Gerhard Ochsenfeld

Die Natur hat einen simplen und höchst effektiven Weg offen gelassen für uns Pollenallergiker, der aber keiner glatt asphaltierten Straße gleicht: die Brennnessel.
Jeder, der es – schwer unter Pollenallergie leidend – nicht glauben mag, sollte es selbst ausprobieren.
Folgend eine Anleitung zur Nutzung der Brennnessel.

Der Pollenallergie ist ein Kraut gewachsen!

1. Beschaffung

Kauf oder Ernte? Eine Frage, die jeder für sich selbst passend beantworten muss.

Brennnesselkraut gibt es selbstverständlich in jeder Apotheke. Wer die Zeit nicht hat oder sich einfach mit all dem nicht so umfangreich herumschlagen möchte, der/die geht in die Apotheke. Wer gar nicht sehr viel benötigt, um sich Linderung zu verschaffen: wahrscheinlich ebenso.

Wer aufgrund seines enorm hohen Bedarfs (zumindest in Zeiten starken Pollenflugs) – wozu ich mich zähle – die langfristig beträchtlichen Kosten scheut, wer außerdem gern in die Natur geht – wozu ich mich ebenfalls zähle – der/die geht in die Natur und versorgt sich selbst.

1a. Die eigenhändige Ernte

Man erntet nur Blatt und Stiel, also nur den oberirdischen Wuchs, nicht die Wurzeln. Das heißt auch: Es wächst alles nach, was man erntet; man schadet der Pflanze nicht.

Es spielt keine Rolle, ob man die grünstiligen oder die Brennnesseln mit violett-bräunlichem Stil verwendet. Regelmäßig findet man beide Sorten beieinander, bisweilen rege durchmischt. Dazu hatte ich einmal irgendwo gelesen, die Farbe des Stils unterscheide nur die Geschlechter der Pflanzen. Ob das so ist, kann ich nicht sagen – ich bin da nicht hinreichend bewandert. Maria Treben schreibt aber, die kleine, die niederwüchsige Gartennessel habe männliche und weibliche Blüten an ein und derselben Pflanze (Maria Treben: Heilkräuter aus dem Garten Gottes) – was zumindest einen vagen Hinweis geben mag.

Allerdings schreibt Frau Treben auch: „Wo Brennnesseln besonders üppig wachsen, liegen geballte Strahlungsverhältnisse des Bodens vor.“ Meine Beobachtung ist eher, dass die Brennnessel dort mit Vorliebe und gedeihlich sprießt, wo sich viele Pflanzenreste finden: Wo Bauern überschüssigen Schnitt abkippen (leider dann auch schon mal mit Gummireifen und anderem Unrat zusammen)… wo Gartenbaubetriebe oder Bauern an Weges- oder Parkplatzrändern Strauch- oder Grassschnitt zurücklassen…

Verwunderlich ist die Standort“wahl“ der Brennnessel nicht, denn reichlich Pflanzenreste liefern auch reichlich Dünger. Und wählerisch ist im übrigen die Brennnessel gar nicht: Sie wächst „wie Unkraut“. Lichtmangel allein scheint der Brennnessel wirklich zu schaffen zu machen, so dass sie im Wald seltener und dann kümmerlich vorkommt.

Ebenso an Straßenrändern findet man die Brennnessel oft und gern – nur sammle ich sie dort nicht gern. Und wenn ich schon häufig Waldparkplätze genutzt habe, um reichlich Ernte schnell und bequem zu machen (etwa auf dem Wege von der Arbeit nach Hause, bei einem flotten Zwischenstopp), so kann man aber auch leicht beobachten, dass der gewöhnliche Autofahrer am liebsten vorwärts einparkt – und so dem begehrten „Unkraut“ die Abgase eben nicht um die Ohren hustet. Obgleich bleifreies Benzin die Abgase deutlich entgiftet haben dürfte, lasse ich die Finger von allem, was am Straßenrand gedeiht.

Der Winter als der beste Schutz gegen Pollen? Die Frühblüher kümmert das recht wenig…

An Feldrändern lassen sich ebenfalls häufig sehr üppige Brennnesselwüchse finden. Auch dort greife ich nicht zu – außer ich weiß aus zuverlässiger Beobachtung oder verlässlicher Quelle, dass ein solches Feld ökologisch betrieben wird.

Bisweilen finden sich gute Bestände auf Weideflächen. Hier wiederum sollte man sich vergewissern, dass es sich um dauerhafte Weidefläche handelt, um nicht etwa in die Falle der chemischen Behandlung zu tappen. Und für Weideflächen gilt stets (zur eigenen Sicherheit): Steht Vieh darauf, ist die eingefriedete Fläche tabu.

1b. Zeitpunkt der Ernte

Wenn man die Zeit und Möglichkeit hat, hinreichend Vorräte anzulegen, dann empfiehlt es sich, im Frühjahr den ersten und noch recht jungen Wuchs zu sammeln.

Für „Frühallergiker" (Birke, Haselnuss, Erle…) bleibt nur, bereits im Herbst zu sammeln, was noch vor dem nächsten Frühjahrswuchs gebraucht wird. Denn die ausgesprochenen Frühblüher toben sich in wilder Blüte und verschwenderischem Pollenflug aus, wenn die Brennnessel noch Winterschlaf hält.

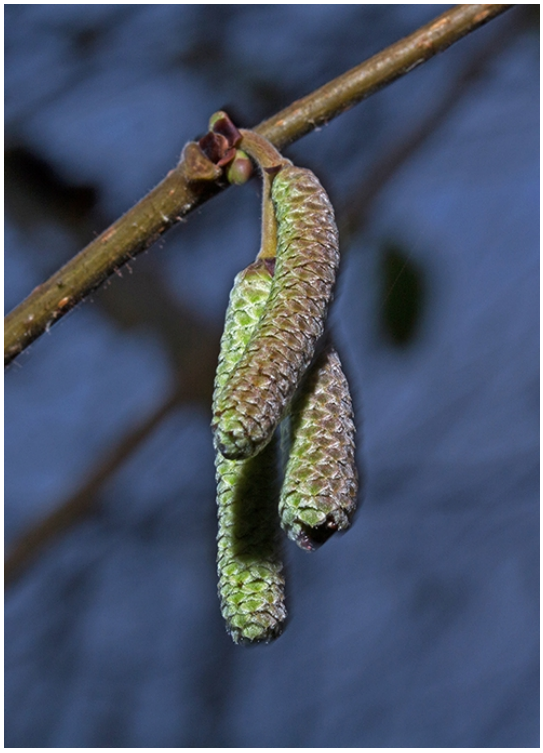
Der letzte frische Wuchs, der im September/Oktober noch einmal durch die bereits absterbenden Sommertriebe schießt, oder der nach der letzten Heuernte noch einmal klein auf Weiden austreibt, ist bestens geeignet!

