

Gewürznelke : eine vielseitige Arznei

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1033431>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Gewürznelke – eine vielseitige Arznei

In der Küche verfeinern die würzigen Blütenknospen viele Gerichte.
Unentbehrlich sind sie auch in der Hausapotheke.

Text: Ingrid Zehnder



Tropischer Nelkenbaum mit
Knospen und Blüten



Gewürnelken sind die getrockneten Blütenknospen des immergrünen Gewürnelkenbaumes (*Syzygium aromaticum*, auch *Carophyllus aromaticus*), der zu den Myrtengewächsen zählt. Ursprünglich beheimatet war der Baum auf der indonesischen Inselgruppe der Molukken, die früher Gewürzinseln genannt wurden. Heute werden die Bäume weltweit in tropischen und subtropischen Regionen angebaut. Die besten Qualitäten kommen von den Molukken, Sansibar und Madagaskar.

Die ein bis zwei Zentimeter langen Knospen müssen vor dem Aufblühen von Hand gepflückt und dann so lange getrocknet werden, bis sie rötlich-braun sind.

Bemerkenswerte Inhaltsstoffe

Gewürnelken (*Caryophylli flos*) enthalten ein ätherisches Öl, dessen Hauptkomponente Eugenol (70 bis 95 Prozent) ist; weitere Bestandteile sind u.a. Eugenolacetat (2 bis 17 Prozent), Beta-Caryophyllen (5 bis 14 Prozent), Vanillin, Tannine, Flavonoide und Oleansäure (1 bis 2 Prozent). Zudem enthalten Gewürnelken eine beachtliche Menge an Vitamin C und K, an Kalium, Kalzium und Magnesium, an den Spurenelementen Mangan, Selen und Eisen.

Die getrockneten Nelken enthalten 15 bis 20 Prozent ätherisches Öl; den grössten Anteil daran hat Eugenol mit seinen antibakteriellen, antifungalen, antiviralen, schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften.

Indische Forscher attestieren den Nelken grosse Kapazitäten als Radikalfänger: «Zwar nehmen ganze Nelken und das Pulver einen ausgesprochen guten Platz unter den Antioxidantien ein, doch Nelkenöl ist das «Monster»-Antioxidans» (publ. in «Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry» 2012).

Im Handel erhältlich sind ganze «Nägeli», gemahlene Gewürnelken, Tinktur und Nelkenöl. Das qualitativ hochwertigste Nelkenöl (*Caryophylli floris*

aetheroleum), eine klare, gelbe Flüssigkeit, die sich an der Luft braun färbt, wird aus den ganzen Nelken hergestellt. Minderwertiges Öl wird aus den Stielen und Laubblättern extrahiert und hat mit seinem geringen Anteil an ätherischen Ölen kaum heilfördernde Wirkungen.

Gewürnelken bei Zahnschmerzen

Der Inhaltsstoff Eugenol wirkt schmerzstillend, örtlich leicht betäubend und hemmt Entzündungen durch Bakterien oder Pilze.

Anwendung: Als Erste-Hilfe-Massnahme nimmt man eine ganze Nelke in den Mund und kaut an der Stelle des schmerzenden Zahns darauf, um das ätherische Öl freizusetzen.

Alternativ kann man wenige Tropfen Nelkenöl auf einen mit Wasser angefeuchteten Wattebausch bzw. ein Wattestäbchen geben und damit den Zahn einreiben/abtupfen. (Auf Dauer bleibt ein Besuch bei der Zahnärztin empfehlenswert.) Bitte beachten Sie: Verwenden Sie *niemals* Nelkenöl bei zahnenden Babys! Bei Säuglingen und kleinen Kindern kann das Öl gewebereizend wirken.

Nelkenöl bei Zahnfleischentzündungen

Schmerzlindernde und Infektionen hemmende Wirkungen lassen sich mit Mundspülungen erzielen.

Tipp: Die Stiftung Warentest hat im Juli 2022 Testergebnisse zu Nelkenölen veröffentlicht.

Anwendung: 2 bis 5 Tropfen Bionelkenöl in 150 ml lauwarmes Wasser träufeln und damit mehrmals am Tag den Mund ausspülen. Eugenol sorgt für eine Abtötung der Krankheitserreger.

Nelken gegen Mundgeruch

Ursache für anhaltend schlechten Mundgeruch sind in der Regel Bakterien. Wenige Tropfen Nelkenöl (Bioqualität) in Wasser oder dem gewohnten Mundwasser verbannen die Mikroorganismen effektiv.

Anwendung: Man spült damit ein- bis zweimal täglich etwa 30 Sekunden lang. Auch das Kauen der Nelkenköpfchen macht den Atem frisch.

Entzündungen in Rachen und Mundschleimhaut

Brennen im Hals und Schluckbeschwerden oder schmerzhafte Bläschen im Mund lassen sich mit Nelkenöl lindern. Das natürliche Hausmittel gilt als guter Schmerzstiller und wirkt gegen bakterielle Entzündungen, Viren und Pilze.

