

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 02/2013

Nelken, Nägelein, *Caryophyllus aromaticus*, Nelken, Nägel, Nagelgewürz

Die bei uns als Nelken bekannten Blumen haben ihren Namen wegen ihres ähnlichen Duftes von den Gewürznelken erhalten. Die Bezeichnung von Gewürznelken als „Nägel“ oder „Nagelgewürz“ kommt auch in anderen Sprachen vor, z.B. russisch гвоздика von гвозд' = „Nagel“.



Der Gewürznelkenbaum (*Syzygium aromaticum*) bildet eine eigene Pflanzenart aus der Gattung *Syzygium* in der Familie der Myrtengewächse (Myrtaceae). Er stammt von den Nordmolukken (Gewürzinseln, Indonesien) und wurde auch in andere Ländern exportiert. Bedeutendstes Anbaugebiet ist heute die Insel Pemba (zusammen mit Sansibar Teil des Staates Tansania in Ostafrika).

Die frühesten gesicherten Hinweise über den Nelkenhandel sind etwa 2500 Jahre alt und kommen aus China. Zur Zeit der Kolonien hatten die Holländer lange Zeit ein Monopol auf den Handel mit Gewürznelken.

Die Gewürznelke war Heilpflanze 2010.

Woran erkennt man Gewürznelken?

Der Gewürznelkenbaum ist immergrün und erreicht eine Höhe von 10 bis maximal 20 m und kann ein Alter von etwa 100 Jahren erreichen. Die Blütenknospen sind ungefähr 12 bis 18 mm lang und haben einen vierkantig-gerundeten, 3 bis 4 mm dicken, stielartig ausgebildeten Fruchtknoten.

Sie beginnen im 6. Jahr zu tragen. Die Erträge steigern sich bis etwa zum 25. Jahr, es kann meistens zwei Mal im Jahr geerntet werden. Der Gewichtsverlust beim Trocknen ist erheblich: Aus 1000 kg frischen Nelken erhält man ungefähr 250 kg getrocknete Nelken.

Gute und frische Nelken erkennt man daran, dass sie sich fettig anfühlen und beim Drücken mit dem Fingernagel gegen den Stiel etwas Öl abgeben. Ein Schwimmtest kann Aufschluss über die Qualität geben: Hochwertige Nelken sinken in Wasser unter oder stellen sich zumindest senkrecht auf. Mehr oder weniger entölte Nelken schwimmen waagerecht auf der Wasseroberfläche.

Wo findet man Gewürznelken?

Da es sich um eine exotische Pflanze handelt, kann man sie bei uns nicht im Anbau oder in Gärten finden. Lediglich in einigen Botanischen Gärten wird die Pflanze angebaut. Die Gewürznelken selbst kann man in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft kaufen.

Wie wirken Gewürznelken?

Sie werden vor allem wegen ihres intensiven ätherischen Öls verwendet. Die Einsatzgebiete der Nelken erfolgen deshalb nach der Wirkung des ätherischen Öls. Wegen ihres intensiven Geruchs und Geschmacks werden meistens nur kleine Mengen verwendet.

Durch ihre verdauungsstärkende und appetitanregende Wirkung sind Gewürznelken Bestandteil vieler Verdauungsliköre und man findet sie daher auch in Magen-Darm-Tees und Tinkturen.

Bei der Zahnpflege und der Behandlung des Zahnfleischs macht man sich zwei wichtige Eigenschaften zunutze: Einerseits eine antibakterielle und andererseits eine schmerzstillende Wirkung. Man setzt das ätherische Öl manchen Mundwässern und Zahnpasten zu. Früher wurde das ätherische Öl auch häufig in der Zahnheilkunde verwendet, auch heute noch kann man Zahnschmerzen mit Gewürznelken lindern. Man kann dazu auch ätherisches Nelkenöl sparsam (!) verwenden oder eine Gewürznelke zwischen Zahnfleisch und Wange legen und eine Weile einwirken lassen. Das kann und sollte aber nicht den Besuch bei einem Zahnarzt ersetzen.

