

# Sie macht die Bronchien frei

**HEILKUNDE** Jetzt beginnt die Zeit der zähen Bronchialhusten. Lösend hilft da die Weisse Taubnessel. Und sie wirkt auch als Sitzbad-Zugabe bei gewissen Frauenleiden oder als Schlaftee für Kinder.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR  
wissen@luzernerzeitung.ch

Sie sieht aus wie eine harmlose Variante der Brennnessel, doch verwandt ist sie keineswegs. Nesselhaare hat sie auch nicht, und so kann man sie ohne Probleme anfassen: die Weisse Taubnessel, zu finden an Wald- und Feldwegen, auch am Wald- und Wiesenrand, an Äckern, in Gräben und Hecken. Verbreitet ist sie in ganz Europa, in Mittel- und Nordasien. Ein Übername ist «Bienensaug», weil sie als Nektar-pflanze für Bienen sehr wichtig ist.

Mit etwas Glück – die Temperaturen waren in diesem November ja nicht so tief – kann man ihre Blüten jetzt gerade noch sammeln. Dann lässt man sie schonend trocknen, entweder als ganze Blüten oder bereits geschnitten, und bewahrt sie vor Licht geschützt und trocken auf, zum Beispiel in einem Stoffsäckchen.

Zwar berichten die Kräuterbücher des Mittelalters auch von der Verwendung von Blättern, Samen und Wurzeln, doch scheinen sich die Blüten durchgesetzt zu haben. Diese Blüten führen auch zum botanischen Namen «*Lamium album*»: Übersetzt man ihn ins Deutsche, erhält man «Weisser Rachen». Rachen oder Schlund, griechisch «*lamos*», wegen der Form der Blüten, weiss, lateinisch «*album*», wegen ihrer Farbe.

## Schleimlösend

Die Taubnessel hilft bei Katarrhen der Atemwege, wenn zäher Schleim in Lunge und Bronchien steckt, ebenso bei Entzündungen in Mund und Hals – im Rachen sozusagen, und schon ist da ein Bezug zum Namen. So wird sie vor allem als Expectorans eingesetzt, als Mittel also, das den Auswurf fördert. Die Volksmedizin bietet dazu einen Tee, er schmeckt mild und lieblich: 1 Gramm getrocknete Blüten – das entspricht etwa zwei Teelöffeln – mit heissem Wasser übergiessen und fünf Minuten ziehen lassen; durch ein Teesieb abgiessen und so heiss wie möglich trinken. Die maximale Tagesdosis liegt bei drei Gramm, also kann man getrost morgens, mittags und abends eine Tasse zu sich nehmen. Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind jedoch keine bekannt, und so muss man keine Angst haben, wenn man vielleicht das eine oder andere Mal eine zweite oder gar dritte Tasse nimmt. Bei Entzündungen in Mund und Rachen sowie bei Gefühlen von Wundtheit in den Atemwegen behält man diesen Tee etwas im Mund, gegebenenfalls gurgelt man damit.

Diese entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften wie übrigens auch eine zwar schwache, aber dennoch spürbare harntreibende Wirkung lassen sich zurückführen auf In-



Die Weisse Taubnessel: Ihre getrockneten Blüten wirken auf vielfältige Weise.

Bild Getty

haltsstoffe wie Iridoide, Gerbstoffe und Triterpensaponine, dazu Flavonoide und Schleimstoffe. Ätherische Öle sind wenige vorhanden, weshalb die Weisse Taubnessel nur schwach über die Nase wahrgenommen wird. Die jungen Triebe der Taubnessel wurden früher als

zündungen der Haut lässt sich auch auf einzelne Stellen ein Umschlag legen: Dazu nimmt man 5 Esslöffel der getrockneten Blüten und lässt sie in einem halben Liter heissem Wasser zehn Minuten ziehen; man durchtränkt ein Tuch damit, lässt es etwas abkühlen und legt es für 10 bis 15 Minuten auf die Haut.