Die jeweils jungen Triebe bringen den wohlschmeckenderen Aufguss hervor! Es tut jedoch der Wirksamkeit keinen Abbruch, wenn man im Hochsommer auf die älteren, hoch ausgewachsenen, etwaig schon blühenden, gar Frucht treibenden Pflanzen zugreift.

Nutzt man die alten Pflanzen, die schon blühen oder gar Frucht entwickelt haben, und schneidet man für den Aufguss ebenfalls die ganzen Triebe auf, also einschließlich der Stiele, so schmeckt der Aufguss – hilfreich hin und erlösend her – wie eine reine Strafe, nämlich bitter und abscheulich. Das lässt sich mit Honig oder Zucker zwar so kompensieren, dass der Sud trinkbar ist. Aber notwendig ist das nicht, denn:

Irgendwann habe ich mir die Mühe gemacht, nur die Blätter von den getrockneten Gebinden zu nehmen. Und siehe da: Die Natur will es so, dass der Mensch die Blätter nutzt! Denn nur die Blätter der beliebig alten Pflanze genutzt, gibt es im Geschmack des Aufgusses keinen relevanten Unterschied zu den jungen Pflanzen.

Ein Vorteil der jungen Pflanzen bleibt aber noch: Sie tragen weniger Insekten.



Herbst 2015
– Von der Verwirrung der Frühblüher…

Etwa Anfang/Mitte Oktober so etwas wie Winter, für einige Tage immerhin. Danach: Ein derart milder „Spätsommer", dass die Natur es für Frühling hält. Die Knospen setzen an. Anfang November noch einmal Frost, danach viel Regen… und schließlich noch einmal Frühling:
So wurden die „Frühblüher" im Herbst 2015 zu den spätesten Blühern in der Natur:
Die obige Aufnahme entstand am 20. November.

2. Behandlung des Krautes

2a. Trocknung

Das frische Kraut muss sofort zur Trocknung aufgehängt werden. Es darf auf keinen Fall zu modern beginnen.

Man bindet dazu je nach Blattgröße, Laubdichte und Handhabbarkeit 6 bis 12 Stile zu einem Gebinde zusammen und hängt es kopfüber auf. Eine Trocknung unter freiem Himmel ist ungeeignet, denn ein Regen- oder Gewitterschauer oder starker Morgentau macht die ganze Mühe zunichte: Das angetrocknete oder gar durchgetrocknete Kraut giert nach jeder Feuchtigkeit – selbst der nur in der Luft gebundenen. Wird es nass, beginnt es jedoch sogleich miefig zu verrotten und wird unbrauchbar.

Wer auf einen Dachspeicher oder einen Schuppen zugreifen kann, darf sich glücklich schätzen. Ideal ist dabei ein „kalter Boden" – unter den unisolierten Dachpfannen: Schon ein wenig der Frühlings- oder Sommersonne bereitet eine im Wortsinne atemberaubende Wärme bis Hitze auf dem Speicher, der eine Turbo-Trocknung des Krautes garantiert.! Und das gratis.

Der andere Weg – von einigen Nebenwirkungen für das persönliche Leben begleitet – ist die Trocknung über der Badewanne oder der Duschtasse. Auf die Wanne oder wenigstens Duschtasse unter den kopfüber hängenden Brennnesselbunden kann man für die Trocknung in der Wohnung aber nicht verzichten: Mit der Einsicht in die äußerst widrigen neuen Lebensumstände lassen sich Insekten zuhauf fallen – in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft.

Zum Glück sind Blattläuse nicht gerade die engagiertesten Flieger. Und was auf seinen Beinen läuft, rutscht überwiegend vom glatten Rand der Wanne oder Duschtasse wieder ab… und schafft somit den Aufstieg und den Weg in die übrige Wohnung nicht.

Selbst die scheinbar schon durchgetrockneten Brennnesselbunde sollte man noch einige Zeit hängen lassen, denn tatsächlich sehr spät noch lassen sich Insekten niederfallen, wenn auch die Letzten endlich einsehen, dass die Dürre kein Ende nimmt und endlich unausweichlich das Leben doch bedroht ist. So ist eine Hängezeit nicht unter zwei Wochen angemessen und lohnenswert.

Die getrockneten Pflanzen können einfach mit einer Gartenschere ganz aufgeschnitten oder nur die Blätter mit einer ausrangierten Papierschere am Blattstiel abgeschnitten werden.

Ein Gewitterschauer bringt Linderung für den Allergiker – vernichtet aber die getrocknete Brennnessel-Ernte.

2b. Lagerung

Die dauerhafte Lagerung des getrockneten Krautes kann am besten in Papiertüten erfolgen. Man bekommt sie leicht und recht günstig als Bio-Mülltüten – und kann sie später dann zweckgerecht noch einmal verwenden!

Die Papiertüte puffert die Umgebungsfeuchtigkeit, die gerade im Sommer extrem stark schwanken und dem getrockneten Kraut leicht schaden kann. Schon ein einziger, ausdauernder Gewitterschauer kann aus einer durchschnittlichen Sommerluft eine Luft „zum schneiden" machen – die man am liebsten mit bloßen Händen auswringen möchte. Die getrockneten Brennnesseln nehmen eine hohe Luftfeuchtigkeit ebenfalls begierig wieder auf.

Andererseits wird man nun also vielleicht geneigt sein, zu luftdicht schließenden Gläsern oder zu Plastikboxen zu greifen. Das wiederum ist nach meiner Erfahrung nicht ideal: Bereits eine etwaig subjektiv gar nicht als so klamm empfundene Luftfeuchtigkeit reicht dem Kraut als Restfeuchte, um unter Verschluss schon bald einen modrigen Geruch anzunehmen. Abgesehen von dem unangenehmen Geruch, wenn man das Kraut endlich braucht, verspricht das auch nichts Gutes für das Kraut selbst – und für den Geschmack des Aufgusses.

Ideale Bedingungen, um luftdicht einzulagern, böte wohl eine wüstentrockene Luft, mittags bis nachmittags – die man in unseren Breiten eher selten vorfindet.

