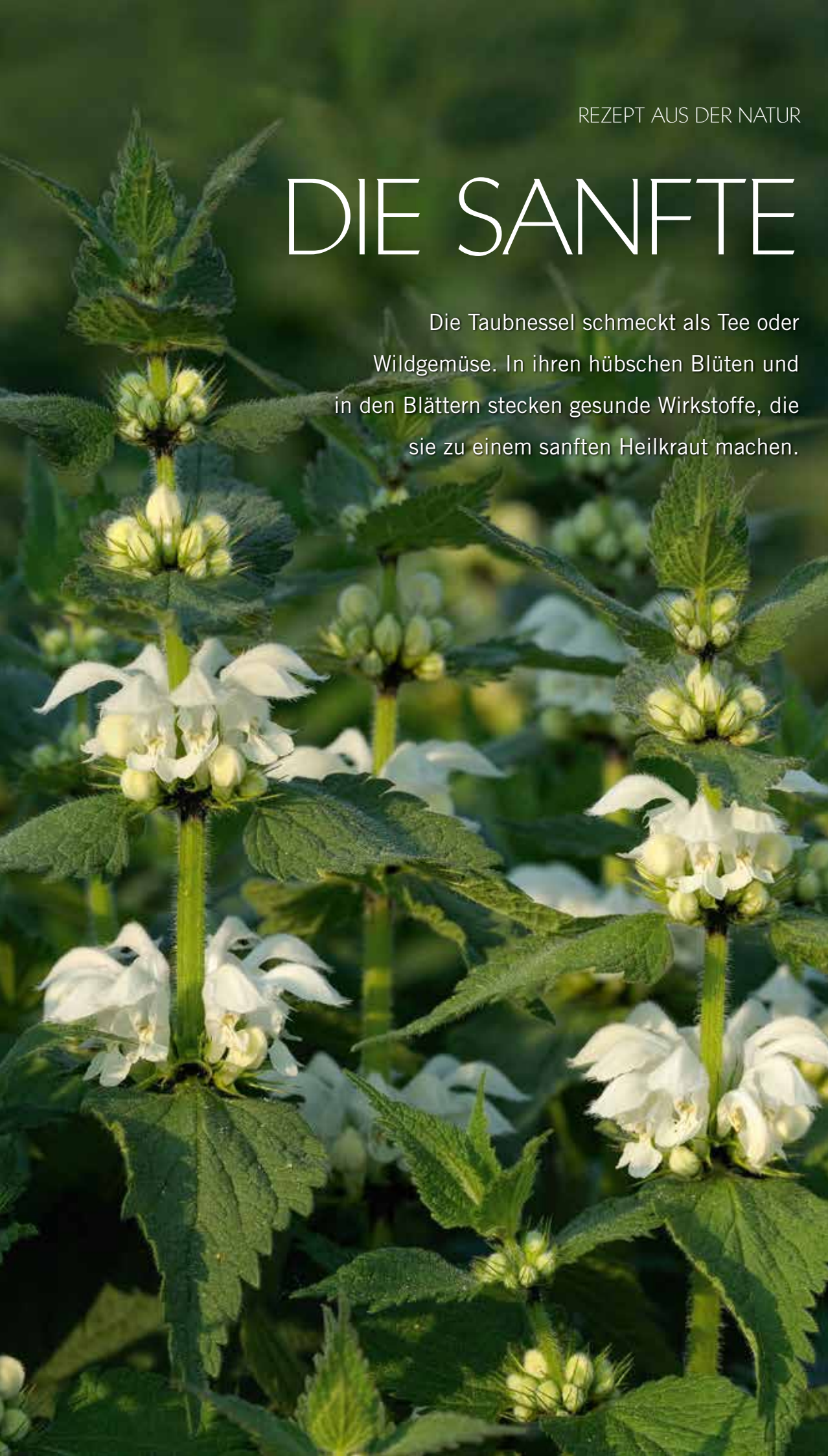


REZEPT AUS DER NATUR

DIE SANFTE

Die Taubnessel schmeckt als Tee oder Wildgemüse. In ihren hübschen Blüten und in den Blättern stecken gesunde Wirkstoffe, die sie zu einem sanften Heilkraut machen.





In den Gärten und in der Natur findet man etwa 30 Taubnesselarten. Alle sind als Heilpflanze oder Wildgemüse zu nutzen.

