

Heilpflanze des Monats: Gewürnelkenbaum

Sabine Hurni | [Ausgabe_12/17](#)

Aromatisch: Gewürznelken verleihen Weihnachtsgebäck einen unverkennbaren Geschmack – und sie sind ein erstaunlich vielseitig einsetzbares Heilmittel.



@ istockphoto.com

«**Nägeli**», die kleinen **Knospe** des Gewürznelkenbaums, geniessen in der Küche eher ein Schattendasein. Erst in der Weihnachtszeit, beim Backen von Lebkuchen und Birnbrot oder bei der Zubereitung von Glühwein erreicht die Nelke wieder die vorderen Reihen des Gewürzregals.

Die besten Gewürznelken kommen aus Indonesien, wo die immergrünen, bis 12 Meter hohen Gewürznelkenblume heimisch sind. Die ausgewachsenen Blütenknospen werden vor der Öffnung gepflückt und an der Sonne getrocknet. Den grössten Teil der Ernte verwenden die Indonesier selber – nicht nur zum Würzen von Speisen, sondern auch vermischt mit Tabak zum Rauchen.

Nelken enthalten bis zu 15 Prozent ätherische Öle, vor allem Eugenol. Dieses wirkt hemmend auf das Wachstum von Bakterien und Pilzen, desinfiziert und stillt Schmerzen. Aufgrund dieser Eigenschaft diente das Nelkenöl früher als lokales Anästhetikum in der Zahnmedizin. Des scharfen, leicht bitteren Geschmacks wegen fördern die Nelken auch die Verdauungsleistung und sie sind appetitanregend. Ebenso können sie bei Durchfall helfen. Zudem lösen sie Schleim und lindern Husten. Ausserdem kann das Öl zur Insektenabwehr dienen.

Als Heilmittel verwendet man das ätherische Öl im Mundwasser oder in der Zahnpaste. Auch in Klosterfrau Melissengeist und ähnlichen Magenelixieren ist oft ätherisches Nelkenöl enthalten. Als Tee werden Nelken eher selten zubereitet, er soll aber bei Koliken helfen. Gegen Zahnschmerzen, Mundgeruch, Schleimhautentzündungen der Mund- und Rachenregion sowie bei Blähungen hilft es, ein oder zwei Nelken zu kauen. Äusserlich verwendet lindert das Öl Rheuma und Muskelschmerzen. Warnung: Das Öl kann Allergien auslösen.

Tipps rund um die Nelke

Ganze Nelken kaufen: Wie viele andere Gewürze zeichnet sich die Nelke durch ihre ätherischen Öle aus. Deshalb sollte man die ganzen Nelken erst vor Gebrauch im Mörser zerstossen. Gekauftes Pulver verliert den Geschmack sehr schnell.

Qualitätstest: Gute Nelken schwimmen im Wasser mit dem Köpfchen nach unten; aussgetrocknete, die bereits viel Öl verloren haben, schwimmen waagrecht.

Marma-Coffee gegen Husten: Je 1 TL Nelken, Pfeffer und trockenen Ingwer im Mörser zerstossen. Zusammen mit 4 EL Palmzucker und ca. 800 ml Wasser in der Pfanne fünf Minuten kochen. Dieser Tee sieht so schwarz wie Kaffee aus und wird in Südindien traditionellerweise an Silvester getrunken.

Es weihnachtet: Eine mit Nelken gespickte Orange verleiht der guten Stube einen frischen Geruch.

Bisher erschienen: [Gänseblümchen](#), [Doldiger Milchstern](#), [Hopfen](#), [Heckenrose](#), [Wacholderbeere](#), [Mistel](#), [Hamamelis](#), [Kuhschelle](#), [Schlüsselblume](#), [Lavendel](#), [Fenchel](#), [Enzian](#), [Barbarakraut](#)

Foto: [istockphoto.com](#)