Anwendung: Zum Spülen und Gurgeln soll das Öl nur stark verdünnt angewendet werden; beginnen Sie mit 2 bis 3 Tropfen auf 150 ml Wasser.

Nägeli bei Kopfschmerzen

Die bereits o.a. genannte Publikation indischer Forscher nennt auch ein Rezept gegen Kopfschmerzen. Fügt man gemörserte Nelken und Salzkristalle zu Milch hinzu, sei das ein wirksamer Trank bei Kopfweh.

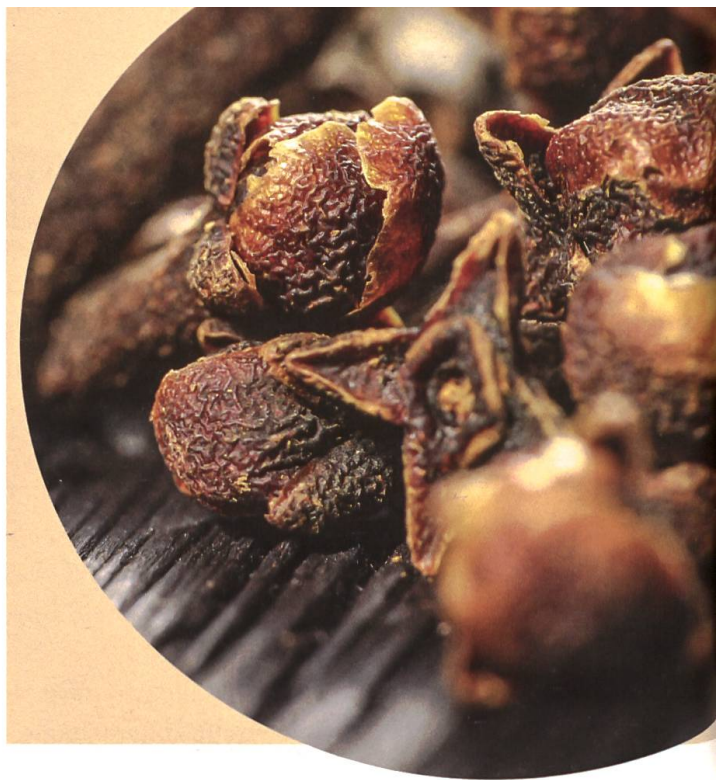
Anwendung: Auf 100 ml Milch rechnet man 2 Nelken; 10 Minuten ziehen lassen.

Nelken für Magen und Darm

Nelken wurden in China und Indien jahrhundertlang bei der Behandlung von Leber-, Magen-, Darmerkrankungen und Durchfall eingesetzt. Bei Magenschmerzen oder Blähungen bereitet man einen Tee.

Anwendung: 3 Gewürznelken und etwas Vanille (aus der Schote oder Pulver) übergießt man mit 200 ml kochendem Wasser, lässt es 8 bis 10 Minuten ziehen, bevor man die Nelken entfernt.

Ein original indisches Rezept lautet wie folgt: In eine Tasse kochendes Wasser gibt man ½ TL gemahlene



Nelken, lässt es einige Minuten ziehen, bevor man trinkt. Man kann auch 10 Tropfen Gewürznelkentinktur in Wasser einnehmen, bis zu dreimal am Tag. Diese Rezepte sowie das Kauen/Lutschen ganzer Nägeli sollen auch bei Schluckauf, Brechreiz und Übelkeit helfen.

Schwächt Bakterien ab

Nelkenöl hat nicht nur eine antiseptische und schmerzstillende, sondern auch eine entspannende, krampflösende Wirkung auf den Magen-Darm-Bereich und lindert so Völlegefühl und Blähbauch. Verdauungsprobleme bessern sich, weil die Inhaltsstoffe des Nelkenöls die körpereigenen Enzyme stimulieren und die Verdauung fördern.

Bei durch das Darmbakterium *Escherichia coli* (EHEC) verursachten blutigen Dickdarmentzündungen und damit verbundenen blutigen Durchfällen gibt es kaum Therapien, da die Keime äusserst aggressiv auf Antibiotika reagieren. Eine koreanische Untersuchung (publ. in «Journal of Psychopharmacology») kam 2016 zu dem Schluss, dass Eugenol die Kraft hat, die Bösartigkeit des gefährlichen Bakteriums erheblich abzuschwächen.

Gewürznelken bei Gelenkschmerzen

Die antioxidative, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung der Nelkeninhaltsstoffe hilft, bei leichten rheumatischen Beschwerden und schmerzenden Gelenken Linderung zu verschaffen.



Anwendung: ½ TL Gewürznelken auf eine Tasse kochendes Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, dann 2 bis 4 Tassen pro Tag trinken.

