

Pflanze des Monats Mai 2023
Weißer Taubnessel *Lamium album*
Lippenblütler, Lamiaceae



Blütenquirle der weißen Taubnessel Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Botanik

Ausdauernde Pflanze, leicht behaart mit viereckigem, aufrechtem bis aufsteigendem, einfachen Stängel. Die gestielten Blätter haben eine herz-eiförmige Form sie sind gesägt, nesselartig und gegenständig. Die weißen Blüten sind in Scheinquirlen angeordnet und befinden sich in den Blattachseln. Die Oberlippe der einzelnen Blüten sind außen behaart, die Krone ist 2 cm lang mit schwarzen Staubbeuteln. Der Blütenkelch ist fünfzählig und am Grund violett.

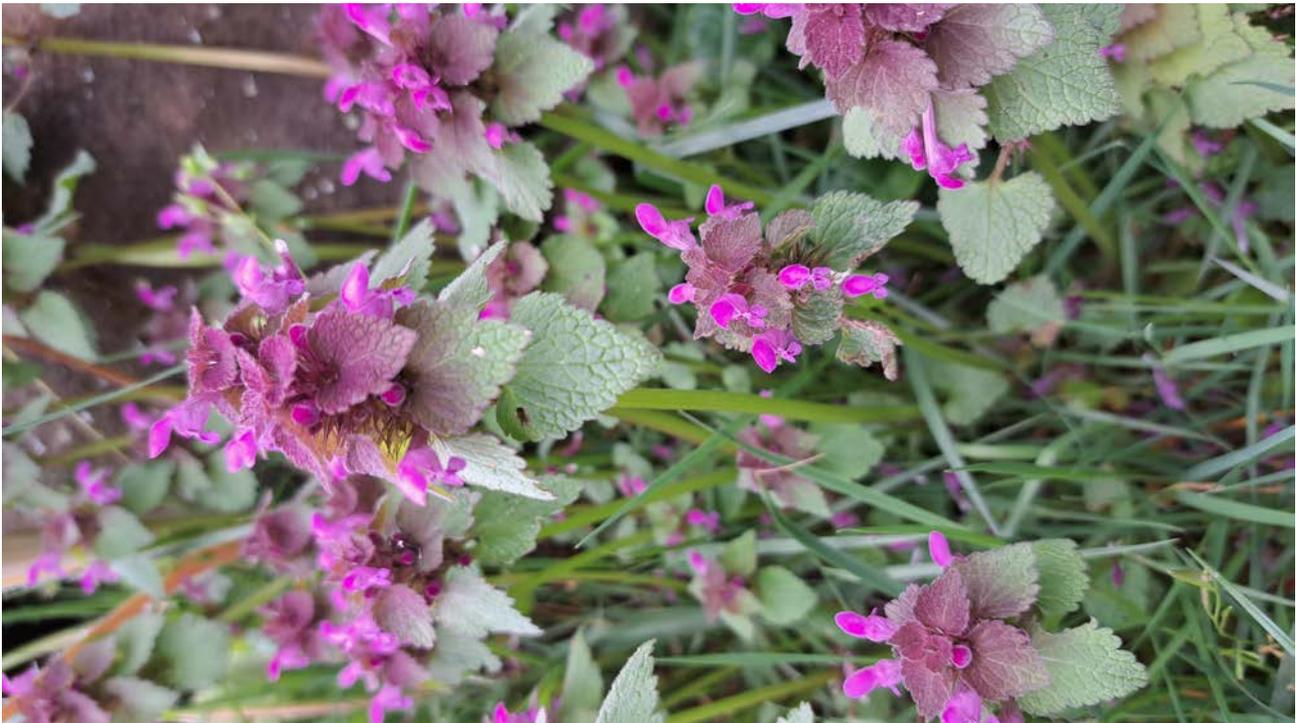
Weißer Taubnesseln gedeihen bevorzugt an Hecken, Wegrändern und Schuttplätzen. Taubnesseln werden bevorzugt von Hummeln bestäubt, da diese mit ihrem langen Saugrüssel tief in den Blütenschlund eintauchen können und so an den süßen Nektar gelangen.