Auf den ersten Blick täuscht sich manch einer in ihr – sind das Brennnesseln? Die Weiße Taubnessel wird aufgrund der ähnlichen Blätter oft mit der Brennnessel verwechselt. Beim Anfassen fällt die Unterscheidung jedoch spürbar leicht: Taubnesselblätter sind angenehm weich und seidig behaart. Im Gegensatz zu denen der Namensvetterin weisen sie keine stechenden Brennhaare auf – deshalb bekam sie einst die Bezeichnung „taube Nessel“.

Früh unterwegs

Die Taubnessel ist eine der ersten Pflanzen, der wir zu Jahresbeginn begegnen können. Sie kommt häufig vor und breitet sich schnell aus. Am Weg- und Waldrand, im Halbschatten von Hecken und Zäunen fühlt sie sich wohl. Dort lebt sie oft in

Gesellschaft der Brennnessel *Urtica dioica* (siehe auch Landlust-Ausgabe März/April 2011). Später entwickeln Taubnesseln, anders als die unscheinbaren Brennnesseln, attraktive Blüten: Die kleinwüchsige Rote Taubnessel blüht fast rund ums Jahr, sogar im frostfreien Winter. Die Blütezeit der dekorativen gefleckten und gelben Arten beginnt im April. Auch die Weißen Taubnesseln mit ihren großen Blüten sind etwas später dran. Noch blütenlos hält sie manch einer für Brennnesseln. Alle der etwa 30 Taubnesselarten (s. Infotext auf Seite 161) sind als Heilpflanze oder Wildgemüse zu nutzen. Alle besitzen, bis auf kleine Unterschiede, die gleichen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Man kann die krautigen Pflanzen frisch verwenden oder trocknen – nur die heilkräftigen Blüten, die Blätter oder das Kraut als Ganzes.

Aus dem ganzen Kraut, den Blättern oder Blüten entstehen heilsame und wohlschmeckende Tees. Man verwendet Taubnesseln frisch oder getrocknet.



Kinder nennen die Taubnessel
Saugblume oder Honigblume.

Auf „Bienenfang“

Als Lippenblütler ist die Taubnessel für Bienen eine wichtige Nektar- und Pollenpflanze. Das ausladende untere Blütenkronblatt bietet ihnen einen bequemen Anflugplatz. Man nannte sie früher auch Bienensaug oder Bienenfang. Die Bestäubung der Blüten erfolgt jedoch nicht durch Honigbienen, sondern durch andere Bienenarten: Acker- und Wiesenhummeln erreichen mit ihren langen Rüsseln den tief in der Blüte liegenden Nektar besser. Auch Kindern macht es Spaß, süßen Nektar aus den hübschen Blüten herauszusaugen.

Wir haben Taubnesseln „vom Acker geholt“. Lesen Sie dazu unseren Beitrag auf Seite 46.



Feine Handarbeit: Auf einem Tuch ausgebreitet, trocknen die heilsamen Blüten. Auch getrocknet behalten sie ihre Farben.

Wertvolle Blütensammlung ...

Fast eine kleine Kostbarkeit sind die Blüten: 100 Gramm getrocknete weiße Blüten *Lamii albi flos* kosten 25 Euro (Kräuterladen) bis 50 Euro (Apotheke). Taubnesseln entwickeln reichlich Blüten, sie lassen sich leicht aus den Kelchen herauszupfen. So kann man sich selbst einen Vorrat anlegen. Locker auf einem Baumwolltuch ausgebreitet, trocknen die Blüten bei Zimmertemperatur rasch. Vor Licht geschützt im Schraubglas sind sie etwa ein Jahr verwendbar.

... mit Heilkraft

Wenn von der Taubnessel als Heilpflanze die Rede ist, ist meistens die weiß blühende Art gemeint. Die Weiße Taubnessel *Lamium album* wurde wissenschaftlich genauer untersucht und „medizinisch anerkannt“, wobei man ihren Blüten die stärksten Wirkungen zuschreibt. Taubnesseln wirken gegen Entzündungen der Haut und Schleimhaut, sie dienen der Stoffwechsellanregung und „Blutreinigung“. Einsatzgebiete sind vor allem Magenschleimhautentzündung, Atemwegserkrankungen und Menstruationsprobleme. Die reinen Blütenpräparate enthalten viele Schleimstoffe, die bei trockenem Husten reizlindernd wirken; sie umkleiden als eine Art Schleimschicht die gereizte Haut der Bronchien.

