

A close-up photograph of a plant stem, likely a white dead-nettle (Lamium album), showing a dense cluster of small, white, tubular flowers with yellow centers. The leaves are green, serrated, and have a fine, hairy texture. The background is a soft, out-of-focus green.

Unkr

Kinder und Hummeln saugen gerne den süßen Nektar aus ihren Blüten, Feinschmecker schätzen sie als Wildgemüse – und die Heilkunde entdeckt ihre vielseitigen Kräfte wieder. Die weisse Taubnessel erlebt eine Renaissance.

Text: Marion Kaden

aut mit Potenzial

Die weisse Taubnessel (*Lamium album* L.) gleicht der Brennnessel (*Urtica dioica* L.) – und zwar so sehr, dass nur Kenner die Brenn- von der Taubnessel vor der Blüte zu unterscheiden vermögen. Beim Anfassen wird der Unterschied jedoch für alle schnell spürbar: Die Blätter der Taubnessel fühlen sich taub und stumpf an, ihr fehlen im Gegensatz zur wehrhaften Brennnessel die Brennhaare.

Trotz ihrer weissen, hübschen Blüte wird sie von Menschen wenig wahrgenommen. Viele betrachten sie sogar als Unkraut, weil die ausdauernde Pflanze überall anzutreffen ist, an Weg- und Waldrändern, Hecken oder im Garten.

Dabei verdient die weisse Taubnessel die Herabstufung zum gewöhnlichen Unkraut nicht. Sie ist eine Heilpflanze und hat eine lange heilkundliche Ge-

schichte. Möglicherweise trug die ungenaue Pflanzenbeschreibung über die Jahrhunderte dazu bei, dass die weisse Taubnessel in Vergessenheit geraten ist. Denn die systematische Kategorisierung der Pflanzen führte Carl von Linné erst im 18. Jahrhundert ein, und diese ordnet die weisse Taubnessel der grossen Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) zu. Eine weitere Unterteilung wird in die Arten der weissen (*Lamium album*), purpurroten (*Lamium purpureum*), gefleckten Taubnessel (*Lamium maculatum*) und der Goldnessel (*Lamium galeobdolon*) und ihre weiteren Unterarten vorgenommen.

Eine vielseitige Helferin

Diese genaue Kategorisierung kann bei der Bewertung von Sammlungen alter

Schriften oder Kräuterbüchern manchmal irreführend sein. Oft lässt sich nicht mit Sicherheit sagen, ob und wie die weisse Taubnessel zum Beispiel im Altertum eingesetzt wurde. Zwar unterscheiden zum Beispiel Dioskurides und Plinius zwischen verschiedenen Nesselarten, doch genaue Hinweise auf die weisse Taubnessel werden nicht gegeben.

Im Laufe der Jahrhunderte sammelten viele kräutererfahrene Frauen und Heiler Erfahrungen mit der weissen Taubnessel. Entsprechend lang ist die Liste der Anwendungen. Sie repräsentiert die Kenntnisse jener Heilkundigen, die ihre Erfahrungen oft nur mündlich weitergaben. Erst spät gelangte das Wissen auf Umwegen unter anderem in Klöster, wo es schriftlich in Kräuterbüchern festgehalten wurde.

Heilpflanze und feines Wildgemüse in einem

Blüten der weissen Taubnessel gibt es in Apotheken oder Drogerien zu kaufen. Sie können jedoch auch selbst gesammelt und getrocknet werden. Die Blüten müssen anschliessend trocken und in gut verschlossenen, dunklen Gläsern aufbewahrt werden. Durch den Feuchtigkeitsgehalt der Luft verfärben sie sich sonst rasch braun und verlieren ihre Wirksamkeit.

Die Blütezeit der weissen Taubnessel ist von Mai bis September. Gesammelt wird nur das blühende Kraut oder besser nur die weissen Blumenkronen ohne Kelch. Die Blüten dürfen beim Sammeln und beim Transport nicht zerdrückt werden.

• **Tee-Zubereitung zur inneren Anwendung**
Ein Gramm (entspricht einem Teelöffel) fein geschnittener Droge mit kochendem Wasser (1,5 bis 2 dl) übergiessen. Nach fünf Minuten abseihen. Dreimal täglich, wenn nicht anders verordnet, frisch aufgebrüht trinken. Als Husten lösendes Mittel kann der Tee mit Honig gesüsst werden. Zum Ausspülen des Mundes bei leichten Entzün-

dungen des Mund- und Rachenraumes kann der Tee einmal täglich frisch aufgebrüht werden. Mit dem abgekühlten Tee wird mehrmals täglich der Mund gespült.