Nelkenöl bei Akne

Die antimikrobiellen und antiseptischen Eigenschaften machen das ätherische Öl zu einem natürlichen Mittel bei Akne und Pickeln. Entzündungen, Schwellungen, Röte und Juckreiz bei Aknehaut werden gemildert.

Anwendung: Sind die Poren nach einem fünfminütigen Dampfbad geöffnet, trägt man eine Mischung aus 1 TL Nelkenöl und 1 EL Kokos- oder Olivenöl mit einem Wattebausch auf die betroffenen Stellen auf. Die Ölmischung soll auch die Narbenbildung reduzieren. Nach 15 Minuten Einwirkungszeit wäscht man das Gesicht mit einem ölfreien Reinigungsmittel. Wer täglich Make-up oder Feuchtigkeitslotion benutzt, kann einen Tropfen bestes Nelkenöl zur Foundation bzw. Lotion (auf 100 ml) geben.

Nägeliöl für die Psyche

Verschiedene Studien und Untersuchungen legen nahe, dass Nelken bzw. das ätherische Öl hilfreich sein könnten bei Stress, Angstzuständen, mentaler Erschöpfung und selbst bei Depressionen und Gedächtnisverlust. Versuche mit Mäusen signalisieren, dass der entscheidende Wirkstoff Beta-Caryophyllen sein könnte, ein Terpen, das in vielen Küchenkräutern und u.a. auch in der Cannabispflanze vorkommt, jedoch nicht berauscht, sondern eher beruhigt. Da in allen diesen Arbeiten ganz unterschiedliche Methoden angewendet wurden (Aromatherapie, Extrakte diverser Konzentrationen, hydroalkoholische Lösung etc.) ist es hier schwer, sachliche Schlüsse zu ziehen, geschweige denn ein Rezept anzugeben.

Gut zu wissen

Nelkenöl darf nur sehr vorsichtig und sparsam verwendet und sollte stets mit Wasser oder Öl verdünnt werden. Pures Nelkenöl kann gewebescheidend sein und zu allergischen Reaktionen und Reizungen der Haut und Schleimhäute führen.

Schwangere, Stillende und kleine Kinder dürfen kein Gewürznelkenöl verwenden. Auch Menschen mit Blutgerinnungsstörungen oder Magengeschwüren sollten auf den Gebrauch von Nelkenpräparaten verzichten.



In der Küche

Zwei bis drei Gewürznelken in eine Zwiebel gesteckt, verleihen Brühen, Marinaden, Eintöpfen, Braten und gekochtem Reis das gewisse Etwas. Mixed Pickels, eingelegte Gurken, Sauerkraut und Chutneys profitieren von dem besonderen Aroma. Auch in Apfelmus, Zwetschgenkompott, Konfitüre oder im Sud für gekochte Birnen dürfen wenige Gewürznelken nicht fehlen. Nelkenpulver, also gemahlene Blütenknospen, verfeinert Gewürzmischungen und Würzsaucen auf der ganzen Welt – in Frankreichs Quatre-épices, im marokkanischen Ras el-Hanout, im in ganz Asien beliebten Fünf-Gewürze-Pulver, in Currypulvern, Lebkuchen- und Punschgewürz sowie in der englischen Worcestershiresauce.



Qualitätstest: In Wasser stehen qualitativ gute Nelken senkrecht mit dem Kopf nach oben; minderwertige Nelken bleiben flach im Wasser liegen. Das Gewürz sollte immer dunkel und vor Wärme geschützt aufbewahrt werden.



Nelkenöl selbst herstellen

Für den Handel wird **Nelkenöl** per Wasserdampfdestillation produziert. Für die Eigenproduktion geht man folgendermassen vor: Man gibt 3 TL Nelkenpulver oder 10 bis 15 ganze Nelken in ein steriles dunkles Glas und füllt mit 50 ml kalt gepresstem Öl (z.B. Oliven-, Mandelöl) auf. Das verschlossene Glas muss zwei Wochen lang kühl und dunkel stehen sowie täglich geschüttelt werden. Dann soll das Öl gefiltert (Kaffee-, Teefilter) und in ein zweites steriles, dunkles Glas umgefüllt und verschlossen werden. Fertig.

Nutzen Sie eine Pipette zur Dosierung. Grössere Mengen auf einmal herzustellen, ist nicht sinnvoll, da sich die heilsame Wirkung nach einiger Zeit verliert.

Für die **Tinktur** füllt man 40 g ganze Nelken zusammen mit 200 ml 40-prozentigem Alkohol in ein dunkles Schraubglas. Dann geht man vor wie oben beschrieben: dunkel und kühl stellen und 14 Tage lang täglich schütteln. Danach durch ein (Mull-)Tuch abseihen und aus den vollgesogenen Nelken den restlichen Alkohol auspressen. Füllen Sie die fertige Tinktur in ein Braunglas.

