

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DER GEWÜRZNELKE

Viele Gerichte verlangen den Geschmack von Nägeli, zahlreiche Insekten hingegen versuchen, diesem zu entfliehen. Seit Jahrhunderten finden Gewürznelken aber auch in der Heilkunde Anwendung.

Steckbrief Gewürznelke
Botanischer Name: Syzygium aromaticum (L).
Volksnamen: Gewürznelke, Nägeli, Nägelein, Girofle.
Vorkommen: Heimisch auf den Molukken, heute in zahlreichen Tropenländern kultiviert.
Verwendeter Teil: Caryophylli flos (getrocknete Blütenknospen).
Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl (15-20 %), Eugenol, Eugenolacetat, Gerbstoff.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Wirkt antimikrobiell, krampflösend und lokal schmerzlindernd. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. In der Zahnheilkunde zur lokalen Schmerzstillung und vermischt mit Zinkoxyd als provisorisches Verschlussmittel z.B. bei provisorischen Kronen. Als ätherisches Gewürznelkenöl zur Desinfektion in Mundwässern.

äusserlich In Kombination mit anderen ätherischen Ölen als Einreibemittel bei Rheuma, Sportverletzungen, Muskelzerrungen sowie zur Abwehr von Mücken und Fliegen.

Anwendung

innerlich **Gegen Mundgeruch**
 1-2 ganze Gewürznelken
 Gewürznelken gut zerkauen.
Anwendung: bei schlecht riechendem Atem.

innerlich **Aufguss**
 10 Gewürznelken
 1,5 dl kochendes Wasser
 Gewürznelken in eine Tasse geben, mit dem Wasser übergiessen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Anwendung: Bei Blähungen, leichten Magenbeschwerden (z.B. Magenübersäuerung) pro Tag 1 Tasse teelöffelweise einnehmen.

Innerlich **Ätherisches Gewürznelkenöl**
 (Apotheken, Drogerien)
 Wattestäbchen
Anwendungen: Bei Entzündungen der Mundschleimhaut, bei schmerzenden Druckstellen von künstlichen Gebissen und Zahnspangen 2-3 x täglich die schmerzende(n) Stelle(n) mit einem mit Gewürznelkenöl getränkten Wattestäbchen betupfen.
Wichtig: Die Anwendung von reinem Gewürznelkenöl soll nur als Übergangslösung gelten.

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

Bei anhaltenden Schmerzen den Zahnarzt konsultieren.

äusserlich **Einreibemittel**

Fertigpräparate (Apotheken, Drogerien)

Äusserlich wird Gewürznelkenöl zusammen mit anderen ätherischen Ölen in Einreibemitteln und Salben gegen rheumatische Beschwerden eingesetzt.

äusserlich **Insektenabwehr-Mittel für den Körper**

Fertigpräparate (Apotheken, Drogerien)

Um Hautirritationen zu vermeiden, empfiehlt es sich, reines ätherisches Gewürznelkenöl nicht pur auf die Haut aufzutragen, sondern im Handel erhältliche Fertigpräparate zur Mücken- und Fliegenabwehr zu verwenden.

äusserlich **Insektenabwehr-Mittel für Räume**

halbierte Zitrone

ca. 10 Gewürznelken

Gewürznelken in die Schnittfläche der Zitronenhälfte stecken, auf einen Unterteller stellen.

Anwendung: um Fliegen und Mücken hauptsächlich von der Küche fernzuhalten.

Schnittfläche neu anschneiden, wenn diese ganz eingetrocknet ist, evtl. mit neuen Gewürznelken bestecken.

Werner Scheidegger, dipl. Drogist, ausgebildet in Phytotherapie und Homöopathie

Rezept **Nelkenäpfel**

4 festkochende Äpfel (z.B. Jonagold)

16 Gewürznelken

4 dl Apfelsaft

1/2 Esslöffel Zitronensaft

1/2 Zimtstange

10 Gewürznelken, zerdrückt oder 1/2 Teelöffel Nelkenpulver

2-3 Esslöffel Zucker

2 Becher saurer Halbrahm (je 180 g)

Pfefferminzblättchen und Nelkenpulver, für die Garnitur

Vorbereiten: Die Äpfel nach Belieben schälen, Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen. Äpfel mit je 4 Nelken bestecken.

Zubereiten: Apfelsaft bis und mit Zucker in eine Pfanne geben, aufkochen. Die Äpfel beifügen, zugedeckt auf kleinem Feuer knapp weich kochen, herausnehmen. Flüssigkeit absieben, in die Pfanne zurückgeben, zur Hälfte einkochen, auskühlen. Den sauren Halbrahm darunter rühren. Servieren: Etwas Sauce auf jeden Teller verteilen, die Äpfel darauf stellen, garnieren.