

Nur keine Berührungsängste

BRENNNESSEL Ab und zu setzt man sich in sie hinein, andernorts schlägt man sich sogar mit ihr: Angenehm jedoch ist die Brennnessel nur selten. Dabei vitalisiert sie dermassen, dass sie den Mönchen des Mittelalters verboten war.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

«Da hast du dich aber in die Brennnesseln gesetzt!» Diese Redewendung ist keineswegs aus der Luft gegriffen: Die Gerüchte, dass Menschen das tatsächlich tun, und zwar gleich nackt, haben mich früher als Kind geradezu entsetzt. Und sich nicht nur einfach hineinsetzen, sondern sich geradezu darin wälzen – und das aus gesundheitlichen Gründen. In der Volksmedizin ist diese Methode, sich bei Rheuma oder auch Arthritis zu helfen, verbreiteter, als man denken würde: sich zwar nicht in sie hineinzusetzen, sich jedoch mit Brennnesseln auf die entsprechenden Körperstellen zu schlagen, bis diese richtig heiss sind. Die Motivation dazu muss freilich sehr hoch sein. Die Ameisensäure zusammen mit Histamin und Acetylcholin, freigegeben von den Brennhaaren dieser eher ungeliebten Pflanze, juckt und schmerzt erbärmlich, führt zu Schwellungen und gar Entzündungen. Diese Methode des Schlagens wird Urtikation genannt, nach dem lateinischen Namen dieser Brennnessel: «Urtica» bezeichnet die Gattung der Brennnesseln, und «urens» kommt von lateinisch «brennen». Urtica urens ist somit die kleine Brennnessel, und es ist genau die, die besonders stark brennt, viel stärker als die grosse Brennnessel (*Urtica dioica*).

Viel Eisen und Vitamin C

Wobei klein auch ganz schön gross sein kann, nämlich bis zu 100 Zentimeter. Und die Brennnessel wächst auf der ganzen Welt, solange das Klima gemässigt ist und der Boden voller Stickstoff. Sie blüht ab Juni bis in den August. Jetzt, im Frühjahr, vor der Blüte, ist es für Brennnessel-Liebhaber bereits Zeit, die Blätter zu ernten, vor allem die



Mit Gummihandschuhen pflücken, mit heissem Wasser überbrühen – und schon kann man aus Brennnesseln feinen Salat machen.

Getty

obersten, zartesten, denn daraus lassen sich Tees, Salate, Suppen und Gemüse machen.

Das alles ist übrigens durchaus schmackhaft – aromatischer als Spinat, etwas säuerlich, leicht scharf und etwas



bitter –, und die positiven Wirkungen auf die Gesundheit sind immens. Urtica urens wirkt erwärmend, entsäuernd und stark harntreibend. Sie enthält sehr viele Flavonoide (ein Pflanzenstoff mit antioxidativen Eigenschaften), dazu etwa dreimal so viel Eisen wie Spinat,

sechsmal so viel Kalzium wie Milch, siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen, dazu einiges an Magnesium, Silizium und Vitamin A. Ausserdem vitalisiert sie, und zwar nicht nur den Geist: Den Mönchen und Nonnen des Mittelalters soll es verboten gewesen sein, Brennnesseln zu sich zu nehmen; sie sollten nicht in Gefahr geraten, das Keuschheitsgebot zu missachten. Brennnesseln regen nicht nur die Libido von Mann und Frau an, sondern Potenz und Zeugungsfähigkeit des Mannes wie auch den Fluss der Muttermilch.