## Chinesische Medizin

Auch die europäische Version der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die sogenannte West-TCM, sieht in der Taubnessel ein probates Mittel bei zähem Schleim in Lunge, Bronchien, Hals und Rachen. Auf die Taubnessel wird dabei vorzugsweise bei «Schleim-Hitze» zurückgegriffen, also wenn der Schleim gelblich oder sogar blutig, dick und klebrig ist. Dazu wird sie entweder als Tinktur aus frischen Blüten verschrieben, individuell kombiniert mit anderen Kräutern, oder als Aufguss beziehungsweise als Tee aus getrockneten Blüten. Dabei beschränkt sich die Wirkung der Taubnessel nicht auf die Lunge, sondern sie bezieht sich ebenso auf die TCM-Funktionskreise Uterus, Niere, Blase, Gedärme. Und das nicht nur, um «Schleim-Hitze aufzulösen», sondern auch um andere TCM-Wirkungen zu erzielen: «Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten», und «Qi tonisieren».

Diese Umschreibungen der TCM bedeuten, dass auch folgende westliche Krankheitsbilder zum Einsatzgebiet der Weissen Taubnessel gehören: Darmblutungen sowie Entzündungen von Darm, Nieren, Blase und Prostata. Angewendet wird sie auch bei chronischen Magengeschwüren, Prostatavergrösserungen, Blasenkrämpfen, Schwellungen

der Leistenlymphdrüsen, schmerzhafter, unregelmässiger oder ausbleibender Menstruation sowie bei Verdauungsschwäche und Blähungen.

## Homöopathie: Nieren und Blase

Die Homöopathie scheint die Wirkung bei zähem Schleim einem anderen Heilkraut zu überlassen. Die Weisse Taubnessel nutzt sie vor allem bei Erkrankungen der Nieren, der ableitenden Harnwege und der weiblichen Geschlechtsorgane, auch bei Beschwerden mit der Verdauung, Blasenentzündungen, Menstruationsbeschwerden, Ekzemen und Kopfschmerzen.

## Leichter Honigduft

Besonders interessant ist, dass *Lamium album* aus Sicht der West-TCM auch Kindern hilft, und zwar bei Hauterkrankungen, die nässend rot sind, und bei Bettnässen, ausserdem bei Pubertätsproblemen von Mädchen, bei «allgemeiner Schüchternheit» sowie bei Minderwertigkeitsgefühlen. Kinder übrigens mögen die Blüten: Sie duften leicht nach Honig und enthalten einen wohlschmeckenden Nektar. Nervösen Kindern kann man abends einen Tee geben, das hilft beim Einschlafen. Und manchmal lässt dieser *Lamium-album*-Tee auch Erwachsene, die unter Schlafstörungen und Unruhe leiden, angenehm schnell einschlummern.

## HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)



eine Art Gemüse gegessen, und aus den jungen Blättern lässt sich eine Art Spinat zubereiten, der schwach bitter schmeckt. *Lamium* wirkt ausserdem zusammenziehend und lymphreinigend, und es regt die Bildung von Östrogen, Progesteron und Gestagen an.

## Bei Frauenleiden und Verstopfung

Die Volksmedizin sieht noch weitere Anwendungen für die Taubnessel, so gegen Weissfluss, Menstruationsstörungen und bei chronischer Verstopfung. Ebenfalls als Tee wird sie von vielen bei Magen- und Darmbeschwerden, Reizungen der Magenschleimhaut, bei Völlegefühl und bei Blähungen als entlastend empfunden. Bei Weissfluss hilft vielen ein Sitzbad: 5 Esslöffel getrocknete Blüten mit einem halben Liter heissem Wasser übergiessen und etwa 15 Minuten ziehen lassen und danach ins Sitzbad absieben, fünfzehn bis zwanzig Minuten baden, bis zu viermal pro Woche einmal täglich. Bei leichten Ent-

# Wir lächeln wegen anderen, nicht wegen unseres Glücks

**MIMIK** Wenn wir wirklich lächeln, sind nicht primär Emotionen der Grund dafür, sondern die Kommunikation mit anderen Menschen.

Zur ursprünglichen Funktion des unwillkürlichen echten Lächelns gibt es zwei unterschiedliche Theorien: Die erste erklärt die Mimik als Ausdruck einer positiven Gemütslage: Das Lächeln zeigt an, dass ein Mensch in diesem Moment Glück empfindet. Der zweiten Theorie zufolge hat sich das Lächeln als ein Mittel der Kommunikation entwickelt. Es signalisiert beispielsweise, dass man vertrauenswürdig und dem anderen wohlgesonnen ist. Jetzt haben spanische Forscher versucht, diese Kontro-



Dieses Lachen scheint nicht aufgesetzt zu sein. Getty

verse durch Beobachtungen des Verhaltens von Judosportlern zu klären, die aus einem wichtigen Kampf als Sieger hervorgegangen sind.