Die Schlaufen, die man sich aus gewöhnlichen Bindfäden knotet, um die Pflanzen bündeln und hängen zu können, lassen sich mehrfach wiederverwenden.

3. Zubereitung

Es macht für die Wirksamkeit des Aufgusses keinen Unterschied, ob man den Aufguss von der frischen Ernte oder vom Trockengut bereitet. Und wenngleich der alte Tipp gilt, dass Kräuter nicht älter als ein Jahr sein sollten, so scheint es tatsächlich aber zumindest keinen spürbaren Unterschied zu machen, wenn das Kraut die Jahresfrist überschritten hat oder gar vom vorvergangenen Jahr stammt!

Geschmacklich jedoch gibt es grandiose Unterschiede: So richtig wohlschmeckend ist nur der Aufguss von der ganz frisch geernteten oder noch nicht durchgetrockneten Pflanze. Wenn Sie also frisch geerntet haben: Schonen Sie die Lagerbestände und gönnen Sie sich den frischen Aufguss, solange dafür noch frische Pflanzen vorhanden sind!

Über den Geschmack des Aufgusses von der getrockneten Brennnessel darf man gern streiten. Andererseits muss nicht zu den Delikatessen zählen, was Gesundheit und Wohlbefinden fördert. Abscheulich schmecken allerdings muss – was gesund ist oder gar „Medizin" – wiederum auch nicht. Und abscheulich schmeckt der Brennnesselaufguss grundsätzlich wirklich nicht. Aber: Wer einen dünnen Aufguss bereitet, der wird eine ganze Tasse davon, ob die kleine Kaffee-Tasse oder der große Tee-Pott, als fad, langweilig und quälend empfinden. Die Konzentration macht's: Der Aufguss sollte gern kräftig nach der Brennnessel schmecken! Wer also wenig braucht, um beschwerdefrei zu werden, der/die bereitet besser eine kleine Menge als kräftigen Aufguss, statt eines faden und gestreckten Süppchens.

Aber zugegeben, eines hilft in jedem Fall: Wer an den Genuss von Kräuteraufgüssen gewöhnt ist und zumindest ab und an zu genießen weiß, tut sich leichter mit dem Brennnesselaufguss – und wird ihn gar zu schätzen lernen.

Wer's gar nicht mag oder sich erst einmal gewöhnen möchte, rundet mit ein wenig Ahornsirup, einem Stich Honig oder etwas (Rohr-) Zucker geschmacklich ab.

Schön variieren kann man aber auch durch Zusetzung anderer Kräuter. Nur zwei Beispiele: Anis ist ebenso gut geeignet als Beimischung, und sehr bekömmlich, wie Pfefferminze; die losen Früchte bzw. das lose Kraut bekommt man in jeder Apotheke. Sogar Liebstöckel (das gestoßene Blatt), als leicht würzige Variante, ist sehr gut geeignet! Wer auch mal eine etwas scharfe Note mag, der kann sogar auf „Bio-Abfall" zugreifen: Wer frische Ingwerknolle beim Kochen ohnehin verwendet, wirft die Reste vom Schälen der Knollen nicht weg (falls man sie überhaupt schält…), sondern sammelt sie für Aufgüsse. Wichtig zu beachten beim Sammeln von Ingwerknollenschale ist lediglich, dass man sie lose und offen auslegt, damit sie sogleich trocknen kann.

Das Brennnesselkraut wird mit frisch aufgekochtem Wasser übergossen. Teesieb oder Teefilter (wie man sie zum Aufbrühen von Schwarz- oder Grüntee aus losem Blatt bekommt) sind gleichermaßen geeignet; auch das klassische Teeei funktioniert.

Um hochkonzentriert zuzubereiten, ist das Teesieb noch am besten geeignet, um dieses dann einfach in eine kleine Kaffee-Tasse einzuhängen. So kann man mit dem geringsten Aufwand die Blätter anpressen und bekommt einen starken Aufguss.

Wenn man sich Vorräte des Brennnesselaufgusses mitnehmen muss (z. B. weil am Arbeitsplatz keine Möglichkeit besteht, frisch zuzubreiten… weil ein Ausflug geplant ist, eine längere Reise bevorsteht…), so bereitet man in einer Kanne oder einem offenen Topf entsprechende Mengen. Den fertigen Aufguss (oder je nach Konzentration: die grüne „Tinte") gießt man durch ein Sieb und presst das aufgefangene Kraut in dem Sieb vorsichtig (z. B. mit einem Esslöffel) aus: Vorsichtig wegen des Siebes – pressen, um von der kostbaren „Medizin" möglichst wenig zu vergeuden.

Zu der grünen „Tinte": Was den Aufguss trübe macht, sind Schwebteilchen – feinster Staub von dem getrockneten Kraut also. Von der frischen Ernte direkt aufgegossen, in jeder beliebigen Konzentration, ergibt sich ein unterschiedlich kräftig gefärbter, aber stets klarer „Tee".

Andererseits kann man den Schwebeteilchen jedoch durch Filtern kaum zu Leibe rücken: Einem Filter (egal, ob Kaffee- oder ein Tee-Papierfilter) setzt der Aufguss schnell die Poren zu, so dass kaum noch Flüssigkeit durchläuft.

Wirklich praktisch ist eine solcher Teebereiter mit eingehängtem Sieb. Aber ich habe mal nachgeschaut, denn dieses Teil soll „damals" schon teuer gewesen sein: So etwas muss man geschenkt bekommen…

Ich empfehle, den Aufguss für unterwegs in Thermosflaschen mitzuführen, weil der heiße (oder warme) Aufguss auf jeden Fall genießbarer ist als der kalt abgestandene! Dabei geht es keineswegs um die Wirksamkeit: Kalt wie warm oder heiß… was einmal im Aufguss gelöst ist, ist auch drin.

Im Zweifel gilt für den kalten Aufguss: Ein Schuss Ahornsirup hinein, der schneller verrührt ist als kristalliner Zucker (ob nun Rohrohrzucker oder Raffinadezucker), und schon rutscht gut hinunter, was einem sonst die Gesichtszüge in jeder Form zerreißt.

Was übrib bleibt von dem Brennnesselaufguss, das geht auch am nächsten Tag noch. Aber anderthalb bis zwei Tage nach der Herstellung bekommt der Aufguss doch eine eigentümliche und sehr verzichtbare Note. – Getestet habe ich auch den „Genuss" von drei Tage altem Aufguss. Man geht daran nicht zugrunde, aber man sollte sich das wirklich ersparen. Und ich denke, der Geschmack allein will ja auch eine Warnung sein.

