in die jüngste Epoche für den Alltag der Menschen besaß. Die Geschichte der Menschen mit diesem brennenden Kraut spannt sich auf zwischen Verwünschung und Verehrung, zwischen Vertilgung und sorgsamer Nutzung, zwischen Verachtung und Hochschätzung, zuletzt zwischen Vergessen und Wiederentdecken.

Dabei kann man meinen, die Brennesseln selbst hätten die Nähe zu den Menschen gesucht – besonders gern wuchsen sie in der Umgebung von Siedlungsplätzen und Behausungen, in den Ecken und an den Rändern von Höfen, hinter den Ställen, bei den Dunghaufen, am Rand von Viehweiden. Bei den Agrarfabriken unserer Zeiten, auf betonierte Hofplätzen, an Gülletanks, neben luftdicht abgedeckten Silobergen finden sie aber den Humus nicht, den sie brauchen, ungenutzte Feldraine und Waldränder gibt es kaum noch, die Straßenbauverwaltungen mähen alles rigoros ab. Brennesseln sehen sich auf ein paar Reservate zurückgedrängt, in den Städten bleiben ihnen nur einige wenige verwildernde Flächen, aufgelassene Grundstücke, stillgelegte Gleisbetten. Aus den Gärten werden die Brennesseln gnadenlos eliminiert, in Kleingarten-Kolonien gehört es sogar zu den satzungsgemäßen Pflichten, ausbreitungsfreudige Unkräuter wie die Brennesseln gar nicht erst Fuß fassen zu lassen.

Aber die Nesselnen haben buchstäblich einen Narren an den Menschen gefressen, immer wieder versuchen sie, mit ihren weit streuenden Samen günstige Plätze in menschlicher Umgebung zu besetzen. Sie haben einen hohen Bedarf an Stickstoff, deshalb erschien ihnen in Zeiten traditioneller Landwirtschaft ein Bauernhof mit Misthaufen, eine Weide mit Kuhfladen, eine

Böschung an einem verunreinigten Graben als Paradies. Ein gepflegter, gut versorgter Nutzgarten war für sie immer verlockend – das Sprichwort bestätigt es: »Kein Garten ohne Nesseln«.

Über Jahrtausende überließ man ihnen in der Nähe von Siedlungen Areale, um die man sich nicht sonderlich kümmerte. Man ließ sie wachsen, wo sie – das Rührmichnichtan unter den wilden Kräutern – nicht wirklich störten, und sie wucherten, so gut sie konnten: Eine Nesselstaude kann an einem günstigen Standort bis zu zwanzig Stängel aus ihrem Wurzelgeflecht treiben und über zwei Meter hoch werden.

Bis zur Industrialisierung lebten Mensch und Brennessel in einer Art Symbiose. Die Menschen ließen die Pflanzen ein wenig am Nahrhaften des Unrats, der Exkremente, des angereicherten Bodens teilhaben, dafür wurden ihnen Blätter und Stängel genommen, um als Nahrung, als Heilmittel, als Rohstoff für Garn, Strick und Tuch zu dienen.

Diese gegenseitige Vorteilsnahme von Kulturträger Mensch und Kulturfolgerin Brennessel löste sich im 19. Jahrhundert auf, man entzog den Nesseln in den modernisierten Umgebungen die Nahrungsgrundlagen und Standortnischen. Endgültig dezimiert wurden Restbestände mit den Feldzügen der technisierten Landwirtschaft in dem effizient durchgezogenen Krieg der Agro-Industrie gegen die wilden Pflanzen und Tiere.

Aber Brennesseln sind Überlebenskünstler, Meister der Anpassung. Dazu verhilft ihnen nicht nur die ungeheuerliche Fruchtbarkeit – eine einzige weibliche Nesselstaude kann pro Jahr Zigtausende von Samen erzeugen –, sondern vor allem ihre Fähigkeit, sich mit vielen verschiedenen Bodenbeschaf-

fenheiten zufriedenzugeben, in voller Sonne und im Schatten zu gedeihen, als sogenannte Ruderalpflanze jeden freien Fleck zu besetzen und notfalls grüne Nachbarn auch energisch zu verdrängen. Aufgelassene, nur wenig bewachsene Flächen können sich zumindest zeitweise in regelrechte Brennesselsteppen verwandeln.

So lassen die Brennesseln, auch wenn sie bekämpft, verdrängt, verfemt, verleumdet werden, dennoch nie ganz von ihrer Lust, sich als Kulturfolger in die Nähe der Menschen zu wagen. Und in den letzten Jahrzehnten gewinnen sie wieder an Achtung und Aufmerksamkeit, erhalten verlorene und vergessene Plätze zurück, ja finden sogar – von den meisten unbeachtet – Eingang in die avancierteste Technik und hochpreisige Kultursegmente.