HONIGSÜSSER BLÜTENTEE

1 Teelöffel Blüten mit 250 ml siedendem Wasser aufbrühen und zehn Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken. Der Tee aus frischen oder getrockneten Blüten hat durch den enthaltenen Nektar eine natürliche Süße.

Blätter als Heilkraut

Auch in den Blättern stecken einige gesundheitsfördernde Wirkstoffe. Die im ganzen Kraut enthaltenen Saponine wirken bei Husten zusätzlich schleimlösend. Antibakterielle Gerbstoffe ziehen die Haut und Schleimhäute zusammen, sie regen die „Reparaturzellen“ der Haut an und unterstützen die Wundheilung. Schleim- und Gerbstoffe, Flavonoide, Glykoside und ätherische Öle entfalten zusammen eine schleimhautschützende, entzündungshemmende, antimikrobielle und juckreizstillende Wirkung. Im Frühjahr kann man das ganze Kraut frisch verwenden oder als Bund zur Trocknung an einem schattigen, luftigen Ort aufhängen. Taubnesseln findet man bis in den Herbst, von den älteren Pflanzen nimmt man nur die oberen blühenden Sprosse und die jungen Blätter. Getrocknet erhält man Taubnesselkraut als *Lamii albi herba* in Apotheken und im Kräuterhandel (etwa 5 Euro je 100 g).



Im Frühjahr schneidet man das ganze frische Kraut, die noch zarten Stiele und Stängel kann man mit verwenden.

BUCHTIPP Taubnesseln sind weit verbreitet, werden als Heilpflanze heute jedoch nur noch recht wenig genutzt. Von Ellen Huber, die uns mit ihrem fachlichen Rat seit Jahren zur Seite steht, erscheint nun ein Buch über solche etwas in Vergessenheit geratene Heilkräuter: „Pflanzenschätze der Ahnen“ (Freya Verlag 2017).



Je nach Art werden die Blüten bis zu 30 mm groß. An kurzen Stielen sitzend sind sie etagenartig angeordnet.



- Die **Weißer Taubnessel** *Lamium album*: Die milchig-weißen großen Blüten sitzen in mehreren „Stockwerken“ in dicken Büscheln in den oberen Blattachseln. Die mehrjährige Pflanze wächst aufrecht 20 bis 60 cm hoch. Die Blätter am vierkantigen Stängel sind relativ groß, grob gesägt und weich behaart.
- Die **Rote oder Purpurrote Taubnessel** *Lamium purpureum* ist einer unserer seltenen Winterblüher. Sie wird nur bis 30 cm hoch und liebt die Sonne mehr als die anderen. Im Gegensatz zu ihnen ist sie nur einjährig, bildet jedoch während eines Jahres zwei Generationen. Die herzförmigen, purpurrot überlaufenen Blätter sitzen gegenständig am Stängel. Mehr zur Roten Taubnessel im Beitrag auf Seite 46.
- Die gelben Arten: Die **Echte Goldnessel** mit panaschierten Blättern ist oft als verwilderte Gartenpflanze zu finden. Sie und die **Blassgelbe Taubnessel** enthalten viele entzündungshemmende Substanzen, die auch bei Beschwerden am Bewegungsapparat Linderung bringen können.

ZAHME NESSELN

Die zunächst vermutete Verwandtschaft mit der Brennnessel stellte sich als Irrtum heraus. 1735 ordnete sie der Botaniker Carl von Linné in seiner „Systema Naturae“ der großen Familie der Lippenblütler *Lamiaceae* zu. Die Blütenform ließ ihn an ein offenes Tiermaul denken (griech. *laimos*: Schlund, Rachen).

Es gibt etwa **30 Taubnesselarten**, eine Verwechslung miteinander oder mit der Brennnessel birgt keinerlei Gefahr. Alle Arten bevorzugen den Halbschatten und nährstoffreichen Lehmboden. In der Natur findet man am häufigsten:

REZEPTE

TAUBNESSELGEMÜSE

Für 2 Personen

2 Doppelhände Taubnesseln (Blätter und obere Spitzen), einige Stiele Bärlauch (oder 1 Knoblauchzehe), 1 rote Zwiebel, 1 EL Butterschmalz, 150 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUM BESTREUEN

1–2 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam

NACH BELIEBEN

Taubnesselblüten, geriebener Parmesan

Taubnesseln und Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und im Butterschmalz glasig dünsten. Das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Sahne und eventuell etwas Wasser auffüllen, kurz aufkochen und einige Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlener Muskatnuss abschmecken. Kerne oder Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und überstreuen. Schmeckt mit Nudeln, Kartoffeln oder auf Toast.



