

Pflanze des Monats November
Echte Nelkenwurz *Geum urbanum*
Rosengewächse, *Rosaceae*



Nelkenwurz-Wurzel Foto: Privat

Botanik

Die Gattung *Geum* gehört zur großen Familie der Rosengewächse und umfasst ungefähr 70 Arten. In der Volksmedizin werden einige wenige davon medizinisch genutzt. Die Blütezeit der Staude reicht von Mai bis Oktober. Die Nelkenwurz bildet eine grundständige Rosette, die einzelnen Blätter kennzeichnen sich durch 1-5 Paar Seitenfiedern, welche sich gegenüberliegen und einer großen Endfieder. Diese Grundblätter sind vor allem auf der Blattunterseite, an den Blattadern, rau behaart. Im Frühling stängelt die Pflanze auf und kann eine Höhe von 30 bis 70 cm erreichen. Der feinbehaarte Stängel ist im oberen Bereich mehrfach geteilt und besitzt meist dreiteilige Stängelblätter. Diese stehen wechselständig und werden noch oben hin immer kleiner. Die gelben Blüten der Nelkenwurz sind unscheinbar. Typisch für alle Rosengewächse, haben sie 5 Blütenblätter, dazwischen 5 grüne zipfelige Kelchblätter, die die Lücken zwischen den Blütenblättern füllen. Nach der Blüte bildet die Pflanze klettenartige Früchte aus, die kugelig zusammen stehen. Der kräftige Wurzelstock ist außen gelb-braun und im Zentrum, wenn er angeschnitten wird rot-braun. Er verströmt einen intensiven Nelkenduft. Die Echte Nelkenwurz ist in ganz Europa, Teile von Asien und Nordafrika, sowie eingeschleppt in Nordamerika zu finden. Ihr bevorzugter Standort sind Wälder, Waldränder, Hecken, Gebüsche, Mauern und alte Gemäuer.



Das rote „Herz“ der Nelkenwurz-Wurzel Foto:Privat

Name

Der botanische Gattungsname „Geum“ entstammt der griechischen Sprache. „Geuin“ bedeutet „riechen, schmecken“. Die Art-Bezeichnung „urbanum“ leitet sich von „urbanus“ = „städtisch“ ab. Die deutsche Bezeichnung „Nelkenwurz“ bezieht sich auf den Nelkenduft der Wurzel, der an den Duft der Gewürznelke erinnert.

Andere Namen

Augenbündelichrut, Benediktenkraut, Benediktenwurzel, Garaffelkraut, Garafelwurz, Garoffelkraut, Gelber Benedikt, Hasenaugen, Heil aller Welt, Igelwurz, Manneskraftwurz, Märzwurz, Nägelinkraut, Nagelkraut, Nagelwurz, Nardenwurz, Neidstock, Sahnkraut, Sanamundakraut, Weinwurz, Wilder Sanikel.

Geschichte

Die Verwendung der Echten Nelkenwurz war sowohl bei den Römern als auch bei den Kelten und Germanen gebräuchlich. Plinius (23-79 v.u.Z.) empfahl sie gegen Brustbeschwerden. Hildegard von Bingen (1098-1179 v.u.Z.) verordnete Tee aus der Benediktenwurz Menschen, die alle Körperkräfte verloren haben. Als Liebestrank dem Mann gegeben „erbrennt er in begehrllicher Liebe“, was der Pflanze den Namen „Manneskraftwurz“ einbrachte. Um Augenkrankheiten zu vertreiben, sollte man die Wurzel als Amulett um den Hals tragen. Nach dem achten Tag, wurde das Amulett rückwärts, ohne sich danach umzusehen, in ein Fließgewässer geworfen. Die Krankheit wurde quasi vom Amulett aufgenommen und damit entsorgt. Beliebter war, die Wurzel in Kleiderschränke zu legen, denn durch den intensiven Nelkenduft, konnten Motten vertrieben werden. Wurden im Frühsommer die Kühe auf die Almen getrieben, bekamen sie zuvor drei Wurzeln des Neidstock zu fressen, damit die Milch nicht verneidete. Damit wurde verhindert, dass durch böse wollende Menschen, die Milch verdarb.



Nelkenwurz Blatt-Rosette Foto: Privat

Verwechslung

Die Echte Nelkenwurz kann vor der Blüte mit dem kleinen Odermennig (*Agrimonia eupatoria*) verwechselt werden.

Inhaltsstoffe

Wurzel

Gerbstoffe, Phenolsäuren, 0,15 ätherische Öle (mit Eugenol 60-70%), Saccharide, Carbonsäuren, Vitamin C, Sesquiterpene, Bittersoffe Glycoside.