• Äusserer Einsatz

Blütentee kann auch bei äusseren Anwendungen zum Einsatz kommen. Dazu werden fünf Gramm (fünf Teelöffel) Blüten auf 2,5 dl Wasser angesetzt und für ein Sitzbad (zum Beispiel bei Hämorrhoiden) körperwarmem Wasser (37 Grad) zugefügt. Das Sitzbad dauert fünf Minuten. Der Teesud kann auch zur Behandlung leichter, oberflächlicher Entzündungen der Haut verwendet werden. Im handwarmen Teesud werden Mullbinden oder ein frisches Tuch angefeuchtet, leicht ausgedrückt und zusammengelegt auf die betroffene Hautpartie aufgelegt. Die Teeabkochung muss frisch zubereitet und handwarm sein, weil sie so am besten die Hautdurchblutung fördert und die Wirkstoffe in die tieferen Hautschichten eindringen können. Diese Teilpackung wird für fünf bis zehn Minuten aufgelegt. Eine

warme Umhüllung (zum Beispiel ein Wollschal) schützt vor Auskühlung und unterstützt die wohltuende, wärmende Lindering der Anwendung.

• Wildgemüse für den Genuss

Die weisse Taubnessel gehört zu den wohlschmeckenden Wildgemüsen. Während im Frühjahr der ganze frische Spross geerntet wird, empfiehlt es sich im Sommer nur die oberen zarten Blätter abzupflücken. Das Kraut lässt sich ähnlich wie Spinat zubereiten oder gehackt als Zusatz zu einem Kräuterquark verwenden.

• Menütipp:

Gedünstete Taubnesseln:
Hierzu ein grosses Bündel von zarten Taubnessel-Blättern sammeln. Die Blätter vom Stängel abstreifen, waschen und leicht hacken. Ein grosses Stück Butter im Topf auflösen, die Taubnesseln hinzufügen und unter schwacher Hitze kurz andünsten. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Taubnesseln – eine vielköpfige Familie

Die weisse Taubnessel ist eine mehrjährige, ausdauernde Pflanze. Sie verbreitet sich über einen kriechenden, mehrfach verzweigten Wurzelstock. Die Pflanze treibt aufrechte, vierkantige Stängel und wird zwischen 20 bis 40 Zentimeter hoch. Die Laubblätter hängen an einem langen Stiel und können bis zu sieben Zentimeter gross werden. Die Blätter sind herzförmig und haben lang zugespitzte Blattspreite, die grob gesägt und wie die Stängel beiderseits locker behaart sind. Die Blüten sitzen in sechs- bis zehnbliütigen Blütenständen. Die Blüten sind nektarreich und haben einen schwach honigartigen Geruch.

In den meisten Gartenbüchern taucht die weisse Taubnessel, wie auch die anderen Taubnessel-Arten, wegen ihres verzweigten Wurzelstocks und der Eigenschaft, sich darüber zu vermehren, nur als Unkraut auf. Da sie andere Pflanzen zurückdrängt, können Gartenbesitzer, die der Heilpflanze eine Chance geben wollen, ihr einen eingegrenzten Platz zuweisen. Schliesslich bevorzugt die weisse Taubnessel Halbschatten, was den meisten Nutzpflanzen nicht zusagt.

Die weisse Taubnessel hat viele volkstümliche Namen: Bienensaug, Kuckucksnessel, «Sugerli», Saugnessel, tote Nessel, Wurm- oder Blumennessel. Der Name Bienensaug ist irreführend, denn die Pflanze ist für Bienen zur Nektarernte ungeeignet. Wie alle Lippenblütler ist die weisse Taubnessel eine ausgesprochene Hummel-Pflanze, denn ihre Blütenform ist auf sie abgestimmt. Alle langrüsseligen Hummeln wie Acker- und Wiesenhummeln finden sich auf Taubnesseln. Kurzrüsselige



Fotos: Thomas Vogel

Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*): Blätter herz-eiförmig, gestielt, Krone zwei bis drei Zentimeter lang, rosa bis purpur, Unterlippe weiss-rot gefleckt, Kronröhre gekrümmt, Teilfrüchte glatt.



Goldnessel (*Lamium galeobdolon*): Blätter eiförmig bis lanzettlich, Krone hellgelb, Unterlippe mit rötlichen Flecken, Teilfrüchte glatt.

wie die Erdhummel reichen nicht an den tief im Kelch verborgenen Nektar heran. Sie helfen sich, indem sie ein Loch in die Kronenröhre beißen, um so direkt an den Nektar zu kommen. Dabei bleibt die Blüte allerdings meist unbestäubt.

Magen, Darm und Genitalien

Die Pflanzenheilkundigen hatten für alle Teile der weissen Taubnessel Verwendung. Sie benutzten Kraut, Blüten und Wurzeln. Die volksmedizinischen Anwendungen lassen sich in folgende Hauptbereiche unterteilen: Zum Einsatz als schleimlösende Hustenmittel bei Erkrankungen der Atemwege; zur Behebung von Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder zur Stärkung des Darms; gegen Wechseljahr-Beschwerden, weissen Scheidenausfluss (Fluor genitalis, «Weissfluss») und weitere Beschwerden des Urogenitaltraktes.

Andere volksheilkundliche Anwendungen beziehen sich auf Blutreinigung, Verbesserung der Blutzirkulation oder Anregung des Herz-Kreislauf-Systems. Beschrieben wird auch die Linderung von Beschwerden wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl und Augenflimmern.