In jüngster Zeit entwickelt sich eine neue Vergemeinschaftung mit den Menschen: Diese verwandeln sich die nützlichen Eigenschaften der Brennessel an, indem sie aus dem wilden Kraut eine Kulturpflanze züchten. Spät, sehr spät in der Geschichte jener Symbiose kann der Mensch wännen, das wehrhafte Gewächs seinem Willen unterworfen, das Naturwesen seiner Techno-Sphäre einverleibt zu haben. Es muss, der natürlichen Vielfalt seiner Erscheinung entrissen, selektiert, ausgemendelt, ungeschlechtlich vermehrt, die Erfordernisse einer lohnenden Vermehrung erfüllen. Im Gegenzug nimmt die menschliche Gesellschaft den gezähmten Wildling in ihre Obhut, sichert ihm die günstigsten Bedingungen für seine Entfaltung, befördert die in seiner artgemäßen Ausstattung angelegte Optimierung, erweist dem endlich ganz im Kulturkreis angekommenen Nützling ihre landwirtschaftliche Reverenz.



Für die Schmetterlingskunde spielt die Große Brennnessel eine bedeutsame Rolle, weil über 40 unserer Tag- und Nachtfalterarten für die Ernährung ihrer Raupen auf sie angewiesen sind.

Tatsächlich könnte nun ein neues Kapitel auch in der Naturgeschichte der Großen Brennnessel geschrieben werden – wenn nur die Menschen dabei nicht vergäßen, dass es zugleich ein weiterer Aphorismus zu ihrer eigenen Naturgeschichte ist. Denn die Zuchtnessel kann nicht existieren ohne einen erheblichen Aufwand an menschlicher Arbeit und an zugeführten Ressourcen. Die Dialektik der fortschreitenden Zivilisation wohnt auch diesem Aneignungsvorgang inne: Die Zuchtnessel, wenn sie nicht gehegt und gepflegt wird, ob nun mit ökologisch inspirierter Behutsamkeit oder mit agroindustrieller Gewalt, kehrte sehr schnell wieder zu ihrer Wildform zurück, sie liefert nur ein Beispiel dafür, wie vorläufig, wie unabdingbar gebunden an Arbeits- und Energieaufwand jede zivilisatorische Errungenschaft in unseren menschengemachten Naturumgebungen ist.

Möge uns der Rest naturbezogenen Überlebenswillens davor bewahren, der Großen Brennnessel eine genetische Ummoderation angedeihen zu lassen. Konventionellem Kreuzungsbemühen – etwa um ihr die lästigen Brennhaare auszutreiben – selbst mit nahen Verwandten aus der großen Brennnesselfamilie hat die heimische Art sich standhaft verweigert. Dies als ein Zeichen des Eigenlebens dieser Pflanze zu respektieren, gehört zu der sich neu gestaltenden, gemeinsamen Geschichte von Menschen und Nesseln.



Das garstige Kraut

Am Anfang stand eine Verfluchung. In der Bibel werden Nesseln nur erwähnt, wo auf jenen Fluch verwiesen ist, mit dem Gott nach der Ursprungserzählung Adam aus dem Paradies weist: »... verflucht sei der Acker um deinetwillen, mit Kummer sollst du dich darauf nähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen, und sollst das Kraut auf dem Felde essen.« (1. Mose 3, 17)

Die Dreieinigkeit von Dornen, Disteln und Nesseln bildet im Alten Testament das Signum des verwilderten, des unbearbeiteten, des unfruchtbaren Erdbodens, und die Rückkehr dieser drei pflanzlichen Plagen kann zur Prophezeiung der Strafe Gottes dienen: »Siehe, sie müssen weg vor dem Verstörer, Ägypten wird sie sammeln, und Moph wird sie begraben. Nesseln werden wachsen, da jetzt ihr liebes Götzensilber steht, und Dornen in ihren Hütten.« (Hosea 9, 6) Ganz ähnlich kündigt Jesaia das Gottesgericht über das heidnische Edom an: »und werden Dornen wachsen in seinen Palästen, Nesseln und Disteln in seinen Schlössern.« (Jes. 34, 13). Noch drastischer formuliert es Zephanja: »Wohlan, so wahr ich lebe! spricht der Herr Zebaoth, der Gott Israels, Moab soll wie Sodom und die Kinder Ammon wie Gomorra werden, ja wie ein Nesselstrauch und eine Salzgrube und eine ewige Wüste.« (Zeph. 2, 9)

Dass Brennesseln eine Plage seien, mit der stets latent drohenden Verwilderung der »im Schweiß des Angesichts« be-



Die Berührung mit den langen Brennhaaren der Himalaya- oder auch Nilgirinessel ist äußerst schmerzhaft.

stellten Äcker und der Überwucherung verlassener Wohnstätten, kann man – in umwelthistorischer Perspektive – als eine religiöse Übersetzung jener Erfahrung betrachten, die sich mit dem Übergang zur neolithischen Revolution unabdingbar einstellte: Der von den Menschen gemachte Naturzustand der bäuerlich bewirtschafteten Flächen zwang zu Tätigkeiten, mit denen erst Arbeit im eigentlichen Sinne entstand, die unerlässliche Verausgabung von Körperkraft und Geschicklichkeit, um die in Kultur genommenen Flächen vor dem Rückfall in Wildnis zu bewahren. Wehrhafte Ruderalpflanzen wie Disteln, Nesseln, dornige Gewächse, die mit als Erste Äcker und Siedlungsflächen bedrohen, mussten so zum Inbegriff jener göttlichen Strafe werden.

