

## **Taubnessel (*Lamium*)**

Lippenblütler

### **Die wichtigsten Taubnesselarten**

**Weißer Taubnessel (*Lamium album*):** Naturheilkundlich den Frauen zugeordnet, da sie gegen Weißfluß hilft

**Roter Taubnessel (*Lamium purpureum*):** Naturheilkundlich für Männer

**Großer Taubnessel (*Lamium orvala*):**

**Gewöhnliche Goldnessel (*Lamium galeobdolon*):** Naturheilkundlich für Kinder

**Silbrigblättrige Taubnessel (*Lamium argentatum*):** **Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*):**

Für Heilzwecke werden hauptsächlich die Rote und Weiße Taubnessel genutzt. Aufgrund der milden Wirkung und milden Geschmacks ist es auch für Kinder gut geeignet.

### **Botanik**

Die Gattung wird je nach Autor in 25 bis 30 Arten unterteilt.

Die Grundzüge sind bei allen gleich. Sie unterscheiden sich lediglich durch die Farben und Formabweichungen der Blüten. Auch bei den Blättern gibt es wenig Unterschiede. Nur bei der Silbergoldnessel ist eine markante silbrige Zeichnung auf der Oberseite zu sehen.

Gemeinsam haben alle einen 4-kantigen Stängel, gegenständig angeordnete Blätter und das ganze Kraut, mit Ausnahme der Blüten ist leicht behaart.

Die 5 bis 15 Lippenblüten sind in Scheinquirlen angeordnet. Sie sind zweilippig und besitzen einen helmartigen Oberteil. Die Farbe der Blütenkrone ist gelb, weiß, rosa- bis purpurfarben.

Die Blätter sind eiförmig und stumpf-gekerbt bis grob-gezähnt und weisen große Ähnlichkeiten mit Brennnesseln auf.

Je nach Art ist die Pflanze einjährig bis ausdauernd. Die Samen sind 3-kantig und besitzen ein fettreiches Anhängsel, wodurch sie bei Ameisen sehr beliebt sind, welche sich somit auch um die Verbreitung kümmern.



Gefleckte Taubnessel



Goldnessel



Silbergoldnessel

## **Verwendete Teile**

Blüten für Heilanwendungen

Blätter, Blüten und Wurzel (nach dem Verblühen ernten): in der Küche

**Erntezeit:** von März bis Oktober

## **Inhaltsstoffe**

Aucubin, Gerb- und Schleimstoffe, Germanium, Kalium, Kieselsäure, Vit. B und C, Zink, Zirkon, äth. Öle, Flavonoide, Iridoide, Saponine

## **Eigenschaften**

abschwellend, antibakteriell und -septisch, schleimlösend und auswurfördernd, desinfizierend, blutreinigend und -stillend, entzündungshemmend, harntreibend, auswurfördernd, wundheilend, zusammenziehend, reizmildernd, schleimhautschützend

## **Wirkt bei**

Atemwegserkrankungen wie Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Husten  
Verbrennungen, Wunden, Insektenstichen, Hautentzündungen, Furunkel,  
Ekzeme, Beulen, Gichtknoten, Krampfadern

Reizdarm, Magen- und Darmbeschwerden wie Entzündung der Schleimhaut,  
Blähungen

Entzündungshemmend im Mund und Rachenraum, Harnwege

bei Frauen: Weißfluss, menstruationsregulierend, Wechseljahresbeschwerden  
eignet sich zum Entschlacken und Entgiften

**Tee** zur inneren Anwendung und Inhalation, aber auch wie die Tinktur für  
Umschläge, Waschungen, Bäder

**Tinktur** für äussere Anwendung. Einige Tropfen ins warme Wasser geben und  
einen Umschlag, Waschung, Bäder, machen.

**Umschläge** bei Nagelbettentzündung, Hautschwellungen, Insektenstichen,  
Krampfadern, Wunden,

## **In der Küche**

als Gemüse, Salat, Blütensirup und -zucker, Blüten als Deko für Süßspeisen  
Wurzeln wie Karotten kochen

## **Spinat aus den Blättern**

Zwiebel andünsten, nudelig geschnittene Blätter dazu mit  
etwas Wasser weichdünsten  
nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Knoblauch,... würzen  
einige Blüten als Deko

kann gut mit anderen Wildkräutern wie Brennnessel, Giersch,  
Knoblauchrauke,... gemischt werden

**Cave** Allergie gegen Lippenblütler