Doch wie Brennnesseln kochen, ohne sich dabei zu verletzen? Die beste Methode ist es, beim Pflücken Gummihandschuhe zu verwenden. Alternativ kann man sie von unten nach oben abstreifen, denn die Brennhaare sind alle nach oben gerichtet. Für die Küche gibt es mehrere Methoden. Zwei davon:

Man wickelt die Brennnesseln in ein Tuch und geht mit einem Wallholz darüber. Oder man überbrüht sie kurz mit heissem Wasser. Für den Salat sind

**«Wer am
Gründonnerstag
Brennnessel-Gemüse
isst, ist für ein ganzes
Jahr vor Geldnot
geschützt.»**

GEMÄSS EINER LEGENDE

sie dann schon bereit; zum Kochen verwendet man sie wie Spinat. Besonders delikat: die Brennnesseln mit Bouillon kochen und anschliessend mit Oli-

venöl und Mandelmus pürieren. Und wer noch Brennnessel-Samen von der Ernte im letzten Sommer hat, darf sie gerne rösten und die Speisen damit verfeinern. Gerade diese Samen gelten in Phasen der Erschöpfung – etwa bei Frühjahrsmüdigkeit – als sehr mächtiges Stärkungsmittel.

Auch als Haarwasser nützlich

Da ist es kaum verständlich, dass die Brennnessel als Nahrungsmittel meistens nur in Notzeiten genutzt wird. Denn mit ihr zu kochen, ist ziemlich einfach. Und als Heilkraut hat sie seit alters einen festen Platz im Kräuter-Repertoire von Naturheilpraktikern der traditionellen europäischen Naturheilkunde TEN wie auch der chinesischen Medizin TCM. Statt sich damit zu schlagen, reibt man sich eine Brennnessel-Tinktur bei Verspannungen, Ischialgie, Arthrose oder Gelenksbeschwerden ein. Als Gesichtswasser hilft sie bei Ekzemen und Akne. Als Haarwasser bewährt sich diese Tinktur bei fettigen Haaren, sie befreit von Schuppen und macht das Haar geschmeidig und glänzend. Besonders hilfreich für die Haargesundheit soll es sein, den Blütenstand zu verzehren; ein Umstand, den sich Pferdehändler zu Nutzen gemacht haben sollen, um ihren Pferden ein besonders glänzendes Fell zu verleihen. Innerlich angewandt, hilft eine Brennnessel-Tinktur bei Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata in frühem Stadium sowie bei entzündlichen Erkrankungen der Harnwege und zur Vorbeugung von Nierensteinen.

In der TCM ist die Brennnessel etwas Besonderes: Sie stärkt die vier Ebenen Blut, Qi, Yang und Yin. Ihre Wirkung zeigt sich nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch emotional: Wer etwa Angst vor Konfrontationen hat, dem kann die Brennnessel helfen. Mit der Brennnessel kann man kaum etwas falsch machen, nur bei Ödemen, die auf einer Herzinsuffizienz beruhen, sollte man aufpassen. Und bei Legenden wie dieser: Wer am Gründonnerstag Brennnessel-Gemüse esse, sei für ein ganzes Jahr vor Geldnot geschützt.

HINWEIS

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin z. B. von «Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». www.heilpraktikerschule.ch

Fortsetzung von Seite 43

Visionär und «Grossmaul»

nuss der politischen Freiheit» gehöre, und: «Wer kein Vaterland hat, kann auch kein Vaterland lieben.» Zschokke wollte unter anderem neue Feiertage einführen: Einen «Stiftungstag der Republik» (12. April) und ein «Fest der Bürgertugenden» im Juni. 1891 hat sich immerhin das von Zschokke für den August vorgesehene «Fest der Nationaltreue und Nationalehre» durchgesetzt, als offizieller Bundesfeiertag gesamtschweizerisch aber erst 1994.

Der Zeit weit voraus

Zschokkes Luzerner «Litterarische Societät», die in Schwyz, Einsiedeln, Oberentfelden AG, Zürich, Basel, St. Gallen und Herisau Schwestergesellschaften erhielt, befasste sich nur am Rande mit Dichtung. Im Vordergrund stand die «Beförderung der Aufklärung, des Gemeingeistes und der Industrie in Helvetien». Der spätere aargauische Kantonsbibliothekar Bronner, ein deutscher Exmönch, hielt einen Vortrag über Einführung von Baumwollspinnmaschinen. Auch «Feuerlöschanstalten» und Feuerleitern wurden kurz vor der Gründung der Luzerner Gebäudeversicherung thematisiert.