In anderen Religionen, die auch ein völlig anderes Naturverhältnis ausgebildet haben als unseres, gewann die Brennnessel eine gänzlich abweichende Bedeutung, so zum Beispiel im tibetischen Buddhismus: Am Kailash, dem heiligsten Berg der buddhistischen, hinduistischen, jainistischen und bönistischen Religionen – gelegen im Westen des tibetischen Himalaya –, wachsen großflächige Nesselbestände. Der Legende nach soll einer der bedeutendsten Lehrer und Dichter in der Geschichte Tibets, der Yogi Milarepa (1052–1135), jahrelang einsam am Fuß des Berges gehaust und sich von nichts anderem als Brennnesseln ernährt haben. Er sei davon ganz grün geworden.¹

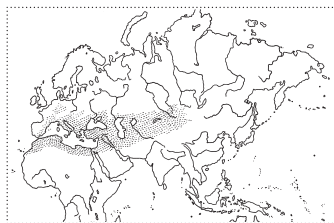
Man kann sich nicht längere Zeit ausschließlich von Nesseln ernähren, aber mit der Legende erhalten die Nesseln zumindest im tibetischen Buddhismus eine tiefe religiöse Weihe, sie sind ›heilige Speise‹ – auch heute noch für die vielen Pilger am Berg.

Pillennessel

Urtica pilulifera

Roman nettle

Ortie à pilules



Die nahe Verwandte unserer einheimischen Nesselarten ist ursprünglich im Mittelmeerraum und im südwestlichen Asien zuhause. Sie wird deshalb in den frühen Kräuterbüchern *Römische Nessel* genannt. Wie so viele andere Pflanzenarten haben die Menschen sie schon früh in neue Lebensräume getragen oder verschleppt, unter anderem nach Mitteleuropa, es gibt Standortnachweise und Pollenfunde sogar aus Norddeutschland.

Die Pillennessel kann bis zu einem Meter hoch werden, sie gehört zu den einjährigen Pflanzen, kommt aber auch in einer zweijährigen Variante vor. Ihre länglich-herzförmigen Blätter sind sehr tief gezähnt, tiefer noch als bei der Kleinen Brennnessel. Zudem sind die weiblichen Blüten – sie wachsen auf derselben Pflanze wie die deutlich unterschiedenen männlichen – in kugeligen Blütenständen angeordnet, die tatsächlich an eine runde Pille erinnern können.

In der frühen Neuzeit wurde die *Römische Nessel* von Apothekern und Ärzten in ihren Kräutergärten angebaut. 200 Jahre später hieß es, die Anwendungen seien nicht mehr gebräuchlich, die Pflanze sei aus den Gärten verschwunden. Samuel Hahnemann schrieb 1798 in seinem *Apothekerlexikon*, die »den Leinsamen ähnlichen nur kleinern und dunkelfärbigern Samen von feinem, schärflichem, fettigem Geschmacke« seien »(vermuthlich ohne Grund) gerühmt und als ein Harn treibendes, Husten und innere Blutflüsse hemmendes, in der Lungensucht und dem Nierengriese dienliches Mittel gebraucht worden«.



Ludwig Fischer, geboren 1939 in Leipzig, war Professor für Neuere deutsche Literatur und Medienkultur an der Universität Hamburg. Er ist Landschafts- und Naturtheoretiker, Schriftsteller, Gärtner und Kräuterexperte.

NATURKUNDEN № 32

Erste Auflage Berlin 2017

NATURKUNDEN

herausgegeben von Judith Schalansky

erscheinen bei Matthes & Seitz Berlin

ermöglicht durch Jan Szlovak, Hamburg

Copyright © 2017

MSB Matthes & Seitz Berlin Verlagsgesellschaft mbH

Göhrener Straße 7, 10437 Berlin

info@matthes-seitz-berlin.de

info@naturkunden.de

Alle Rechte vorbehalten.

EINBAND UND TYPOGRAFIE Pauline Altmann, Berlin

nach einem Entwurf von Judith Schalansky

TITELILLUSTRATION Pauline Altmann, Berlin

SCHRIFT Ingeborg von Michael Hochleitner/Typejockeys

LITHOGRAFIE Tomas Mrazauskas, Berlin

HERSTELLUNG Hermann Zanier, Berlin

PAPIER 90 g/m² Fly 04 hochweiß, 1,2 faches Volumen

EINBANDMATERIAL Napura® Khepera von

Winter & Company GmbH, Lörrach

DRUCK UND BINDUNG Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95757-407-7

www.naturkunden.de

www.matthes-seitz-berlin.de