Name

Das griechische Wort „lamos“ wird mit „Schlund“ übersetzt und beschreibt die Blütenform. „Album“ entstammt der lateinischen Sprache und bedeutet „weiß“. Die deutsche Bezeichnung „Taubnessel“ bezieht sich auf deren Aussehen, dass an eine Brennnessel erinnert, welche nicht brennt, d.h. keine Brennhaare besitzt und deshalb als „Taub“ bezeichnet wird.

andere Namen

Bienensang, Biensaug, Hummel, weiße Nesselblum, Nesselweiblein, Singnessel, Todtnessel, Weibernessel, Weißer Kuckuck, Weiße Brennnessel, Zahme Nessel



rote Taubnessel Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Geschichte

Ihren botanischen Namen „Lamia“ hat die Pflanze von einer griechischen Nymphe. Sie war über längere Zeit die Geliebte des Göttervaters Zeus. Aus dieser Verbindung gingen mehrere Kinder hervor. Als Zeus Lamia überdrüssig war und sie verließ, verfiel sie in Raserei, tötete die gemeinsamen Kinder und verspeiste sie im Anschluss. Daraufhin wurde sie von Zeus in die Unterwelt verbannt. Soweit die Mythe. Griechische Frauen riefen Lamia um Unterstützung, für eine leichte Geburt und Schutz der Kinder.

Die Taubnessel ist eine Pflanze, die den Frauen wohlgesonnen ist. Astrologisch wird sie aufgrund der weißen Blüten und des hohen Schleimstoffgehalts dem Mond, und als Frauenheilpflanze der Venus zugeordnet.

Hildegard von Bingen schätzte die Taubnessel und sagte über sie „Wer sie genießt – lacht gern, denn ihre Wärme, die auf die Milz einwirkt, erheitert das Herz.“

In der Volksmedizin werden die Taubnesseln gemäß ihrer Signatur bei verschiedenen Frauenleiden angewendet.

So kam die weiße Taubnessel bei weißem Ausfluss, die Gelbe bei gelbem und die Rote bei rotem Ausfluss zum Einsatz. Sicherlich haben diese Anwendungen bis heute ihre Berechtigung. Margret Madejsky schreibt dazu folgendes: „Doch sei darauf hingewiesen, dass der gelbliche Ausfluss, vor allem wenn er unangenehm riecht und von Juckreiz begleitet ist, meist durch Bakterien verursacht wird, die evtl stärkere pflanzliche oder gar schulmedizinische Arznei benötigen. Der rötliche sollte ebenfalls abgeklärt werden, sofern es sich nicht um eine sogenannte Mittelblutung rund um den Eisprung, oder um eine Schmierblutung vor der Regel handelt. Denn rötlich verfärbter Ausfluss kann zum Beispiel auf einen entzündlichen Prozess am Muttermund oder auf einen Gebärmutterpolypen hindeuten.“ (Madejsky, Lexikon der Frauenheilkräuter; S. 247)

Verwechslung

Echte Goldnessel (*Lamium galeobdolon*). Stängel verzweigt sich, treibt während oder kurz nach der Blüte weite Ausläufer. Oberst Stängelblätter schmaler, fast 3-mal so lang wie breit. Blüten goldgelb, Unterlippe mit rötlicher Zeichnung, Weniger wirksam.

Inhaltsstoffe

Iridoid- und Secoiridoisglykoside, Triterpensaponine, Phenolcarbonsäuren (u.a. Rosmarinsäure) Gerbstoffe, Flavonoide, Labiaten-Schleimstoffe, wenig ätherisches Öl

Heilwirkung

zusammenziehend, juckreizlindernd, schmerzstillend, krampflösend, schleimhautschützend, sekretionshemmend, gewebeverdichtend, regenerierend, mild oberflächenanästhesierend, antibakteriell, harnwegsdesinfizierend, auswurfördernd,

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nicht bekannt

Gerhard Madau wies auf eine Gebärmutter kontrahierende Wirkung hin, deshalb sollte die Taubnessel bei Problemschwangerschaften nur in kleinen Mengen verwendet werden.



