



# Ratgeber für Ihre Gesundheit

## Gewürznelken – Aromatisches Weihnachtsgewürz mit bemerkenswerter Heilwirkung

von Dr. med. Thomas Völler,  
Grünheide

Der Gewürznelkenbaum (*Syzygium aromaticum*) stammt ursprünglich von den Molukken, den indonesischen Gewürzinseln, und wird heute in vielen tropischen Regionen angebaut. Seine getrockneten, braunen Blütenknospen erinnern an kleine Eisennägel – daher der Name „Nelke“, abgeleitet vom mittelhochdeutschen „negelein“ für „kleine Nägel“. Die aromatischen Knospen (*Caryophyllus aromaticus*) duften intensiv, schmecken würzig-scharf und gehören seit Jahrhunderten zu den bedeutendsten Heil- und Küchengewürzen.

### Wirkung

Gewürznelken zählen zu den stärksten natürlichen Antioxidantien. Ihr Hauptwirkstoff Eugenol wirkt zusammen mit weiteren Inhaltsstoffen antioxidativ, entzündungshemmend, appetitanregend, cholesterinsenkend, schweißtreibend, spasmolytisch, schmerzlindernd, antibakteriell, antiviral und fungizid. Studien zeigen, dass Nelkenextrakte das Wachstum von *Helicobacter pylori*, pathogenen Mundkeimen sowie *Herpes Simplex*- und *Cytomegalieviren* hemmen.

Bereits 0,1% Nelkenpulver stoppen Pilzwachstum und Mykotoxinbildung. Zudem unterstützen Nelken die Verdauung, da sie Gallefluss und Schleimproduktion anregen.

Weitere Effekte sind beruhigend, stimmungsaufhellend, gefäßentspannend und leicht blutverdünzend. Auch die Histaminausschüttung aus Mastzellen wird reduziert.

### Anwendungsmöglichkeiten

**Zahnschmerzen:** Ein mit Wasser befeuchtetes Wattestäbchen oder Wattepads mit etwas Nelkenöl beträufeln und vorsichtig an den schmerzenden Zahn halten. Alternativ kann eine einzelne Nelke kurz auf die betroffene Stelle gelegt oder leicht zerbissen werden.

**Zahnfleischentzündungen oder Mundgeruch:** Gurgeln mit einem Glas warmem Wasser und rund zehn Tropfen Nelkenöl.

**Nelkentee:** Drei Nelken mit 150 ml heißem Wasser etwa acht Minuten ziehen lassen.

**Zahnende Kinder:** Ein Tuch mit Nelkentee tränken und dem Kind zum Kauen geben. Das im Tee enthaltene Eugenol wirkt leicht betäubend und kann die Beschwerden beim Zähnen lindern.

**Halsschmerzen, Husten und Bronchitis:** Nelkentee mit Honig oder Zitrone verfeinert und körperwarm getrunken wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und beruhigend. Zudem kann er bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Magenschmerzen und Durchfall unterstützen.

**Insektenabwehr:** Eine aufgeschnittene Zitrone mit Nelken spicken oder einen Wattebausch mit Nelkenöl beträufeln. Auch Duftlampen mit Nelkenöl sind wirksam.

**Juckreiz:** Bei Mückenstichen kann leicht verdünntes Nelkenöl lindernd wirken.

**Rheumatische Beschwerden:** Als Massagöl oder Badezusatz kann Nelkenöl Schmerzen im Bewegungsapparat reduzieren.

**Akne, Hautpilz und Hautparasiten:** Bä-

der, Kompressen oder das vorsichtige Betupfen betroffener Stellen mit einzelnen Tropfen Nelkenöl können unterstützend wirken.

**Konzentration und Leistungsfähigkeit:** Die ätherischen Öle der Nelke können bei Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder anhaltender Müdigkeit als wohltuend empfunden werden. Die Anwendung erfolgt bevorzugt über Duftlampen oder als Bestandteil eines Massageöls.

### Risiken und Nebenwirkungen

Unverdünntes Nelkenöl kann Schleimhäute und offene Wunden schmerhaft reißen, weshalb es innerlich ausschließlich in verdünnter Form angewendet werden sollte. Schwangere sollten auf Nelken verzichten, da sie wehenfördernd wirken können.

Zudem lässt sich die Wirkung blutverdünnder Medikamente verstärken.

Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten ist ärztlicher Rat empfehlenswert.

### Verwendung in der Küche

In der Küche verleihen Nelken vielen Gerichten eine würzig-süßliche Wärme. Sie sind charakteristisch für indische, asiatische und orientalische Speisen, gehören zu Glühwein, Punsch und Grog und harmonieren mit Rhabarberkompott, Lebkuchen, Weihnachtsgebäck, Curry, Marinaden, Fonds, Saucen, Wildgerichten oder Rotkraut. Für empfindliche Süßspeisen werden häufig nur die milder schmeckenden Knospenanteile verwendet.

Die Nelke lässt sich gut kombinieren mit Knoblauch, Lorbeer, Petersilie, Pfeffer, Thymian und Zwiebel; in süßen Speisen mit Anis, Ingwer, Kardamom, Muskat und Zimt.

### Empfehlungen aus der Sterneküche:

- **Oignon clouté:** Eine mit zwei Nelken und einem Lorbeerblatt gespickte Zwiebel, in Weißwein gekocht, verleiht Suppen, Schmorgerichten und Saucen besondere Tiefe.

- **Für Sauerkraut:** Eine Zwiebel mit fünf Nelken spicken, mitkochen und vor dem Servieren entfernen.

- **Quatre-épices:** Mischung aus Nelken, Ingwer (oder Zimt), Muskat und weißem Pfeffer – ideal für Fleischgerichte aufgrund des scharf-süß-fruchtigen Aromas.

### Qualität und Lagerung

Hochwertige Nelken sinken im Wasser oder stehen senkrecht. Die Lagerung erfolgt kühl, trocken und luftdicht, um das Aroma zu bewahren.

### Fazit

Die Gewürznelke ist ein vielseitiges Naturprodukt mit intensivem Aroma und bemerkenswerten gesundheitlichen Effekten. Sie bereichert sowohl die Hausapotheke als auch die Küche. Besonders einfach gelingt der Einstieg mit einer Glühweingewürzmischung aus 3 Nelken, 1 Sternanis, 2 Kardamomkapseln, ½ Vanilleschote, ½ Zimtstange und etwas Bio-Zitronenschale.

**Wichtiger Hinweis:** Dieser Artikel kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Es wird keine Haftung bei Selbstbehandlung übernommen.