Oberirdische Pflanzenteile

Flavonoide, Anthocyane (v.a. Im Frühjahr), Triterpene, Sterole, Tannine, Phenolsäuren, ätherische Öle

Heilwirkung

Leicht krebshemmend, antimikrobiell, antioxidativ, appetitanregend, blutstillend, Hämatome resorbierend, durchfallhemmend, entzündungshemmend, fiebersenkend, immunmodulierend, schmerzstillend, zusammenziehend, entgiftend, schleimlösend, harntreibend, nervenstärkend, beruhigend, antidiabetisch, Blutdruck senkend, aphrodisierend.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Aufgrund des hohen Gehalts an Gerbstoffen kann es bei empfindlichen Menschen zu Magenbeschwerden kommen. Bei zu hoher Dosierung kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen.

Anwendung

Innerlich

Fieber, Verdauungsbeschwerden, Durchfälle, Ausleitung von Pestiziden und Umweltgiften, reguliert die Leber- und Gallenfunktion,

Äußerlich

Halsschmerzen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Entzündungen von Haut und Schleimhaut, Hämorrhoiden, Krampfadern, Frostbeulen, Scheidenausfluss, Zahnschmerzen, Blutungen

Tagesdosis

Tee: 2-3x täglich eine Tasse Tee

Tinktur: 3x täglich 5-10 Tropfen auf ein Glas Wasser

Wurzelpulver: Bei akutem Durchfall mehrmals täglich eine Messerspitze voll einnehmen.

Verwendung

Frisch oder getrocknet, Blätter, Wurzel (wird bevorzugt verwendet!) für Tee, Tinktur, Homöopathika, Zuckerverreibung, Kräuterlikör, Wurzelwein, Räucherwerk.

Heilsames

Tee bei Mundschleimhautentzündung und Durchfall (Ellen Huber)

Für Mundspülung und andere äußerliche Anwendungen

1 TL grob gepulverte Wurzel auf 0,25 l Wasser kalt ansetzen, aufkochen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Topfdeckel über dem Topf abklopfen, damit die ätherischen Öle in den Sud gelangen!

Anwendung:

Bei Durchfallerkrankungen etc. 1/2-1 TL gepulverte oder geschnittene Wurzel mit 250 ml siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse lauwarm trinken.



Blüte der Echten Nelkenwurz, Foto: Privat

Kulinarisches

Benedictenwurzwein (überliefertes Rezept/Rudi Beiser)

Zutaten:

30 g getrocknete Nelkenwurz

3 Stangen Ceylon-Zimt

eine Prise Muskat

1 l Weißwein optional Rotwein

So wird's gemacht:

Die Gewürze im Mörser anstoßen und in eine Flasche füllen. Wein auffüllen und das Ganze 3-4 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Abfiltern und im Kühlschrank aufbewahren. Likörglasweise trinken.

Der heilsame Wein war einst bekannt dafür, „das Herz zu erquicken, die Verstopfung der Leber zu öffnen und die Brust von dem zähen Kodder und Schleim zu reinigen.“



Frisch gegrabene Nelkenwurz-Wurzel, Foto: Privat

Räuchern

Die zerkleinerte, getrocknete Wurzel der echten Nelkenwurz vertreibt negative Energien, reinigt, schützt und stärkt.

Schon gewusst?

- Die Echte Nelkenwurz lagert über 20% der Gerbstoffe in ihrer Wurzel ein. Mit dem Fortschreiten des Jahres nimmt der Gerbstoffgehalt in den Blättern der Pflanze zu. Damit besitzt die Echte Nelkenwurz mehr Gerbstoffe als die Blutwurz, die als wichtigste Gerbstoffpflanze gilt.
- Blutwurz und Nelkenwurz ergänzen sich in ihrer Heilwirkung.
- Der beste Erntezeitpunkt für die Wurzel ist die Frühlings-Tag- und Nachtgleiche, denn dann ist die Wurzel besonders heilkräftig.
- Im Herbst kann sie bei Neumond gegraben werden, dann duften die Wurzeln besonders stark nach Eugenol (Nelkenduft).



Kugeliger Samenstand mit den hakenförmigen Nüsschen Foto: Privat

Quellen

- Beiser, Rudi; „Vergessenen Heilpflanzen – Botanik, Volksheilkunde, Anwendungen“ AT Verlag Aarau und München 2016; ISBN: 978-3-03800-888-0
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Huber Ellen, „Pflanzenschätze der Ahnen, alte Heilkunst und aktuelle Forschung“ Freya-Verlag GmbH 2017; ISBN: 978-3-99025-286-4
- Schalk, Simone: „Die Kraft der Wurzeln, verborgenen Schätze unserer Heilpflanzen“; Eugen Ulmer KG Stuttgart 2016; ISBN: 978-3-8001-0807-7
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos VerlagsGmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
- www.uni-due.de/botanik/gattungs.html
- www.uni-due.de/botanik/artnamen.html