Zum Schluss nun **das Wichtigste an der Zubereitung** – und das am Schluss, damit es auch wirklich nicht untergeht:

Der Aufguss muss **10 Minuten** ziehen. Zieht er unter 10 min., so kann man ebenso gut eine wässrige Lösung jeder beliebigen anderen Geschmacksrichtung trinken: Es passiert nichts, außer dass es die Nieren spült.

Ich habe mir nie die Mühe gemacht, zu testen, ob die 10 Minuten eine harte Grenze sind – und wo etwaig die Grenze der Wirksamkeit tatsächlich verläuft. Denn es lohnt nicht. Möchte man einen anregenden Schwarztee trinken, dann wartet man die drei Minuten ab. Bereitet man sich einen Grüntee, dann will der – wenn es ein echter Genuss sein soll – ohnehin besonders gepflegt sein. – Auf 10 Minuten für einen Kräuteraufguss mag man wohl kaum warten, sondern lässt ihn ziehen… und tut andere Dinge. Schöne Dinge, oder erforderliche Dinge. … und kann dann auch bedenkenlos und recht beliebig überziehen. Nur eben: nicht kürzer!

Dennoch können diese 10 Minuten aufzehrend lang werden, wenn die Not groß ist.

Damit man den Aufguss SOFORT nach der Zubereitung trinken kann, empfiehlt es sich, einen **Eiswürfel** pro kleiner Kaffee- bzw. Teetasse (175 ml) hinzufügen, sobald die Ziehzeit vorüber und das Kraut entnommen ist.

4. Dosierung

Je nach Bedarf beginnend mit der „klassischen" Kräuterdosierung (1 gehäufter TL auf 1 kleine Tasse) verwendet man – wie bereits erwähnt – bis zu einem vollen Teesiebchen, das getrocknete Laub mit dem Daumen gut eingepresst, damit um so mehr des Krautes durchziehen kann.

Auf die weiter oben abgebildete Teekanne macht das gern auch mal bis zu, je nach Größe der Bunde, 4 bis 10 Brennnesselstängel (einschl. Stielen oder nur das Laub) für ca. 1,2 Liter Aufguss – was dann in der schlimmsten Allergiephase für gute 8 Stunden reicht, wenn die Beschwerden sehr heftig sind.

Wer stark allergisch reagiert, benötigt je nach Pollenflug und der Aufenthaltsdauer draußen zwei bis drei Liter eines hochkonzentrierten Aufgusses – und trinkt an jenen Tagen nichts anderes mehr, um den Flüssigsbedarf zu decken.

Gern also beginnt man, die eigenen Körpersignale zu beachten, wenn man in der Hochphase seiner

Allergie ist – und sich die eine oder andere Tasse des Brennnesselaufgusses ersparen kann. Sehr unterschiedlich nämlich fällt der tatsächliche Bedarf aus.

Bei nur schwachem allergischem Ansprechen oder in der Anfangsphase der relevanten Pollenflugzeit kann eine kleine, aber kräftige Tasse des Aufgusses, nach dem Aufstehen getrunken, bis mittags vollkommene Symptomfreiheit bieten. Andererseits, wenn der Pollenflug heftig oder die allergische Reaktion sehr stark ist, kann die Wirkung schon nach einer dreiviertel Stunde abzuklingen beginnen – und wenn man dann nicht nachtrinkt, dann sinkt man binnen einer bis anderthalb Stunden bis tief hinein in die ganze Pallette der möglichen Symptome.

Angenehm, zumindest bei hochdosiertem Aufguss, morgens gleich auf den nüchternen Magen getrunken: Der Brennnesselaufguss schlägt binnen 15 bis 20 Minuten voll an. Das Ansetzen eines Brennnesselaufgusses ist also erste Pflicht – noch vor dem Bad, noch vor allen anderen Frühstücksvorbereitungen.

5. besondere Anwendungen

5a. Schutz für Nacht und ruhigen Schlaf

Es gilt zu beobachten, wie stark die allergische Reaktion des Nachts ist – d.h. auch, wie es um Nase und Rachen am Morgen bestellt ist.

Ist beim Aufstehen die Nase geschwollen? Ist der Rachen gereizt? Leicht atmet man falsch, wenn die Nasenschleimhäute geschwollen sind, so dass der veränderte Luftzug im Rachen Entzündungen hervorruft. Oder der permanente Einfluss salzigen Nasensekrets durch den Trichter in den Rachen hinein löst einen gereizten Rachen aus.

Ein gereizter oder entzündeter Rachen wiederum ist ein offenes Scheunentor für andere Krankheitserreger. Neben der Unpässlichkeit am Morgen verdient gerade Letzteres, dass man sich auch für die Nacht wappnet! Denn um eine „Sommergrippe“ reißt man sich nicht – einmal mehr, wenn man durch die Allergie ohnehin geschwächt ist.

Aber auch der Schlaf selbst ist es wert: Schläft man schlecht, weil man schlecht Luft bekommt?

Zur Nacht bereitet die geringere Konzentration mehr Beschwerdefreiheit: wegen der größeren Flüssigkeitsmenge!
… was paradox erscheint?

Statt eines wie auch immer gearteten Betthupferls – gern, wenn der Abend etwa auf dem Sofa allmählich ausklingt – trinkt man nun noch einmal Brennnesselaufguss.

Nun aber ist es angeraten, weniger hoch zu dosieren: Lieber ein Siebchen voll mit Brennnesselkraut, um nun daraus eine Viertel-Liter-Tasse zu bereiten.

So drängt die Blase nach zweieinhalb bis vier Stunden, also etwa auf „Halbzeit“ auf die Toilette. Diese lästige Gelegenheit nutzt man, um noch einmal Aufguss zu trinken. Damit das reibungslos und ohne langes Prozedere vonstatten geht, bereitet man sich des Abends eine kleine Tasse in hoher Dosierung. So wird man die zweite Hälfte der Nacht durchschlafen.

Auch bei allergischem Asthma ist man auf diese Weise für die Nacht gut gewappnet. Denn unter akuter Atemnot erzwingt sich der Körper zwar irgendwann doch so etwas wie Schlaf – aber mit Erholung hat das dann wenig zu tun. Verglichen damit ist es eine Wohltat, wenn man des Nachts ein oder zwei

Mal aufstehen und zur Toiletten gehen muss… um dann zugleich aber auch jeweils vom Aufguss nachtrinken und wieder befreit weiter schlafen zu können.