TAUBNESSEL-ESSIG

Das Kraut (Stängel, Blätter, Blüten) grob schneiden, in ein Glas geben, mit Obstessig auffüllen und verschließen. 2 Wochen ziehen lassen, einmal täglich schütteln. Dann abseihen.



WILDGEMÜSE

Das recht milde Wildgemüse bereitet man wie Spinat zu (siehe Rezept) oder mischt es Suppen und Gemüsegerichten bei. Roh schmecken fein gehackte Blätter im Salat, im Kräuterquark oder als „grüner Smoothie“. Taubnesseln wirken als Gemüse präbiotisch, sie können als „Futter für die guten Darmbakterien“ zur Darmgesundheit beitragen.

KRÄUTERTEE

Taubnesseln ergeben frisch und getrocknet einen erfrischenden, leckeren Tee. Da im Kraut nicht so viele Wirkstoffe stecken wie in den Blüten, sollte man für Heilzwecke Blüten und Blätter etwa zu gleichen Teilen verwenden. Das frisch gepflückte Pflanzenmaterial vor dem Aufbrühen fein schneiden, damit die Wirkstoffe besser gelöst werden. **Für einen Tee 1 gehäuften Esslöffel frisches oder 1 Teelöffel getrocknetes Kraut** mit 250 ml siedendem Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse Tee trinken.

TEEMISCHUNGEN

Taubnesselkraut kann mit anderen frühen Kräutern kombiniert werden. Ein Rezept für einen **Frühlingstee zur Haut- und Blutreinigung** aus frischem Grün: 2 Esslöffel Taubnesselkraut und je 1 Esslöffel Brennnessel- und Birkenblätter, Gundermannblätter und -blüten und Vogelmierenkraut mischen. 2 gehäuften Esslöffel der Mischung mit 250 ml siedendem Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse Tee trinken. Mit den enthaltenen Schleimstoffen kann Taubnesselkraut Teil einer **Hustentee-Mischung bei trockenem Reizhusten** sein: je 2 Esslöffel Taubnesselkraut, gemörserte Fenchelsamen und Thymian mit ½ Esslöffel Süßholzwurzel mischen. 1 gehäuften Esslöffel der Mischung mit 250 ml siedendem Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse Tee trinken.

BÄDER UND UMSCHLÄGE

Die Wirkung eines Tees kann man bei einigen Beschwerden mit äußerlichen Anwendungen in Form von Bädern, Spülungen oder Umschlägen unterstützen.

- Als „**Frauenkraut**“ hat die Weiße Taubnessel eine lange Tradition. Bei Menstruationsbeschwerden wirken Tee und **Sitzbad** krampflösend: 2 Handvoll Kraut mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, den Sud in die Wanne geben, 15 Minuten baden.
 - **Spülungen** mit abgekühltem Tee bei kleinen **Entzündungen im Mund- und Rachenraum**: mehrmals täglich 30 Sekunden im Mund hin und her bewegen, dann schlucken. Dazu muss der Tee nur einmal täglich frisch gebrüht werden.
 - **Umschläge** wirken beruhigend bei **Hautausschlag**, bei **Schwellungen**, leichten **Verbrennungen** und bei sonnengereizter Haut. Eine Mullbinde im handwarmen Teesud tränken und etwa 10 Minuten auflegen. Der warme Umschlag fördert die Durchblutung, die Wirkstoffe können gut in tiefere Hautschichten eindringen.
- Die Taubnessel hat entfettende Wirkung auf Haut und Haare.**
- **Tee oder verdünnter Essig** hilft als Spülung bei schnell fettendem Haar, bei Schuppen und juckender Kopfhaut oder als Gesichtswasser bei fettiger Gesichtshaut.

■ Umsetzung und Text: Birgit Brokamp, fachliche Beratung: Ellen Huber/Heilpflanzenschule Millefolia, Fotos: Heinz Duttmann (8), Fotolia (1), Flora Press (5)