

Barbara Simonsohn

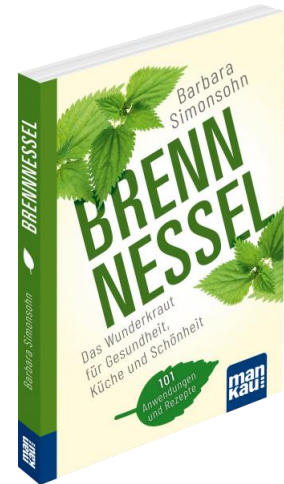
Brennnessel
Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit

Mankau-Verlag, 2. Aufl. 2022

158 S., Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86374-652-0,

Preis: 12,- €



Barbara Simonsohn ist Ernährungsberaterin und Reiki-Meisterin. Seit 1995 hat sie zahlreiche Ratgeber im Bereich Gesundheit veröffentlicht. So z.B. auch zu *Artemisia annua* im Mankau-Verlag, welches wir im LACHESIS Newsletter bereits [hier](#) vorgestellt haben.

In diesem handlichen Taschenbuch widmet sie sich der uns allen bekannten Brennnessel und fördert dabei so allerlei Wissenswertes und Praktisches über diese wunderbare Heilpflanze zu Tage. Das Besondere an diesem Ratgeber (Frau Simonsohn scheint schon sehr lange ein Fan dieses wirkräftigen "Unkrautes" zu sein) sind viele Tipps, verbunden mit viel persönlicher Erfahrung, was das kleine Büchlein umso spannender macht.

Das Buch gliedert sich in zwei Hauptkapitel, da sind zunächst die Botanik und die vielen Inhaltsstoffe, die gut recherchiert sind und verständlich vorgestellt werden. Daran schließt der große Praxisteil – die Brennnessel in allen Lebenslagen – an. Hier finden sich neben den Hinweisen zur Sammlung und Haltbarmachung weitere Kapitel zur Haut- und Haarpflege, zur Anwendung im Gartenbereich, als Helferin für Nutztiere, ein extra Kapitel zur Brennnessel als Heilpflanze und ein großer Part mit interessanten Rezepten, von Suppe bis Süßspeise ist da jede Menge zu entdecken. Das Brennnesselbier-Rezept werde ich sicher diesen Sommer noch ausprobieren!

Das Buch ist für alle Brennnesselfreundinnen* und solche, die es werden wollen, sehr zu empfehlen. Die erste Auflage, die im Juli 2022 erschien, ist schon vergriffen. Seit August gibt es das gedruckte Büchlein wieder, und es ist ebenfalls als E-Book erhältlich.