5b. Notanwendung

Wird man unverhofft von einem allergischen Anfall überrumpelt – ist er also außerordentlich stark oder hatte man vielleicht (noch?) gar nicht damit gerechnet – so kann man auch das Kraut frisch kauen. Ich möchte dabei nicht behaupten, dass es wohlschmeckend sei. Aber es ist höchst effektiv!

Ich kann auch diese Methode nicht als die erste Wahl und zur regelmäßigen Anwendung empfehlen. Denn einerseits nimmt man auf diese Weise gleichsam „rohen Spinat" zu sich – der, viel davon genossen, die Verdauung höllisch treibt. Und andererseits ist der Aufguss schon deshalb unbedenklich, weil das Überbrühen des Krautes mit frisch gekochtem Wasser schließlich auch entkeimt.

Aber abermals und ein „Hoch!" aufs: ABER! – wenn die Not zu unkonventionellen Mitteln drängt und das Leiden ein Ende finden kann!

Denn wie aufzehrend und hinderlich kann es sein, wenn der Schnupfen keinen Frieden gib? Wie sehr kann es in die Verzweiflung drängen, wenn ein stechender Hustenreiz kein Ende nimmt oder die Stimme rau wird, blass bald, und endlich schwindet? Wie bedrängend kann die Not erst sein, wenn es einem im Wortsinn von innen die Kehle zuschnürt?

Je nach Größe der Blätter 8 bis 15 sammelt man. Und dieses Mal nur die Blätter, also auch ohne Blattstiel. Man legt sie fest aufeinander, rollt sie stramm ein und dreht sie einige Male. Die Kapselhärchen sollten besser nicht die Gelegenheit bekommen, ihre Säure in Zunge oder Gaumen zu spritzen!

Der frische Wuchs in der Spitze bietet fast immer makellose, junge Blätter.

Auch sollte man, da man sie ja roh verzehrt, nur erlesene Blätter der unzweifelhaft ersten Wahl nehmen: Junge Blätter also aus dem Spitzenwuchs der Brennnessel; vollkommen reine Blätter, ohne jegliche Hinterlassenschaften irgendwelcher Tiere (also keinen Kot, keine Spinnfäden, keine ungeklärten Einschlüsse im Blatt); möglichst auch Blätter ohne Fraßbild.

Dieses „Bonbon", gleichsam, schmeckt keineswegs süß und lieblich, steckt aber voller Kraft! Regelmäßig stellt sich Linderung binnen 10 bis 15 Minuten ein. Und hat man schnell auf die ersten Symptome reagiert und ist das allergische Ansprechen nun nicht gar zu extrem, dann lässt sogar Beschwerdefreiheit nicht sehr viel länger auf sich warten.

5c. Brennnelaufguss bei Kreuzallergien

Das Gefühl der zugeschnürten Kehle, das ich eben erwähnte, sind recht deutliche Anzeichen für eine allergische Reaktion auf Lebensmittel – die es häufig als so genannte Kreuzallergie gibt, einhergehend mit der Reaktion auf Pollen. Dabei wundert es wohl nicht, dass Haselnüsse während der Pollenflugzeit nicht verträgt, wer auf die Pollen des Haselbusches allergisch reagiert; aber auch zahlreiche andere Nüsse sind dann mitbetroffen. Erstaunlich wiederum erscheint eine Reaktion auf Äpfel… bei Allergien gegen wilde Gräserpollen oder Pollen verschiedener Getreidesorten. Womit ich nur andeuten möchte: Überraschungen gibt es viele und mithin wunderliche.

Wenn die Not extrem ist, verschafft man sich schnelle Linderung auch hier, indem man von der Brennnessel frisch kaut (siehe zuvor: Notanwendung). Auf jeden Fall aber hilft der Aufguss – der natürlich, wenn man keinen auf Vorrat gebrüht und bereitstehen oder mitgenommen hat, ein Weilchen in Anspruch nimmt.

Der frisch gebrühte Aufguss, 10 Minuten gezogen, ist noch untrinkbar heiß. Was hilft, ist ein Eiswürfel auf eine kleine Kaffeetasse (150 – 175 ml) unterzurühren: Hat man den Eiswürfel aufgelöst, kann man die Tasse in einem schnellen Zuge leeren, um der Linderung der Not einen Riesenschritt entgegen zu eilen.

Insbesondere bei Kreuzallergien gilt: An der Dosierung nicht sparen! Am besten, man setzt erst einmal

auf den dicken Sud und den hochkonzentrierten Aufguss.

6. Nebenwirkungen

Mir sind keine bedenklichen Nebenwirkungen bei der Verwendung von Brennnesselaufguss bekannt. Üblicherweise lässt man mehr Wasser – aber selbst das tritt in den Hintergrund, wenn man wirklich hochkonzentriert trinkt, und wenn gar sommerliche Temperaturen schweißtreibend sind und der Nierendurchfluss Konkurrenz erhält.

Eines kann sich bei hohem Konsum des Aufgusses zeigen: Ein Stuhlgang, der grünlich einfärbt. Stuhltreibend allerdings ist der Brennnesselaufguss allein nicht. Wie bereits oben erwähnt, gilt das nur für den „Genuss" der rohen Brennnesselblätter. Aber: In Maßen, nur ergänzend und nur in der Not zu sich genommen, spielt auch das keine tragende Rolle! – Den Stuhlgang geringfügig erweichen kann der Brennnesselaufguss durchaus: In Phasen, in denen man sehr viel davon in sehr hoher Konzentration trinken muss.

Zu Nebenwirkungen aus meinen eigenen Erfahrungen heraus folgend mehr:

7. eigene Erfahrungen

Eines gleich vorab: Die heftigen Methoden habe ich nur an mir selbst getestet; hier kann ich auf die Erfahrungen von und mit anderen Betroffenen nicht zurückgreifen. Und damit meine ich das Essen der rohen Brennnesselblätter ebenso wie des rohen getrockneten Krautes.

Gern möchte ich an dieser Stelle berichten, wie es dazu kam, dass ich gezielt begonnen hatte, mit der Konzentration des Brennnesselaufgusses zu experimentieren.