Sammelgut weiße Taubnessel, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Anwendung

Innerlich

Katarrhe der oberen Atemwege (→ Kommission E), Akne, Neurodermitis

Frauen: Fluor albus, Zysten, Abfluss der Lymphe in Brust und Armen nach Operationen, unregelmäßiger und schmerzhafter Periode

Männer: Schleimhautpflege/-regeneration der Blase und Harnröhre, Harnträufeln, Prostatabeschwerden.

Äußerlich

oberflächliche Entzündungen der Haut, Akne, Neurodermitis, Nagelbetteiterungen (1:1 mit Arnika), leichte Mundschleimhautentzündungen, Vaginalinfekten, Fluor albus (Weißfluss), Scheidentrockenheit, unterstützend bei Zellveränderungen am Muttermund, Gebärmutter- und Eileiterentzündungen, Harnwegserkrankungen, Krampfadern, Hämorrhoiden, knotige Verdickungen, Rheuma- und Gichtknoten

Psyche

beruhigend bei Ängsten, hilft zu den eigenen Gefühlen zu stehen, fördert die Unbeschwertheit, bringt Zartheit und Leichtigkeit

Tagesdosis

Innere Anwendung → 3g Droge; äußere Anwendung → 5g Droge (für ein Sitzbad)

Verwendung

Blüten (sehr teuer!), Kraut

Kaltauszug (Mazerat), Tee (Infus)-> Spülungen, Sitzbäder, Auflagen, Homöopathie, Ölauszug, Tinktur

Heilsames

Taubnesselöl (nach Ursula Stumpf)

Frische Taubnesselblüten in einem Glas mit gutem Öl übergießen und 8-10 Tage an einen hellen Platz stellen. Täglich sanft schwenken. Abfiltrieren und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Bei allen inneren und äußeren Verbrennungen, als Einreibemittel bei Hämorrhoiden, knotigen Verdickungen und Rheuma- oder Gichtknoten. Zur Hautpflege bei Neurodermitis.

Teemischung zur Schleimhautsanierung (m. Madejsky)

Die Teemischung hat sich als Begleitmittel zu Behandlung chronischer Unterleibserkrankungen bewährt, zum Beispiel bei ständig wiederkehrenden Infektionen und bei Neigung zu Ausfluss oder Zysten. Sofern man diesen Heilkräutertee lange genug trinkt, reinigen und regenerieren die Kräuter das gesamte Schleimhautorgan auf sanfte Weise.

Frauenmantelkraut	30 g
Löffelkraut <i>Cochlearia officinalis</i> → <i>geschützt!</i>	20 g
Sanikel	20 g
Schafgarbenblüten	30 g
Stiefmütterchenkraut	20 g
Taubnesselblüten	20 g
Tausendgüldenkraut	10 g

Alle Kräuter mischen, 2 TL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, ca. 10 Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen und am besten ungesüßt trinken.

Hinweis

Kurmäßig werden (nach Antibiotikagabe) zirka 6-8 Wochen lang 3-4 Tassen über den Tag verteilt getrunken. Bei chronischen Leiden (z.B. rezidivierende Vaginalcandidose oder Neigung zu Weißfluss) kann man begleitend zu den ärztlichen Maßnahmen 2 Tassen täglich über Monate hinweg trinken.

Kulinarisches

Die jungen Triebspitzen können sehr gut für Salate oder Suppen genutzt werden.



Lippenblüten der weißen Taubnessel, Foto: Heidrun Johner-Allmoslöchner

Quellen

- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-3- 8304-9163-7
- Ell-Beiser, Helga; „Naturheilkunde für Frauen – Ganzheitliche Gesundheit mit Heilpflanzen und Hausmitteln“; Eugen Ulmer KG 2019 ISBN: 978-3-8001-0859-6
- Madejsky, Margret; „Lexikon der Frauenkräuter, Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen“; AT-Verlag Aarau, München 2. Auflage 2009 ISBN: 978-3-03800-417-2
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Stumpf Dr., Ursula; „Kräuter für Körper, Geist und Seele“; VAK-Verlags GmbH Kirchzarten bei Freiburg; 3. Auflage 2012 ISBN: 978-3-935767-24-8
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia