

Taubnessel (*Lamium album* L.)



Die Taubnessel ist weltweit heimisch und wächst in Gärten, an Wegen und sogar auf Schutt. Die Taubnessel ist eine bis zu 60 cm hohe Dauerpflanze.

Die Blätter der Taubnessel ähneln den Brennnesselblättern, ihnen fehlen jedoch die brennenden Haare.

Zuerst wachsen in zeitigen Frühjahr die kantigen Stängel mit den in Quirlen stehenden Blättern.

Schon ab April beginnt die Blütezeit der Taubnesseln. Die Blüten stehen in Quirlen unter den Blättern. Die blühende Pflanze ist brauchbar gegen viele Krankheiten.

Die verbreitetste Art der Taubnessel trägt weiße Blüten, es gibt aber auch die Purpur-Taubnessel mit roten Blüten und die Goldnessel mit goldgelben Blüten.

Die 6 wichtigsten Taubnesselarten sind: Weiße Taubnessel (*Lamium album*), Rote Taubnessel (*Lamium purpureum*), Große Taubnessel (*Lamium orvala*), Gewöhnliche Goldnessel (*Lamium galeobdolon*), Silbrigblättrige Taubnessel (*Lamium argentatum*), Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*)



Purpur Taubnessel



Rote Taubnessel



große Taubnessel



Gewöhnliche Goldnessel



silbrigblättrige T.



gefleckte Taubnessel

Gesammelt wird die Pflanze ab Anfang April bis gegen Ende September. Die Pflanze darf nur bei ganz trockenem, sonnigem Wetter geerntet werden. Nicht restlos getrocknete oder falsch aufbewahrte Pflanzenteile werden schnell unansehnlich und verlieren ihre Heilkraft.

Information zu Taubnessel auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=dTfKHv0b8nE>

Inhaltsstoffe

Die Taubnessel enthält Saponine und außer Gerbstoff noch ätherisches Öl, Pflanzenschleim, Zucker und Glukosid von noch unbekannter Zusammensetzung. Man zählt die Taubnessel zu den Saponindrogen und machte die interessante Feststellung, daß die Saponine bei der Weißen Taubnessel von der Wurzel aus zu den Blättern und Blüten hin abnehmen. Die weiße Taubnessel ist daher als ganze Pflanze mit den Wurzeln am wirkungsvollsten.

Anwendung

Das Wirkungsspektrum der Taubnessel ist breit. Die Taubnessel ähnelt stark ihrer aggressiven "Schwester" Brennnessel. Sobald man jedoch ihre weißen Blüten erkennt, ist der Irrtum geklärt.

Diese Pflanze wird besonders in der Frauenheilkunde, bei Atemwegserkrankungen und bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Sie weist antibakterielle, beruhigende, krampflösende, schleimlösende, harntreibende, aber auch blutstillende und blutreinigende Eigenschaften auf.

Haupteinsatzgebiet ist die **Frauenheilkunde**.

Bereits im Mittelalter galt die Taubnessel als eine Heilpflanze für Frauen. Bis heute wird sie vor allem bei Menstruationsbeschwerden, schmerzhaften Menstruationsblutungen, Wechseljahrsbeschwerden oder Weißfluss angewendet.

In einem solchen Fall sollten Frauen jedoch vorher vom Arzt abklären lassen, ob es sich nicht um eine Erkrankung wie Trichomonaden oder Pilze handelt.

Tee gegen Weissfluß: Der verbreitetste Verwendungszweck der weißen Taubnesselblüten ist Ausfluss bei jungen Mädchen. Dazu benutzt man den Tee sowohl innerlich als äußerlich. Dieser Einsatz wird von der Schulmedizin zwar nicht empfohlen, aber die Volksheilkunde schwört darauf.

Taubnessel-Tee Zubereitung

Zur Zubereitung eines Taubnessel-Tees wird 1 g der fein geschnittenen Taubnessel (Blüten und Blätter, 1 Teelöffel entspricht etwa 0,5 g) mit kochendem Wasser übergossen und nach etwa 5 Minuten abgeseiht. Es sollte mehrmals täglich eine Tasse des mit Honig gesüßten Tees getrunken werden. Die Taubnessel sollte trocken und vor Licht geschützt gelagert werden.

Der Tee der Taubnessel reinigt das Blut, reguliert den Monatszyklus und die Schweißdrüsenfunktion.

Zur Reinigung des Blutes nimmt man getrocknete Blüten. Diese werden zu Pulver zermahlen und dann täglich 2 bis 3 Messerspitzen während des Mittagessens eingenommen.

Die Taubnessel ist ein gutes Mittel gegen Nierenentzündung und andere Erkrankungen des Harnsystems, und bei Milzkrankheiten. Der Tee wirkt auch gegen Ruhr, äußere und innere Blutungen und er löst Hamsteine auf.

Bei Ohrenbeschwerden bereitet man ein Dampfbad zu. Umschläge aus gekochten Blättern und Blüten helfen bei Schwellungen, Verbrennungen und eitrigen Geschwüren. Man kann aber auch die Blüten in Alkohol legen. 10 bis 15 Tropfen auf einem Zuckerwürfel oder mit Wasser helfen gegen viele Beschwerden. Die Tropfen vor dem Schlafengehen geben uns ruhigen Schlaf.

Tee für die Luftwege

Taubnessel-Tee wird häufig gegen Entzündungen der Atmungsorgane und verschlepptem Husten eingesetzt.

Mit ihrem Schleim und den Saponinen kann die Taubnessel gereizte Schleimhäute sanft umhüllen und wirkt zudem beruhigend.

Aufgrund ihrer verschiedenen Wirkungsweisen eignet sich die Taubnessel für Asthma, Husten, Erkältungen oder Bronchitis. Die Substanzen sorgen dafür, dass der Schleim in der Lunge sich löst und die Symptome auf diese Weise zügig verschwinden.

Quelle: <http://symptomat.de/Taubnessel>

Tee für die Verdauung

Auch die Verdauungsorgane profitieren von der milden Wirkung der Taubnessel-Blüten.

Taubnesseltee kann Entzündungen von Magen und Darm lindern.

Äußerliche Anwendung

Tee aus den Taubnesselblüten kann man als Waschung, Bad oder Umschlag gegen verschiedene Hautprobleme und bei Hämorrhoiden einsetzen. Der Tee weicht Furunkel auf und lässt sie reifen. Ekzeme werden gelindert und schlecht heilende Wunden können abheilen.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 19. Mai 2018** 15.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Die weibliche Hierarchie
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 17. Mai 2018** 19.⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

Die Kräuterkunde des Paracelsus, Olaf Rippe, AT-Verlag

Handbuch der Kloster-Heilkunde Dr. Johannes Gottfried Mayer, Zabert Sandmann

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

<http://symptomat.de/Taubnessel>

<https://www.fitundgesund.at/taubnessel-artikel-795>

<https://www.heilpflanzen-welt.de/2007-05-Die-weisse-Taubnessel/>