1988 erfuhr ich um Ostern herum von einer Dame, ihr Großvater habe gegen den Heuschnupfen immer Brennnesselschnaps getrunken. Einerseits machte mich das sehr hellhörig – andererseits war meine Motivation gering, mich im Dauerdelirium durch die für mich relevante allergische Zeit zu bewegen (einmal ganz davon abgesehen, dass so etwas die Alltagstauglichkeit einschränkt).

Der Hinweis kam rechtzeitig für mich, um noch im selben Jahr mit Versuchen zu beginnen: Ich dachte, was als alkoholischer „Aufgesetzter" seine Wirkung entfaltet, könnte ebenso als Kräuteraufguss machbar sein. Trotz aller Skepsis: Die ersten allergischen Tage für mich zeigten sofort und erfreulich, dass die Brennnessel ein Freund und Helfer werden konnte.

Ich wandte mich zunächst vertrauensvoll an die Apotheken, wo ich das getrocknete Kraut käuflich erstand. Wenn ich gefragt wurde, wozu ich das Kraut benötige, so konnte ich regelmäßig feststellen, dass die Brennnessel als Mittel gegen Heuschnupfen fast durchweg unbekannt war. – Das ist heute anders!

Am Steinhuder Meer: Bei Sonnenaufgang plagten noch die Mücken mehr als die Pollen. Dennoch: Tagsüber, ausgerechnet voll in der Zeit der Gräserblüte, musste ich bei einer Wanderung ganz um das Steinhuder Meer herum immer wieder den Schutz ergänzen, indem ich auf frische Brennnesselblätter vom Wegesrand zurückgriff.

In den akuten Phasen musste ich – bei gewöhnlichen und von Kräuteraufgüssen gemeinhin bekannten Dosierungen – an einem Tage durchaus 3 und mehr Liter von dem Aufguss trinken… und vermisste doch die wirkliche Entlastung. Es gab nur noch eine Linderung der Symptome, wenn die Pollenbelastung hoch war. Einmal abgesehen davon, dass man diese Mengen und auch dieser Geschmacksrichtung dann doch irgendwann einfach leid ist, hätte ich mir zugleich ebenso gut einen Urinbeutel ans Bein binden können…

Schon 1989 begann ich also, gelegentlich das trockene Kraut roh durchzukauen, um zu testen, ob erst das Aufbrühen die erwünschte Wirkung entfaltet. Und erfreulich: Dem war *nicht* so!

Nun schmeckt das getrocknete Kraut nicht gerade erfreulich; und die Konsistenz ist auch nichts, um das man sich reißt. Aber es wirkte!

1990 jedoch übertrieb ich es dann mit der Einsparung von Aufguss. Binnen weniger Tage war ich „krank“: Ich wurde morgens wach, fühlte mich unpässlich und hatte leichte Temperatur. Ich ging dennoch wie gewohnt zur Arbeit, weil ich nicht das Gefühl hatte, mit dem Anrücken einer schwerwiegenden Erkrankung zu hadern. So hatte ich mich einige Stunden nach dem Aufstehen so viel bewegt und den Verdauungstrakt hinreichend angeregt, obgleich ist fast nichts hatte essen können, dass mir plötzlich, nein, schlagartig keine Zeit mehr blieb: Ich musste sofort und ohne jeden Aufschub zur Toilette. Was sich dann entlud, möchte ich nicht näher beschreiben. Jedenfalls war überwiegend grün und ohne jegliche Form, was ich in unvorstellbarer Menge der Toilette überließ.

Mir hilft ein Aufenthalt an der See nicht: Allergisch vor allem gegenüber Wildgräsern, reagiere ich auch auf den Strandhafer – den es an der Küste mehr als reichlich gibt.

Wiederum schlagartig… ging es mir besser! Sehr bald schon hatte ich einen ganz natürlichen und gesunden Appetit, die Körpertemperatur pendelte bei normal ein.

Ebenso plötzlich war das für mich der Weckruf: Nun musste ich Versuche mit der Dosierung des Aufgusses beginnen. Ganz klar durfte der rohe Genuss des Krautes nur eine in Maßen konsumierte Notfallanwendung sein, auf keinen Fall aber länger der Standard.

Nur zwei oder drei Jahre später erhielt ich den Hinweis, dass auch Calcium gegen Allergien helfe – worauf ich folgend näher eingehen möchte.

(Ich werde hier einmal nüchtern und verzichte auf jegliche Illustrationen, da es nicht meine Absicht ist, den Verkauf bestimmter pharmazeutischer Produkte zu fördern.
Aber wem es und wo es hilft, da möchte ich nicht verheimlichen, was ich über Pharma-Produkte in Erfahrung gebracht habe – und was hilft bzw. was nicht.)

8. Alternativ oder ergänzend: Calcium-Präparate

Über viele Jahre hin habe ich ergänzend das Präparat „Calcium Sandoz Forte, 500 mg" verwendet. Und das mit sehr guten Erfolgen. Ich hatte es in der für mich kritischen Zeit praktisch stets dabei, um bei überraschend heftigen Attacken schnell die allergische Reaktion in den Griff zu bekommen.

„Calcium Sandoz Forte, 500 mg" enthielt damals:

2.940 mg Calcium-Lactogluconat, 300 mg Cacium-Carbonat; neben anderen Inhaltsstoffen außer Relevanz auch den Zuckeraustauschstoff Sorbitol.

Seit 2007 jedoch beinhaltete das preislich und namentlich identische (!) Produkt:

1.132 mg Calcium-Gluconat und 875 mg Calcium-Carbonat; weiterhin über Sorbitol hinaus nun auch den Süßstoff Aspartam!

Für beide Produkte identisch wurde die Entsprechung von 500 mg Calcium-Ionen ausgewiesen.

Ich habe die ergänzende Anwendung von Calcium-Präparaten damit abgebrochen.
Und ich möchte begründen, weshalb ich seither die Finger gelassen habe von der Calcium-Ergänzung:

A.

Es ist eine bekannte und wissenschaftlich anerkannte Tatsache, dass anorganisch gebundenes Calcium für den Körper schwer zugänglich ist; es wird überwiegend bis vollständig vom Körper wieder ausgeschieden, ohne den aktiven Stoffwechsel zu durchlaufen, d.h. ohne vom Körper biochemisch verfügt werden zu können – oder bedarf andernfalls einer entsprechenden Ernährung bzw. Nahrungsergänzung! – Calcium-Carbonat ist ein solches anorganisches Calcium-Molekül.