Gegen Ausfluss und Kröpfe

Im späten Mittelalter begannen manche Ärzte sich mit erfahrungsheilkundlichen Anwendungen zu beschäftigen. Etwa 1550

nutzte zum Beispiel der deutsche Arzt und Botaniker Adam Lonitzer alias Lonicerus (1528–1586) frühere Kräuterbücher. Er interessierte sich auch für medizinisch-pharmazeutische Aspekte. Er führte an, dass die Pflanze «für die weisse Zeit der frawen» gut sei und empfahl dann Taubnesselwasser. Der Schweizer Arzt und Biologe Albrecht von Haller (1707–1777) setzte das blühende Kraut der weissen

Taubnessel «als zuverlässiges Mittel wider den weissen Fluss und die Kröpfe» ein.

Auch bekannte Kräuterheilkundige fanden Verwendung für die Pflanze: Sebastian Kneipp (1821–1897), dessen Wasserheilverfahren in die naturheilkundliche Therapie einging, verschrieb einen Absud aus den Blüten für Ohrendämpfe gegen Mittelohrschmerzen. Und der «Kräuterpfarrer» Johann Künzle

Weisse Taubnessel: Wächst gerne büschelweise



Foto: Andrea Kolb

Acker-Taubnessel (*Lamium purpureum*): Blätter herzförmig, gestielt, Krone rund ein Zentimeter lang, purpurn, kaum gefleckt, Röhre gerade, eng, innen mit Haarring, Teilfrüchte glatt.



Fotos: René Berner



Stengelumfassende Taubnessel (*Lamium amplexicaule*): Blätter rundlich bis nierenförmig, Krone hellpurpurn, ein bis fünf Zentimeter lang mit enger, langer Röhre, innen ohne Haarring, Teilfrüchte warzig.



Berg-Goldnessel (*L.g. ssp. montanum*): Während oder kurz nach der Blütezeit lange Ausläufer treibend, Krone 1,8 bis 2,5 Zentimeter, Staubbeutel.

(1857–1945) verordnete sie bei Albuminurie, der Ausscheidung von Eiweiss im Harn.

Bei der Prüfung durchgefallen

In der modernen Phytotherapie spielt die weisse Taubnessel kaum noch eine Rolle. Trotz ihrer beschriebenen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten oder vielleicht gerade wegen der unspezifischen Indikation fielen Anwendungen des Krauts wie auch der Wurzeln bei Konsens-Bewertungen von Phytotherapie-Experten durch.

In den 80er-Jahren hatte das deutsche Bundesgesundheitsministerium die so genannte Kommission E ins Leben gerufen, um frühere Studienergebnisse zur Wirksamkeit von Pflanzen nach schulmedizinischen Kriterien bewerten zu lassen. Die Kommission befand nur die Blüten (*Lamii albi flos*) der weissen Taubnessel als wirksam. Nach 30 Jahren stellte die Kommission ihre Arbeit ein.

Dies hatte für die moderne Phytotherapie im deutschsprachigen Raum einschneidende Konsequenzen: Von den Tausenden von bekannten Heilpflanzen blieb nur eine jämmerliche Zusammen-

stellung von 217 positiv bewerteten Pflanzen oder Pflanzenteilen übrig. Die Weiterentwicklung der pharmazeutischen Phytotherapie gestaltet sich seit her als ausgesprochen schwierig: Aufwändige kostenintensive Zulassungsverfahren und vor allem die fehlende Patentierbarkeit verhindern, dass Heilpflanzen weiter erforscht und als Präparate auf den Markt gebracht werden.

Ein Strauss heilsamer Wirkstoffe

Dabei besteht weiterhin grosser Forschungsbedarf: Der Wiener Botaniker und Pharmakologe Max Wichtl stellte 1997 in seiner pharmakologischen Zusammenstellung über Teedrogen fest, dass die weisse Taubnessel bisher nur unzureichend untersucht wurde. Er führt folgende Inhaltsstoffe der Blüten als bekannt und wirksam auf: Triterpensapinine (auswurfördernd), Schleimstoffe (reizlindernd), Gerbstoffe (zusammenziehend, blutungsstillend bei Haut und Schleimhäuten) sowie Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Iridoidglykoside und bis zu 0,5 Prozent ätherische Öle.

Die getrockneten Blüten werden als Heilmittel eingesetzt: Zum Beispiel als Heiltee zur Behandlung von Katarrhen der oberen Luftwege, zur Spülung leichter Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut oder als Sitzbad bei nichtbakteriellem, chronischem Weissfluss (*Fluor genitalis*). Es sind keine Nebenwirkungen und auch keine Gegenanzeigen bekannt. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln bisher ebenfalls nicht. ■

Infobox

Literatur

- Vonarburg: «Natürlich gesund mit Heilpflanzen», AT Verlag 2001, ISBN: 3-85502-759-5, Fr. 58.–
- Fleischhauer: «Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen», AT Verlag 2005, ISBN: 3-85502-889-3, Fr. 78.–
- Baum: «Hausmittel und Heilkräuter aus Klöstern», Verlag Kneipp 2004, ISBN: 3-7088-0024-9, Fr. 31.70

Internet

- www.awl.ch/heilpflanzen/
- www.naturmedizin.lauftext.de/taubnessel.htm