

Echte Nelkenwurz (*Geum urbanum*),



Diese Heilpflanze heißt Nelkenwurz, weil die Wurzel durch das in ihr enthaltene Eugenol nach Gewürznelken riecht. Der wissenschaftliche Gattungsname *Geum* könnte von dem griechischen Verb *geuein*, das schmecken bedeutet, abgeleitet worden sein, was sich wiederum auf den Nelkengeruch des Rhizoms bezieht. Der Artename *urbanum* heißt städtisch und erklärt den häufigen Standort der Pflanze in der Nähe von menschlichen Siedlungen. Wegen ihrer früher hochgeschätzten Heilwirkungen trägt sie auch den ehrenvollen Namen Benediktenwurz nach dem Heiligen Benedikt. Außer der Ähnlichkeit des Volksnamens Benediktenwurz ist sie nicht mit dem Benediktenkraut (*Cnicus benedictus*) verwandt.

Die Nelkenwurz ist in Mitteleuropa heimisch. Sie wächst in Wäldern und an Waldrändern, aber auch an Hecken, Gebüsch und Mauern. Gerne mögen sie auch alte Gemäuer. Von der Wurzel wird meistens gesagt, sie sei ein kurzes Rhizom von 2 bis 7 cm Länge und ein bis zwei cm dick. Je nach Bodenbeschaffenheit und Alter der Pflanze kommt es aber wohl auch zu Wurzeln ohne ausgeprägtes Rhizom.

In Bodennähe wächst eine ausdauernde Blattrosette. Im Frühling wächst dann eine mittelgroße Pflanze aus der Rosette, die zwischen 30 cm und über einen Meter hoch wird. Sie ist sparrig verzweigt. Die Blätter der Stängel sind grob gesägt und gefiedert.

Die eher unscheinbaren Blüten, die meist kleiner als ein Zentimeter sind, haben fünf gelbe Blütenblätter, die auseinander stehen. Auch wenn die Nelkenwurz keine spektakulären gelben Blüten hat, scheint sie die Sonnenkraft so aufzunehmen, dass diese bis in die Wurzeln dringen kann. Die Nelkenwurz repräsentiert also das Sonnenprinzip, was für die Wirkung auf die Stimmung spricht, wie Pfarrer Künzle meinte. Gleichzeitig ist sie auf Grund der Blüten, die nicht gerade sonnenhaft sind, auch eher eine Jupiterpflanze, und könnte somit das Entgiftungsorgan Leber stärken. Aus den Blüten entwickeln sich klettenartige Früchte.



Paracelsus verwendete die Wurzel als entgiftendes Mittel. Die Nelkenwurz ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften, vor allem zusammen mit Doldenblütlern wie der Meisterwurz. Als Zeichen für diese Wirkung gelten in der Signaturlehre die Klettfrüchte der Nelkenwurz, die an Hosen hängen bleiben, wenn man den Samenständen zu nahe kommt.

Mit etwas Fantasie könnte man sich vorstellen, dass die Giftstoffe an diesen Klettfrüchten hängen bleiben und so dem Körper entzogen werden. Man möge lächeln über solche Erklärungen der Signaturen.

Hochgelobt wurde das „Sankt-Benediktenkraut“ von **Pfarrer Künzle**, der zwar die alpine Nelkenwurzart *Geum montanum* als wirkungsvollste Art betrachtete, aber insgesamt allen „Nelkenwurz“ besondere Heilkräfte zusprach: „*Leute, die Schlaganfälle erlitten haben oder selbe zu fürchten haben, tun gut, fleißig die Benedikte zu benutzen*“ und er meinte auch, „*dem St. Benediktenkraut hat der Schöpfer die Kraft gegeben, alles aus Gehirn und vom Herz zu vertreiben, was nicht hingehört, es heilt ... auch Durchfall, stärkt das Herz wundersam und macht frohmütig*“.

Die heilige **Hildegard von Bingen** nannte die Nelkenwurz "Herba benedikta" - gesegnetes Kraut und sagte, dass ein Trank daraus die Liebe zum Entflammen bringe. Sie empfahl die Wurzel als Aphrodisiakum und so wurde die Wurzel in alter Zeit zur Stärkung der Manneskraft als Amulett um den Hals getragen, daher stammt auch der Name Mannskraftwurzel.

Früher wurde Nelkenwurz Bier und Wein zugesetzt, um sie aromatischer zu machen und gleichzeitig vor dem Sauerwerden zu schützen.

Die Nelkenwurz wurde wegen des Nelkenduftes ihrer Wurzel, eine antidämonische Wirkung zugesagt. Pulverisiert wurde sie als Malefizpulver zum Schutz vor bösen Geistern, dem Teufel und alle Dämonen und wurde als Schutzamulett gegen giftige Tiere getragen eingesetzt.

