

Teil46 (Tracht) Pflanzen Weiße Taubnessel *Lamium album*

Die **Weiße Taubnessel** (*Lamium album*) gehört zur Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae). Sie hat im Gegensatz zur Brennnessel keine Brennhaare und ist auch nicht direkt mit ihr verwandt. Die Ähnlichkeit der Blattform zur Brennnessel hat jedoch der Gattung den deutschen Namensteil „Nessel“ eingebracht.



Die Weiße Taubnessel ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 70 Zentimetern erreicht. Am vierkantigen Stängel stehen kreuzgegenständig die gesägten und gestielten Blätter.

Die Weiße Taubnessel blüht von April bis Oktober. Die weißen Blüten haben zwei Lippen, wobei die Oberlippe behaart ist. Wie bei allen Lippenblütlern stellt das untere Blütenblatt einen idealen Anflugplatz für bestäubende Insekten dar. In der Blütenröhre kann man einen Haarring sehen, der den Nektar schützt.

Die Weiße Taubnessel ist in ganz Europa und Nordasien verbreitet. Die winterharten Taubnesseln wachsen am Weg- und Wiesenrand sowie in Gräben, Hecken und auf Schuttplätzen. Sie wächst besonders auf stickstoffreichem Boden.

Ebenso wie die Rote Taubnessel, die Gefleckte Taubnessel und die Goldnessel gilt auch die Weiße Taubnessel als wichtige Nektar- und Pollenpflanze für Honigbienen. Die Bestäubung erfolgt jedoch überwiegend durch Hummeln, die aufgrund ihres langen Rüssels besser an den tiefliegenden Nektar der Blüte gelangen

Die Pflanze ist sehr ausbreitungaktiv. Sie profitiert von der Eutrophierung der Landschaft durch Düngung und Verschmutzung mit organischen Materialien. Die Pflanze ist winterhart.

Die Blüten sind nektarführende, homogame Lippenblumen und enthalten Saponine und Schleimstoffe. Sie werden von Bienen und Hummeln bestäubt. Die Pflanze ist erst ab dem zweiten oder dritten Jahr blühfähig. Ihre Ausläufer überwintern meist grün und bilden im folgenden Jahr Blütensprosse.

Verwendung als Nahrungsmittel und in der Volksmedizin

Als expektorans (auswurförderndes Mittel) bei Erkrankungen der Atemwege – also schleimlösend – sowie gegen Blähungen. Mittels Umschlägen der abgekochten Pflanze werden Hautschwellungen, Beulen, Krampfadern und Gichtknoten behandelt. Die Taubnessel wirkt schwach harntreibend – Verwendung als Blutreinigungsmittel. Eine entzündungshemmende Wirkung ist mittels Tierversuchen bewiesen worden. Diese Wirkung wird hauptsächlich gegen Entzündungen an der Mund- und Rachenschleimhaut verwendet.

Früher wurden die jungen Triebe der Weißen Taubnessel gerne als Gemüse gegessen.