Die schmerzstillende und krampflösende Wirkung des Nelkenöls macht es auch als Einreibemittel zur Behandlung von Rückenschmerzen und rheumatischen Schmerzen gut geeignet. Dabei kommen Massageölen ebenso zum Einsatz wie alkoholische Tinkturen. Mit diesen Mitteln kann man schmerzende Muskeln und Gelenke einreiben, was sich besonders auch bei Sportunfällen verwenden lässt (Verstauchungen, Zerrungen, meist in Verbindung mit anderen Ölen).

Wirkungsweise

- antibakteriell
- beruhigend
- fungizid
- krampflösend
- schmerzstillend
- schweißtreibend

**Anwendungsbereiche**

- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Erbrechen
- Gastritis
- Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen
- Rückenschmerzen
- Mundgeruch
- Mundschleimhautentzündung
- Verdauungsschwäche
- Verstopfung

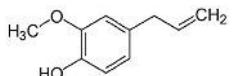
Welche Wirkstoffe enthalten Gewürznelken?

Bestimmend für Geruch, Geschmack und Wirkung von Gewürznelken ist das in ihnen enthaltene ätherische Öl,

05.09.2014 11:00

Welche Wirkstoffe enthalten Gewürznelken?

Bestimmend für Geruch, Geschmack und Wirkung von Gewürznelken ist das in ihnen enthaltene ätherische Öl, sein Anteil macht bis zu 15% aus. Wesentlicher Bestandteil ist mit 70 bis 95% Eugenol (das auch in Zimt, Lorbeer und Bananen vorkommt, siehe Formel), etwa 15% Eugenolacetat und 5 bis 12% Caryophyllen (insgesamt 99% des ätherischen Öls) sowie 2% Oleanolsäure.



Eugenol hat eine betäubende Wirkung (daher das Kauen von Gewürznelken als Hausmittel gegen Zahnschmerzen). Es soll auch gegen Mundgeruch helfen. Spanische Wissenschaftler haben den Gehalt an ätherischen Ölen aus fünf Gewürzen untersucht (Oregano, Rosmarin, Thymian, Salbei und Gewürznelken) und fanden dabei heraus, dass Gewürznelken den höchsten Gehalt an Antioxidantien (Polyphenolen) aufweisen. Deshalb können sie als Zusatz zu Fleischprodukten und anderen Nahrungsmitteln die Fettoxidation aufhalten.

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Verwendet werden allein die kurz vor dem Erblühen geernteten Blütenknospen. Ätherisches Öl lässt sich auch aus den Blättern gewinnen, es hat aber gegenüber dem Öl aus den Blütenknospen einen geringeren Wert und auch eine etwas andere Zusammensetzung.

Wissenswertes

Im alten China wurden Nelken nicht nur zum Kochen verwendet, sondern auch zur Desodorierung der Raumluft.

Wer sich um eine Audienz beim Kaiser bemühte, musste zuerst eine Nelke kauen, um etwaigen Mundgeruch zu vertreiben.

Die Indonesier verbrauchen mehr als 50% der Welternte – aber nicht zum Essen, sondern zum Rauchen: Die mit Nelken aromatisierten Zigaretten oder Zigarren (kretek, Nelkenzigaretten) sind außerordentlich beliebt und werden von vielen Indonesiern mit Begeisterung geraucht.

Die Gewürznelke wird vor allem in der Küche als Gewürz eingesetzt, sie taucht oft im Currysauce auf. Beinahe klassisch ist ihre Verwendung im Glühwein. Aber auch indische Gewürztees enthalten die Gewürznelke als einen wichtigen Bestandteil.

Wegen der verdaufördernden Wirkung findet man sie vor allem in schwer verdaulichen Gerichten wie beispielsweise Rotkohl, Sauerkraut und Wild (gespickter Rehrücken). Aber auch im Weihnachtsgebäck fehlt die Nelke nicht, sie gehört zu den klassischen Lebkuchengewürzen.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker

fh@herfurth.org