

# wild & achtsam

FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER  
INNEREN UND ÄUSSEREN NATUR



Eva Metz' Kolumne zu einer natürlichen und artgerechten Lebensweise

## Die Kraft der „Unkrautkönigin“ Brennnessel nutzen

Essbare Wildpflanzen, dazu gehören Wildkräuter, wilde Früchte, Samen, Wurzeln, Pilze und einiges mehr, sind ein Geschenk der Natur und wachsen direkt in unserer Nähe. Noch erkennen viele Menschen, das Potential was in ihnen steckt, nicht: Die wilden Pflanzen können bis zu zehn Mal mehr Nähr- und Vitalstoffe enthalten wie unser kultiviertes Gemüse – und sind frei von Zusatzstoffen. Über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente hinaus enthalten sie beispielsweise auch bioaktive Stoffe, wie ätherische Öle, Bitterstoffe, Antioxidantien, Aminosäuren und Chlorophyll. Allein die Brennnesselblätter und -samen enthalten eine grüne Vitalkraft, die ihresgleichen sucht: Wertvolles Eiweiß mit hoher Bioverfügbarkeit, sodass es vom Körper besonders gut aufgenommen werden kann, ein hoher Mineralstoffgehalt wie Eisen, Silizium, Kalzium, Magnesium, Bor und Mangan finden sich schon in den Blättern. Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und weitere wertgebende Inhaltsstoffe, die ich gar nicht alle aufzählen kann, sind der Reichtum dieser Superpflanze. Als Brennnesselchips lässt sich die Pflanze

auf besonders leckere Weise verzehren: Dazu die Blätter vorsichtig in etwas Öl andünsten und rösten und sie anschließend mit Salz und Chili oder Paprika würzen. Darüber hinaus lässt sich aus Brennnessel auch ein sehr leckerer Spinat machen. Der ist besser als jeder, der aus der Tiefkühltruhe kommt. Brennnesselsamen dienen in der Volksheilkunde seit Jahrhunderten als Aufbaunahrung nach schwerer Krankheit.

### „Unkraut“, die Kinderstube von Schmetterlingen

Wenn wir Brennnesseln im Garten oder auf Spaziergängen mal achtsam begegnen, können wir entdecken, dass es manchmal eingerollte Blätter gibt. Darin befinden sich die Kinderstuben einiger Schmetterlinge, wie das Tagpfauenauge, der „Kleine Fuchs“ oder der Nesselfalter. Bitte nicht abmähen, sondern sich entfalten lassen. Überhaupt ist es eine gute Idee, sich der Natur mal ganz achtsam zu nähern. Die Nervenberuhigung fängt schon beim achtsamen Sammeln der wilden Pflanzen

an. Zahlreichen Studien weisen die heilende Kraft der achtsamen Naturerfahrung nach. Die Stresshormone sinken, der Blutdruck normalisiert sich, die Laune steigt! Schon wenige Minuten bewussten Stressabbaus in der Natur können helfen, innere Unruhe zu mindern. Neurobiologische Erkenntnisse zeigen auch, dass ein regelmäßiges Achtsamkeitstraining helfen kann, ungesunde Essgewohnheiten nachhaltig zu verändern.

Wenn wir diese Fülle der Wildpflanzen erkennen und ihre Schätze entdecken, dann können wir sie nicht länger als Unkraut wahrnehmen. Dieses „Unkraut“ stehen zu lassen, ist ein Beitrag zum Arten- und Naturschutz. Viele Insekten und Kleintiere brauchen diese Lebensräume und sind leider schon vom Aussterben bedroht. Die Reichhaltigkeit der Nährstoffe der wilden Pflanzen, die Nervenberuhigung beim Sammeln und der Beitrag zum Naturschutz kann dich auf vielen Ebenen erfüllen. Auch der Genuss steht im Mittelpunkt, denn du kannst ganz neue und leckere Geschmackserlebnisse entdecken.

 **forum8**  [www.forum8.de](http://www.forum8.de)

FÜR STUDIERENDE: CO - LEARNING - SPACE AUF DEM LAND

Gönne Dir eine besondere Zeit und nutze das Gästezimmer mit eigenem Bad und schnellem WLAN in meinem kleinen Seminarhaus im Oberen Edertal. Willst Du mehr erfahren, dann schreib mir gerne: [eva.keller@forum8.de](mailto:eva.keller@forum8.de)

**Petra Kimm**  
**BeYOUty Celebration**  
fon +49 (0)561 . 430 212 95  
[www.lebensspielraum-kassel.de](http://www.lebensspielraum-kassel.de)