1. Apothekern ist die Problematik um Calcium-Carbonat bekannt, wird aber aus kommerziellen Gründen regelmäßig beim Verkauf von Präparaten nicht angesprochen.

Der Apotheker, mit dem ich mich daraufhin ausgetauscht habe, war selbst erstaunt über den Wechsel der Zusammensetzung, den er ebenfalls als biologisch nicht sinnvoll betrachtete.

2. Meine eigenen Tests an mir selbst haben gezeigt, was mir auch wenige andere Personen so bestätigt haben: Die Einnahme von **Billig-Produkten aus** den „Reform"-Regalen von **Supermärkten** ist vollkommen wirkungslos. Die dort feilgebotenen Produkte enthalten in der Regel ausschließlich das anorganisch Calcium anbindende Carbonat. Um dieses anorganische gebundene Calcium dem Körper zumindest in Anteilen verfügbar zu machen erfordert eine angemessene diätische Ernährung oder Nahrungsergänzung; eine schnelle und hohe Verfügbarkeit des zu sich genommenen Calciums ist in keinem Fall erreichbar.

3. Daraus wiederum lässt sich schließen, dass das ab 2007 unter demselben Namen verkaufte Präparat eine deutlich verminderte Wirksamkeit besaß, obgleich die Menge an wirksamen Calcium-Ionen als identisch auszuweisen offenbar legitim ist.

B.

Zu keiner Zeit getestet habe ich eine Alternative, die ich aber anlassbedingt 2007 recherchiert hatte: „Frubiase Calcium Trinkampullen".

Laut Hersteller-Information enthält eine Trinkampulle:

„350 mg Calciumlakttat-Pentahydtrat und 500 mg Calciumglukonat, dies entspricht 90,2 mg Calciumionen." [Angaben des Herstellers; Hinweis des Herstellers zur Aktualität: Juni 2014]

Die schnelle Bio-Verfügbarkeit ist ohne Zweifel gegeben; ob die Menge der zur Verfügung gestellten Calcium-Ionen reicht, um einen akuten Anfall zu bewältigen, kann ich weder aus eigener noch aus den Erfahrungen anderer heraus beurteilen.

Das Produkt ist bedingt temperaturempfindlich, da flüssig. Hinweise zur Lagerungstemperatur werden auch bei den Trockenpräparaten gegeben; dennoch sind die Brausetabletten zur Mitnahme

unproblematisch und praktisch hitzeunempfindlich.

Im Sommer sind ggf. die Trinkampullen weniger geeignet, als Notfall-Medikament mitgeführt zu werden. Andererseits kann es ohne weitere Notwendigkeiten so eingenommen werden, wie es abgefüllt ist. Das ist ohne Zweifel ein Pluspunkt wegen der schnellen Bio-Verfügbarkeit. Wegen der geringen Menge der verfügbaren Calcium-Ionen empfiehlt es sich, sich auf mehrere Ampullen als Notfall-Mitnahme zu stützen.

C.

„Calium-Sandoz Forte, 500 mg" enthielt in der Variante von 2007 ebenso wie „Calcium Sandoz Forte +D" von 2001 den Süßstoff *Aspartam*.

Bzgl. des Präparates mit Vitamin-D-Zusatz, das man mir in einer Apotheke für den Sommer besonders empfohlen hatte, hatte ich einen schriftlichen Austausch mit Sandoz geführt, und zwar wegen des Zusatzes von Aspartam. Denn *Aspartam* wird vom Körper zunächst gespalten, so dass Formaldehyd entsteht. Für eine mir nicht weiter bekannte Dauer wird der Körper also dem als Konservierungsmittel verwendeten Formaldyhd konfrontiert, ehe allmählich die Ausscheidung erfolgen kann. – Ich persönlich empfinde das als sehr bedenklich. Ebenso wie ich es als gesundheitlich kritisch und herstellerseitig leichtfertig empfinde, dass verschiedene Lebensmittel ganz selbstverständlich mit *Aspartam* gesüßt werden, so etwa auch Getränke wie Cola-Light.

Im Jahre 2001 äußerte man sich vonseiten Sandoz auf meinen Brief hin wiederum schriftlich – und stellte ganz selbstverständlich klar, dass es sich dabei um einen „natürlichen" Abbauprozess handele.

Dennoch setzt gemäß den Gebrauchsinformationen Sandoz heutzutage weder den „Calcium-Sandoz Forte, 500 mg"-Brausetabletten, noch den „Calcium-Sandoz D Osteo"-Brausetabletten den Süßstoff Aspartam zu! Der Zusatz von Aspartam betrifft heute also nur die Kautabletten (was schon schlimm genug ist) – siehe unten: 8a. B.

8a. aktuelle Situation um „Calcium-Sandoz Forte" und Vergleichsprodukte

A.

Der Vollständigkeit halber möchte ich darauf hinweisen, dass die aktuell verfügbare Gebrauchs-information des Herstellers (mit dem Hinweis des Herstellers, die Information sei zuletzt im Dez. 2011 bearbeitet worden) folgende Inhaltsstoffe zu „Calcium-Sandoz Forte 500 mg" ausweist:

„1 Brausetablette enthält 500 mg (12,5 mmol) Calcium (entsprechend 2.940 mg Calcium-D-gluconat – Calciumlactet (2:3) $2H_2O$ und 300 mg Calciumcarbonat)" [Original-Wortlaut im sog. Beipackzettel]

Da ich zwischenzeitlich das Produkt nicht weiter verfolgt hatte, kann ich keine Aussagen darüber machen, wann und vor welchem Hintergrund man zur einstigen Zusammensetzung zurückgekehrt ist; aus der aktuell anderen Benennung des organisch gebundenen Calciums schließe ich zunächst nur auf eine andere Form der Benennung, nicht aber zwangsläufig auf eine andere molekülare Zusammensetzung.

