

HEILPFLANZE DES JAHRES 2010



GEWÜRZNELKE (*Syzygium aromaticum*)

Bereits Jahrhunderte vor Christi Geburt waren Gewürznelken bei den Indern und Chinesen bekannt und begehrt. Im antiken Rom wurden sie als Luxusgut gehandelt, und im Mittelalter durften sie als erlesene Spezerei auf keiner Fürstentafel fehlen. Damals glaubte man, der Duft der Nelke könne „Tod und Teufel“ und vor allem die Pest abwehren. Doch um die duftenden Blütenknospen rankt sich nicht nur mancher Wunderglaube. Ihre Geschichte ist gespickt mit klangvollen Namen und handelt von tollkühnen Seefahrern, Kriegen und Machthunger.

QUALITÄT UND INHALTSSTOFFE

Weil Gewürznelken handgeschmiedeten Nägeln ähnlich sehen, nannte man sie im Mittelalter „Nägelein“ – daraus hat sich der Name „Nelke“ entwickelt. Was wie ein kleiner Nagel aussieht, ist die von vier Kelchblättern gehaltene Knospe der Gewürznelkenblüte. Die kurzen Stängelchen müssen von Hand geerntet werden, noch bevor sie sich öffnen. Das ist mühsam und zeitaufwendig und daher bis heute kostspielig. Nach der Ernte werden die grünen Blütenknospen in der Sonne getrocknet; dabei verfärben sie sich dunkelbraun. Verglichen mit anderen Gewürzen, enthalten Nelken ungewöhnlich viel ätherisches Öl: Sein Anteil kann bis zu 15 % betragen. Dieses Öl besteht bis zu 85 % aus dem Duft- und Geschmacksstoff Eugenol. Es schmeckt süß wie Dörrobst, pfeffrig, extrem würzig und ein wenig nach Zedernholz. Ein Aroma, das im besten Sinne des Wortes betäubend wirkt, denn Eugenol hat desinfizierende und schmerzstillende Eigenschaften.

GESUNDHEITSFÖRDERNDE EIGENSCHAFTEN

Nelkenöl gilt als stärkster Radikalfänger unter den Gewürzen. Es wirkt antibakteriell, antiviral und antiseptisch, wobei die meisten Wirkstoffe in den Blütenknospen sitzen. Seit alters wird Nelkenöl als Heilmittel bei entzündlichen Insektenstichen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet. In der Zahnheilkunde kommt Nelkenöl zum Einsatz, weil es neben keimtötenden auch leicht schmerzstillende Eigenschaften besitzt. Dank des Wirkstoffs Aceteugenol hat Nelkenöl krampflösende Eigenschaften und kann lindernd bei Verdauungsbeschwerden wirken. Die in Gewürznelken enthaltenen Gerbstoffe können außerdem die Gallensaftproduktion unterstützen.

IN IHRER LÖWEN-APOTHEKE ERHÄLTlich: GEWÜRZNELKEN, NELKENÖL