

# Purpurrote Taubnessel

Die schon früh im Jahr blühende Purpurrote Taubnessel ist genügsam und vital. Sie schafft es, in einem Jahr bis zu vier Generationen auszubilden. Wie einige ihrer Wildkräuterfreunde hat auch sie ungeahnte Kräfte, die wir Menschen ohne Weiteres für uns nutzen können.



**Botanischer Name:** Lamium purpureum

**Deutscher Name:** Purpurrote Taubnessel

**Familie:** Lippenblütler (Lamiaceae)

**Gattung:** Taubnesseln (Lamium)

**Weitere Synonyme/Volksnamen:** Rote Taubnessel, Eingeschnittene Taubnessel, Acker-Taubnessel, Purpur-Taubnessel;

**Hauptblütezeit:** März bis Oktober;

Bei günstigen Bedingungen blüht sie auch im Winter.

**Blütenfarbe:** purpurn; (auch junge Blätter sind purpurrot überzogen);

**Blütenform/Anzahl:** Lippenblüten pro Pflanze;

**Frucht-/Samenreife:** nur wenige Wochen von der Keimung bis zur Samenreife, daher sind pro Jahr 3-4 Generationen möglich;

**Ernte:** März bis Mai/September bis Oktober

**Vorkommen:** Ist in fast ganz Europa zu finden;

**Verbreitungsschwerpunkt:** Man findet die Purpurrote Taubnessel verbreitet in lückigen Unkrautgesellschaften der Äcker, Gärten und Weinberge, auch an Schuttplätzen und Wegen. Sie bevorzugt frische, nährstoffreiche, lockere Böden.

**Wuchshöhe:** ca. 15 cm bis 45 cm;

**Typisch:** Brennesselartige Pflanze ohne Brennhaare, Pflanze oft violett überlaufen, Blüte purpurn, Oberlippe helmförmig, Unterlippe schwach gemustert.

**Sammelgut/essbare Teile:** Blätter und Triebspitzen, Blüten;

**Inhaltsstoffe:** Vitamin B und C, Aucubin, Schleim- und Gerbstoffe, Germanium, Kalium, Kieselsäure, Schleimstoffe, Zink, Zirkon, Ätherisches Öl, Saponine

**Verwechslungsgefahr:** Mit anderen Taubnesselarten. Besonders mit der Gewöhnlichen Schwarznessel, bei dieser ist die Oberlippe gerade und die Pflanze ist nicht purpurn überzogen.



Die Purpurrote Taubnessel (*Lamium purpureum*) kommt in vielen Gärten vor und kann dort einfach geerntet werden. Nachdem die kleinen Blüten im März aufgetaucht sind, sollte man den Bienen und Hummeln den Vortritt lassen, sie sind auf diese erste Nahrung angewiesen, um das Frühjahr zu überstehen. Später kann sich auch der Mensch an der zähen Pflanze bedienen.

Die Blätter können als Wildgemüse im Salat oder wie Spinat zubereitet werden, und so versorgt uns die Taubnessel mit ihren Gerbstoffen, Flavonoiden und ätherischen Ölen, die dazu beitragen, die Nierentätigkeit anzuregen und den Körper zu entgiften. Wer Taubnessel im Garten hat, sollte seinen Vorrat also gut hüten - für unsere summenden Freunde und für die nächste Entgiftungskur.

**Tipp:** Die Rote Taubnessel ist ein Stickstoffanzeiger. Wächst sie im Garten, ist der Boden nährstoffreich.

**Besondere Merkmale:**

- **purpurn überlaufene Pflanze**
- **brennesselartige Blätter ohne Brennhaare**

**Blatt:** Die weichhaarigen Blätter sind ei- bis herzförmig und am Rand gekerbt. Junge Blätter sind purpurn überlaufen und werden mit zunehmender Reife dunkelgrün. Sie sitzen einander gegenüber am Stängel (gegenständig).

**Sprossachse:** Der Stängel wächst aufrecht. Er ist kräftig und vierkantig.

**Blüte:** Die Blüten sitzen stockwerkartig kreisförmig oberhalb der Blätter. Sie sind purpurn oder rosa. Die Blütenkrone besteht aus zwei Lippen. Die Oberlippe ist helmförmig. Die Unterlippe ist dreigeteilt und schwach gemustert.

**Frucht:** Die Pflanze bildet kleine, einsamige, nussähnliche Teilfrüchte (Klausen). Sie sitzen immer zu viert im Kelch der Blüte.

**Biologie:** Die Blüten werden durch Bienen und Wespen bestäubt. Der Nektar wird durch einen Haarring (Saftdecke) geschützt. Fremdbestäubung wird dadurch begünstigt, dass der Griffel die Staubblätter überragt. Bleibt diese aus, tritt spontane Selbstbestäubung ein. Die Teilfrüchte tragen ein Ölkörperchen, daher ist auch Ausbreitung durch Ameisen möglich.

**Lebensraum:** Die Purpurrote Taubnessel bevorzugt feuchte, nährstoffreiche und lockere Böden. Sie ist ein Stickstoffanzeiger.

**Giftigkeit oder Verwendung:** Der Tee aus getrockneten Blüten wird gegen Frauenleiden, Blasenleiden, Magenbeschwerden und Husten eingesetzt. Die Blätter und Blüten können roh und gegart wie Gemüse verzehrt werden.



**2020 ein besonderes Taubnessel-Jahr?**

Die Purpur-Taubnessel fällt jedes Jahr auf, weil sie schon in großer Zahl blüht, wenn im zeitigen Frühling ringsum noch vieles kahl ist. 2020 scheint wie bereits 2019 *Lamium purpureum* aber besonders gut zu gedeihen. Nicht nur Gelegenheits-Beobachter, sondern auch Botaniker haben diesen Eindruck. An der Nährstoffversorgung kann es kaum liegen, die steigt nicht von einem auf das andere Jahr sprunghaft an. Vielleicht war es der verbreitet milde Winter, der die Taubnessel besonders sprießen lässt, hat sie von den letzten beiden trocken-warmen Sommern profitiert – oder waren die Ameisen bei der Verbreitung der Früchte besonders fleißig?

Quellen: (Abgerufen am 08.01.2021)

- Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 2. Januar 2018, 21:16 UTC. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Purpurrote\\_Taubnessel&oldid=172520560](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Purpurrote_Taubnessel&oldid=172520560) (Abgerufen: 8. März 2018, 14:00 UTC)
- <https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-a-z/%C3%BCbersicht-r-z/taubnessel-purpurrote/#Essbarkeit%20Outdoor%20Nahrung>
- <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/wildpflanzen/22964.html>
- Purpur-Taubnessel - Fotos: Helge May

**Weiterführende Links:**

[https://www.botanischerverein.de/wp-content/uploads/Lamium-purpureum\\_Rote-Taubnessel.pdf](https://www.botanischerverein.de/wp-content/uploads/Lamium-purpureum_Rote-Taubnessel.pdf)