Vor diesem Hintergrund jedoch kann ich es empfehlen, das genannte Calcium-Präparat z.B. als Notfall-Päckchen bei sich zu führen; eine solche Brausetablette ist stets problemlos etwa bei den „Papieren" oder Karten mitgeführt, ohne dass man gleich den Notfallkoffer bei sich trägt. So sind Sie gewappnet, wenn Sie nicht hinreichend Brennnesselaufguss mitführen (etwa weil Sie irgendwo zeitlich unvorhergesehen länger eingebunden werden) oder wenn Sie unvorhergesehen eine Kreuzallergie trifft, die ihnen bisher nicht bekannt war…

Dennoch erlaube ich mir dann nun auch an dieser Stelle, die Warnungen des Herstellers zur Einnahme auszuführen bzw. zu zitieren, um mich meinerseits damit rechtlich abzusichern und niemanden zu verführen, in Unkenntnis zu handeln:

2 Was sollten Sie vor der Einnahme von Calcium-Sandoz Forte 500 mg beachten?

Calcium-Sandoz Forte 500 mg darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie allergisch gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind

- wenn bei Ihnen der Calciumspiegel im Blut erhöht ist (Hyperkalzämie)
- wenn bei Ihnen die Calciumausscheidung im Urin erhöht ist (Hyper-kalziurie)
- wenn bei Ihnen bestimmte Nierenstörungen vorliegen, einschließlich: Nierensteine (Nephrolithiasis), Calciumablagerungen im Nierengewebe (Nephrokalzinose).

6 Inhalt der Packung und weitere Informationen

Was Calcium-Sandoz Forte 500 mg enthält

Der Wirkstoff ist:
1 Brausetablette enthält 500 mg (12,5 mmol) Calcium (entsprechend 2940 mg Calcium-D-gluconat - Calciumlactat (2:3) 2 H2O und 300 mg Calciumcarbonat).
Die sonstigen Bestandteile sind:
Citronensäure, Macrogol 4000, Natriumcyclamat, Natriumhydrogencarbonat, Sorbitol (Ph. Eur.), Orangenaroma (enthält: ätherische Orangenöle, D-Glucose, Maltodextrin, arabisches Gummi, Sorbitol (Ph.Eur.))

[entnommen: der Gebrauchsinformation des Herstellers zu „Calcium-Sandoz Forte, 500 mg"; via Internet am 20.03.2016]

„Calcium-Sandoz Forte, 500 mg" enthält so viel Calcium, dass die Wahl des neueren Produktes „Calcium-Sandoz Fortissimum, 1000 mg" mir nicht erforderlich erscheint; der Calcium-Schub, der dem Körper mit dem herkömmlichen Produkt zugeführt wird, ist nach meinen eigenen und auch nach Erfahrungen, die ich mit anderen Personen, die einen akuten Allergie-Anfall hatten, gemacht habe, vollkommen ausreichend, um auch extreme Beeinträchtigungen und extreme Not binnen einiger Minuten zu bewältigen.

Die höherdosierten Brausetabletten sind teurer, aber natürlich gibt es hier den üblichen und kleinen „Mengenrabatt" – wenn man sich die Mühe machen möchte, die Brausetabletten z.B. selbst entsprechend zu brechen und zu dosieren.

B.

Ähnliche Produkte aus dem Hause Sandoz sind „Calcium Sandoz D Osteo".

Den Präparaten ist Vitamin D3 zugesetzt. Offenbar geht man herstellerseitig davon aus, dass damit die Bioverfügbarkeit gewährleistet ist: Die Präparate enthalten ausschließlich Calciumcarbonat.

Ich persönlich spreche damit den Präparaten die Notfalltauglichkeit für Allergiker ab, denn mit dem Vitamin-D-Komplex ist die Verfügbarkeit für die Knocheneinlagerung gewährleistet, wenngleich strittig sein mag, in welchem Ausmaß. Bei Allergien hingegen ist es wichtig, dass der Körper über die Blutbahnen schnell mit frei verfügbaren Calcium-Ionen gleichsam geflutet wird!

Die Kautabletten dieser Produktreihe „D Osteo" enthalten überdies Aspartam – siehe oben: 8. C.

C.

Zwei Vergleichsprodukte, die ebenfalls über den Fachhandel, also Apotheken vertrieben werden, sind „Calcium 500 mg Hexal" und „Calcium 500 dura". Beide enthalten (wortgleich in den jeweiligen Beipackzetteln):

„1250 mg Calciumcarbonat, entsprechend 500 mg Calcium als gelöstes Calciumcitrat in der fertigen Lösung".

Erwartungsgemäß wird die Wirkung im akuten Fall von Allergie ausbleiben; von Experimenten rate ich ab, auch wenn die Produkte über den pharmazeutischen Fachmarkt vertrieben werden und somit Vertrauen erwecken wollen.

Text + sämtliche Fotos & Bildbearbeitungen:
© 2016/17 Gerhard Ochsenfeld, Velbert-Langenberg
http://ochsenfeld.space

Lesen Sie auch:

Frederick
Ein Kinder- und Familienbuch über Freundschaft, Träume und die Wahrheit

Abwärts leben
Exemplarisch am Leben eines Alkoholikers (der das Leben tatsächlich so gelebt hat: Es handelt von einer realen Person, geboren kurz nach dem Kriege) zeige ich einen Weg und eine Zermürbung auf, der bzw. die nicht plötzlich, sondern so ganz allmählich und heimlich in eine Sucht mündet.

Schlag-Schatten
Gewalt in der Erziehung. Ein Thema der Vergangenheit, das in heute Erwachsenen nachwirkt. Und ein Thema der Gegenwart. Noch immer.
Mit einem kurzen Überblick zur rechtlichen Situation der vergangenen 50 Jahre bis heute – und vielen Lebensbeispielen.

Demnächst:

Jenseits Deines Atems
Ein Roman aus einer so ganz anderen Zeit. Ein bisschen Abenteuerroman, spielen die Protagonisten mit Betrachtungen zu Gesellschaft und Kultur, zum Umgang mit Ressourcen… ein bisschen Persiflage auch auf das Patriarchat – aber *das* ist gar nicht zum Lachen.
Erleben Sie den Ich-Erzähler ganz unmittelbar auf seinem Wege von Kindesbeinen an in ein stets ruheloses Leben – bis hin zu einer durchaus einschneidenden Zäsur in seinem Leben, mit Mitte 30, für die er sich zwar entschieden hatte, die dann aber, nicht ganz unvorhersehbar und doch beiseite gehofft, einen dramatischen Verlauf nimmt. Allerdings: Nun ist er nicht mehr nur selbst und allein betroffen…

Ein Widersetzen im Dritten Reich
Ein junger Wehrmachtssoldat, der uns einen sicherlich nicht einmaligen, aber doch weithin übersehenen und eher seltenen Weg gezeigt hat, sich dem System zu Widersetzen – ohne die leise Hoffnung aufzugeben, mit dem Leben und allen möglichen Blessuren des Krieges endlich doch davon zu kommen. Am Ende *kam* er davon: mit dem Tod.