Zschokkes Lieblingsthemen galten sozialpolitischen Schwerpunkten. In einem leidenschaftlichen Plädoyer wandte er sich gegen die Kindsvernachlässigungen und Kindsmisshandlungen in Waisenhäusern. Damit war er einmal mehr seiner Zeit um 200 Jahre voraus. Und zum Silvester des Revolutionsjahres 1798 organisierte Zschokke in Luzern einen Vortrag über Taubstummenunter-

richt! Wie ernst er es meinte, hat er später im Kanton Aargau mit der Gründung entsprechender Institutionen auf der Basis «liberaler» Eigeninitiative bewiesen.

In Luzern, der aufgeklärtesten katholischen Stadt der Schweiz, verfügte Zschokke über fruchtbare Arbeitsbedingungen. Lohn wurde dem besten Beamten der Republik allerdings keiner bezahlt (er lebte von Einnahmen als Autor und als Redaktor des «Schweizerboten»).

Gegenwind in den Urkantonen

Hingegen war sein Engagement in den «Ländern», den Urkantonen, von totem Gegenwind geprägt. «Bürger Zschokke», wie sich der «Regierungskommissär» in Stans betiteln liess, wurde zum Inbegriff eines verhassten Sidi-ans.

In Nidwalden verknurrte er die Heldin des alteidgenössischen Widerstandes, Veronika Gut, dazu, den Kirchplatz von Stans zu wischen. Im Gefängnis hatte es nämlich keinen Platz für sie. Eine pädagogisch gemeinte Massnahme. Ganz im Geist des damals bereits berühmten Erziehers Heinrich Pestalozzi (1746–1827), mit welchem Zschokke damals die Meinung teilte: «Das Volk ist ein Kind.» Politisch gesehen eine Unterschätzung der Innerschweizer Dickschädel. Diese hatten zwar grobe und vielfach inkonsequente, aber durchaus qualifizierte Vorstellungen von Freiheit, was zum Beispiel dem politischen Schriftsteller Rousseau noch bewusst gewesen war. In Stans musste Kommissar Zschokke nicht nur das Volk disziplinieren. Für die zahlreichen Waisen des verunglückten Freiheitskampfes mit dem nachfolgenden Massaker berief er Pestalozzi nach Stans.

Doch mit Blick auf das Buch von Werner Ort bleibt von der sozialromantischen Idylle des Pestalozzi-Schulwand-

bildes fast nichts mehr übrig. Denn nicht als Helfer wurde Pestalozzi in Stans wahrgenommen. Eher schon als Gespött des Fleckens. Dazu Zschokke, S. 78 bei Werner Ort: «Man hielt ihn für einen gutmütigen Halbbarren, oder armen Teufel. Darum spazier' ich öfters Arm in Arm, recht absichtlich und den Spiessbürgern zum Trotz, mit ihm; verrichte Kammerdienerarbeit bei ihm, bürste Hut und Rock, oder mahne ihn an die schiefgeknöpfte Weste, ehe wir im Publikum erscheinen.»

Stärker als Philosophen und Ideologen der damaligen Zeit sah sich Zschokke indes gedrängt, anstehende praktische Probleme durch Taten zu lösen, so im «Aufruf zum Erbarmen für die leidende Menschheit in den verheerten Gegenden

Zehn Jahre Arbeit

BIOGRAFIE «Heinrich Zschokke 1771–1848 – eine Biografie» heisst das epische Werk über Zschokke, mit 20 vorzüglichen, chronologisch geordneten Kapiteln und einem unaufdringlich-informativen Bildteil. Verfasser Werner Ort (1951), Historiker und Germanist, hat diesem Projekt rund zehn Jahre seines Lebens gewidmet und seine wissenschaftliche Existenz in dieses Projekt investiert. Die bei wissenschaftlichen Historikern zum Teil nicht ganz zu Unrecht verpönte Gattung der historischen Biografie ist durch Ort auf ein Niveau angehoben worden, an dem bisherige und künftige Werke gemessen werden können.

Werner Ort: «Heinrich Zschokke – 1771–1848», Verlag Hier+jetzt, 710 Seiten, Fr. 69.–.

des Cantons Waldstätte». Dieses Flugblatt «löste in der ganzen Schweiz eine beispiellose Welle der Solidarität aus», schreibt Ort. Die Helvetik war in diesem Punkt besser als ihr Ruf.