## Hilfsmittel im Sozialverhalten

Trotz des grossen Glücksgefühls aller Testpersonen kurz nach dem Sieg brachten nur sehr wenige diese Emotion durch Lächeln zum Ausdruck. Aber fast alle diejenigen, die lächelten, taten das, während sie durch Blicke oder Gesten Kontakt zum Publikum hatten, berichten die Wissenschaftler im Fachblatt «Evolution of Human Behavior».

Dieses Ergebnis spricht dafür, dass sich das echte Lächeln als Hilfsmittel im menschlichen Sozialverhalten entwickelt hat. «Unsere Studien unterstützen die Ansicht, dass Gesichtsausdrücke eher Werkzeuge der sozialen Interaktion sind, anstatt grundlegende Emotionen zu signalisieren», erklären José-Miguel

Fernández-Dols und seine Kollegen von der Universidad Autónoma de Madrid.

In einer ersten Studie hatten sie Videoaufnahmen von 55 jungen Judo-kämpfern beiderlei Geschlechts ausgewertet, die in einer nationalen Meisterschaft eine Gold- oder Bronzemedaille gewonnen hatten. Die zweite Studie beruhte auf Videos von 119 siegreichen jungen und älteren Judosportlern in internationalen Wettkämpfen.

## Echtes Lächeln und Botox-Lächeln

Obwohl alle Sportler angaben, im Moment ihres Sieges Glücksgefühle empfunden zu haben, hatten die meisten dabei gar nicht gelächelt. Nur 15 bis 20 Prozent liessen ein echtes Lächeln erkennen. Mit dem echten Lächeln ist diejenige Form gemeint, bei dem sowohl die Mundwinkel als auch die Wangen nach oben gezogen werden, sodass Lachfältchen in den äusseren Augen-

## Mächtige Leute, mächtigere Stimme

pte. Machtmenschen ändern automatisch ihre Stimme, wenn sie in eine Position gelangen, in der sie ihre Macht ausüben können. Die akustischen Eigenschaften ändern sich grundlegend, wie Psychologen der University of San Diego ermittelt

## KALEIDOSKOP

haben. Menschen, die mächtig sind, nehmen sich mehr Raum und Zeit zum Sprechen, sie reden lauter, langsamer und betonen das Gesagte auch mehr. Zuhörer verbinden eine lautere Stimme mit einer höheren Leistung. Das bedeutet auch, dass Menschen an der Stimme von anderen hören können, wer in einer Gruppe das Sagen hat.

## Chefrolle macht Frauen depressiver

pte. Frauen in Führungspositionen neigen eher zu Depressionen als Männer. Das zeigt eine Studie der University of Texas at Austin. Bei Männern führt Autorität, wie zum Beispiel die Möglichkeit, Mitarbeiter einzustellen und zu kündigen, zu einer Verringerung der depressiven Symptome, bei Frauen ist es trotz oftmals besserer Qualifikation eher umgekehrt.

## Täglich Joghurt gegen Diabetes?

deab. Wer täglich Joghurt isst, erkrankt im Alter möglicherweise seltener an Diabetes Typ 2 («Altersdiabetes», oft bedingt durch Lebensstilfaktoren). Zu diesem Ergebnis kommen US-Epidemiologen im Fachblatt «BMC Medicine». Für andere Milchprodukte konnte dagegen keine präventive Wirkung nachgewiesen werden. Möglicher Grund für die präventive Eigenschaft sind probiotische Bakterien, die bei der Joghurt-Produktion eingesetzt werden und die teilweise noch im Endprodukt enthalten sind. Eine Ernährungsempfehlung kann aufgrund der neuen Studie aber noch nicht abgegeben werden.

## Babys erinnern sich an Glücksmomente

pte. Schon fünf Monate alte Babys erinnern sich an schöne Zeiten mit den Eltern. Das zeigt anhand von Tests eine Studie der Brigham Young University. Laut den Wissenschaftlern erinnern sich kleine Kinder speziell an die guten Zeiten, also jene Momente, in denen mit ihnen gespielt und gekuschelt wurde. Insgesamt bleiben positive Emotionen im Gedächtnis haften.