



## Taubnessel

hilft bei Entzündungen der Atemwege, unterstützt die Verdauung stabilisiert Frauenleiden und stärkt das Herz.

Die Blüten haben eine sanfte herzstärkende Wirkung und trösten in dieser schweren Zeit und bringen wieder Mut und Zuversicht.

"Das Kraut der lächelnden Mutter."

Mit den Blüten lassen sich köstliche Desserts und Sirupe herstellen, die Blätter eignen sich als Tee und Spinatpflanze und Wildkräuterspeisen.

### Wachstum

Es wächst auf Humusreichen Waldböden. Es gibt ein wohlriechendes Veilchen, welches vom Geruch intensiver ist als oft gezüchtete Gartensorten. Aber es gibt auch weiße und rosafarbene Sorten.

### Wirkstoffe:

Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, ätherisches Öl, Cholin, Flavonoide, Histamin

Die Schleimstoffe mildern Reizungen der Schleimhäute, sie wirkt ausscheidungsfördernd, die Pflanze stärkt auch die Gebärmutter und sorgt für die Durchblutung der Beckenorgane. Sie löst Kämpfe und wirkt nervenstärkend.

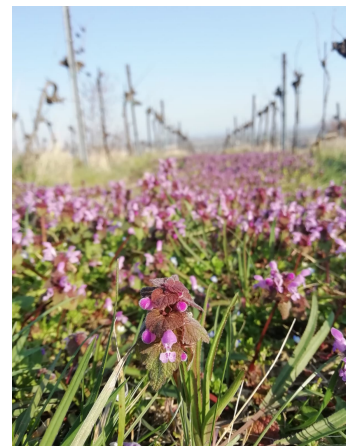
### Nutzung:

Taubnessel Tee lässt sich gegen Entzündungen der **Atmungsorgane** einsetzen. Mit ihrem Schleim und den Saponinen kann die Taubnessel gereizte Schleimhäute sanft umhüllen, befreit die Atemwege und wirkt beruhigend.

Als **Frauenmittel** nützt sie bei Frauenbeschwerden, Menstruationsblutungen, reguliert Blutung oder in den Schwankungen in den Wechseljahren.

Auch lindert die Blüte **Entzündungen** im Magen und Darm.

Die Taubnessel beruhigend und entspannend, sie schafft ein mildes, ruhiges und herzwärmendes Klima. Probieren Sie es selbst aus, pflücken Sie die Pflanzen, nehmen Sie sich Zeit sie zu sortieren, trennen Sie die Blüten von den Blättern um einen Sirup zuzubereiten und eine



Wildkräutergericht zuzubereiten.

### **Bräuche**

Die Wurzel der Taubnessel kann man ausgraben, in reinem Wasser, dann in Wein waschen und das ganze Jahr bei sich tragen. Dieser Brauch soll vor bösen Geistern bewahren.

Aber einfach sich die Zeit nehmen, die Blüten zu sammeln, entspannt. Auch Kinder mögen diese Pflanze sehr gerne. Die Blüten lassen sich auch gut „auszuzeln“ und schmecken süßlich.

### **Heiltipps**

#### **Taubnesselsirup:**

3 handvoll Blütenblätter

1 Liter Wasser

1kg Zucker (in Wasser auflösen)

20g Zitronensäure

Mind 48h ziehen lassen abseihen. Die Flüssigkeit abkochen (für die Haltbarkeit und in Flaschen abfüllen)

#### **Tee für die Atemwege:**

Ehrenpreisblätter, Taubnesselblüten, Veilchenblätter/Blüten, Huflattich Blüten, Schlüsselblumen.

Die Blätter frische nehmen zu gleichen Teilen mischen. Hilft bei Husten und Atemwegsbeschwerden. Oder auch trocken und davon eine Teemischung herstellen.



#### **Astrid Grohmann:**

Heilkräuterlehrgang, Trainerausbildung, Familien, Lebens- und Sozialberaterin, Wanderführer, Outdoortrainings

#### **Kontakt:**

Astrid Grohmann

Tel.: 0676 766 37 11; E-Mail: [kraeuterwanderung@meine-linde.at](mailto:kraeuterwanderung@meine-linde.at)

Web: [www.meine-linde.at](http://www.meine-linde.at)

Fcb: Meine Linde