Die Vergewaltigung des Volkes in Nidwalden, der Zwang zum Bürgereid, die manipulierte Demokratie (Nichtstimmer wurden als Ja-Stimmen gezählt), der Zentralismus und die Verteidigung der französischen Fremdherrschaft zur Zeit der Helvetik bewirkten, dass in der Innerschweiz radikalliberale bis linke Ideen bis zur Zeit des Sonderbundkrieges (1847) und wohl noch später ein Minderheitenprogramm blieben. Auch Zschokkes humanitär gemeinte Idee, den heiligsten Wallfahrtsort des Alpenraums, Einsiedeln, in ein «Irrenhaus» umwandeln zu wollen, erwies sich verständlicherweise als nicht praktikabel.

Heinrich Zschokke blieb auch weiterhin umstritten. 1816 wurde er in Beromünster, auf Vorschlag des Philosophen Ignaz Paul Vitalis Troxler, zwar eingebürgert, aber Luzern hat diesen Beschluss der Bürgermeinde nicht bestätigt, auch aus konfessionellen Gründen, denn Zschokke war reformiert. Er gilt jedoch noch heute, wie die Hommage der Gemeinde an der neulichen Zschokke-Feier in Aarau zeigte, als Ehrenbürger von Beromünster.

Die Saat ging auf

Zschokke wurde schon 1822 zum weltanschaulichen Erwecker des Luzerner Revolutionärs und späteren Erstunterzeichners der Bundesverfassung, von Jakob Robert Steiger (1801–1862). Steiger protestierte in Sursee gegen eine Kapuzinerpredigt, welche sich gegen Zschokkes auf den Index (Bücherverbot) gesetztes Werk «Stunden der Andacht», richtete – was dem jungen Studenten des Staatsanwalt auf den Pelz rücken liess.

Als liberaler Schultheiss veranlasste Steiger später – im Sinne Zschokkes – mit Erfolg die Aufhebung des Klosters St. Urban, das 1873 dann zur kantonalen «Irrenanstalt» wurde. Die Millionen des Klostervermögens wurden nicht für die vom Bund dann erlassene Sonderbundkriegsschuld gebraucht, sondern für den Anschluss des Kantons Luzern ans Eisenbahnnetz. Ein Beitrag auch an die Revolution des Tourismus, für die Heinrich Zschokke als Propagandist der Rigi, des Pilatus und der von Ingenieur Karl Emanuel Müller neu erbauten Gottardstrasse wie kein zweiter Zeitgenosse die Werbetrommel gerührt hatte. Das entsprechende Standardwerk «Die klassischen Stellen der Schweiz» (1834) enthält nebst vielem anderen die berühmten Schilderungen der «Nebelbilder» auf der Rigi.

Heinrich Zschokke verliess die Innerschweiz bald wieder, sein Lebensmittelpunkt wurde Aarau, wo er vielseitig und fruchtbar wirkte. Auch im wahrsten Sinne: 1806 heiratete er Nanny Nüsperli und hatte mit ihr zwölf Söhne und eine Tochter. Im selben Jahr 1848, als Zschokke in Aarau starb (27. Juni), wurde die erste Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft, der heutigen Schweiz also, verabschiedet. Zu den wichtigsten Mitschöpfern dieser Verfassung gehörten die Zschokke-Freunde Troxler und Steiger. Doktor Steiger hatte gemäss Werner Ort den sterbenden Zschokke noch besucht und anscheinend dessen Prostata betastet.

HINWEIS

* Von Autor Pirmin Meier (65) aus Rickenbach LU ist soeben in 6. Auflage erschienen: «Paracelsus, Arzt und Prophet» (Unions-Verlag Zürich). Zuletzt verfasste Meier den Text zur «Heiligkreuzvesper» von Carl Rüttli, uraufgeführt in Entlebuch Wallfahrtskirche Heiligkreuz am 4./5. Mai mit Sprecher Walter Sigi Arnold.