Heutzutage kennt kaum jemand die Nelkenwurz.

Dabei war sie früher eine wichtige Heil- und Gewürzpflanze, die in den meisten Gärten angebaut wurde.

Die Wurzeln werden im Mai ausgegraben und die ganze Pflanze geschnitten, wenn sie blüht. Die Wurzeln an der Luft trocknen und die Pflanze zu Sträußen binden und an einem luftigen Ort aufhängen.



Siehe dazu Kurzfilme auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=K5N5u7Th4To> und auch <https://www.youtube.com/watch?v=n825aodEO6o>

Inhaltsstoffe

In der Wurzel der Pflanze ist ein ätherisches Öl mit Eugenol, dem wichtigsten Bestandteil des ätherischen Öles das auch in den Gewürznelken enthalten ist. Zudem sind in der Wurzel bis zu 30% Gerbstoffe enthalten, und zwar verschiedene Gallo- und



Ellagitannine sowie Phenolcarbonsäuren. Pharmakologisch gesehen, ist die Nelkenwurz also eine adstringierend (zusammenziehend) wirkende Pflanze mit antibakteriell wirkendem ätherischen Öl.

Anwendung

Nelkenwurz als Tee

Die Volksmedizin verwendet den Tee aus den Wurzeln und aus der ganzen Pflanze vor allem zur Körperstärkung. Mit Gartensalbei vermischt, stärkt es das Herz und stillt den Durchfall.

Mit dem Tee heilt man auch Schleimhautentzündung in Mund und Kehle sowie Hämorrhoiden. Der Wurzeltee stärkt Nerven und Körper bei allgemeiner Erschöpfung, nach Durchfall, nach Ruhr, Weißfluss und Gebärmutterblutung. Er hilft noch bei Bronchitis, Lebererkrankungen, Rheuma und Melancholie.

Teezubereitung

Den Nelkenwurztee kann man als Aufguss oder Abkochung zubereiten.

1 Teel. Wurzeln in 250 ml kaltem Wasser ansetzen und aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen.

Täglich 2 Tassen trinken oder zu Umschlägen und Spülungen verwenden.



Nelkenwurz-Tinktur:

Da der Geschmack des Nelkenwurz-Tees nicht sehr angenehm ist, wird stattdessen gerne eine Tinktur verwendet, denn davon muss man nur geringe Mengen einnehmen.

Ein Gefäß mit gesäuberten, grob zerkleinerten frischen Wurzel bis zur Hälfte füllen (1 Teil Wurzel in 5 Teilen Alkohol) und mit 70%igen Alkohol auffüllen. Mindestens 14 Tage stehen lassen, dann abfiltern. 20 - 30 Tropfen mit Wasser verdünnt einnehmen oder dem Gurgelwasser zusetzen bei Mundfäule, Hals- und Zahnfleischentzündungen und Paradontose, wenn das Zahnfleisch blutet. Man kann die betroffenen Stellen auch direkt mit der Tinktur betupfen. Die Nelkenwurz-Tinktur kann man für die gleichen Zwecke einnehmen wie den Tee oder den Wein. Sie stärkt die Verdauungsprozesse, hilft gegen Durchfall und lindert Entzündungen des Mund- und Rachenraumes.

Ätherisches Öl

Ein ätherische Öl aus der Nelkenwurz erhält man, durch das zerstoßen und auspressen der Wurzel. Es kann eingesetzt werden gegen Zahnschmerzen, wie das ätherische Öl der Gewürznelke. Auch gegen Zahnfleischentzündungen kann man das ätherische Öl der Nelkenwurz verwenden.

Nelkenwurz-Wein:

Auf 750 ml trockenen Weißwein 150 g Nelkenwurz. Alles 10 - 14 Tage in der Sonne stehen lassen und dabei öfter schütteln. Bis zu 3x täglich ein Schnapsglas voll. Der Wein wirkt beruhigend und stärkend auf die Nerven. Er verbessert die Verdauung, stillt Durchfall, lindert Gicht und Rheuma.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 14. März 2015** 15.00 - 17.30 Uhr
Studienkreis Heilsein: Die Lehren von Sanat Kumara, Schritte zur Selbstverwirklichung
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 26. März 2015** 19°° Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Phänomene der Erde, Eurobooks

Kräuterelexiere, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag

Hausapotheke, Pater Simon, Kosmos

Lüttig, Kasten: Hagebutte & Co - Blüten, Früchte und Ausbreitung europäischer Pflanzen, Fauna Verlag 2003, ISBN 3-935980-90-6 Seite 286 f.

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/n/nelkenwurz.htm>

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-n.htm>

<http://www.himmelszipfele.de/index.php/heilpflanzen-2012/45-nelkenwurz>