

Wildpflanzen aus unserem Biosphärenreservat – Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll

Echte Nelkenwurz *geum urbanum*

Der Duft der Wurzeln

Die Echte Nelkenwurz ist eine eher unscheinbare Wildpflanze mit kleinen gelben Blüten. Sie wächst weit verbreitet und ist häufig an Wegrändern, Gebüschern, Mauern und in unseren Gärten zu finden. Dennoch ist sie den Wenigsten bekannt und bleibt von Spaziergängern oft unentdeckt. Wenn uns ein Hund begleitet, wird sein Fell vielleicht beim Vorübergehen von Nelkenwurzfrüchtchen erobert. Die Nüsschen der Nelkenwurz haben nämlich kleine Widerhaken, mit denen sie sich wunderbar festhalten können und somit ihre Verbreitung sicherstellen.



Wie erkenne ich die Echte Nelkenwurz?

Wie alle Geum-Arten zählt auch *Geum urbanum* zur Familie der Rosengewächse. Sie wird -je nach Standort- 30 cm bis 100 cm hoch. Die mehrjährige Pflanze hat einen wenig verzweigten, aufrechten und behaarten Stängel. Mit einem dicken Wurzelstock ist sie im Boden verankert und bildet zunächst grundständige Blattrosetten. Die Blätter sind dreizählig, gefiedert und grob gesägt. Wobei die Blätter am Stängel viel spitzer und gezackter sind als die Grundblätter. Auffällig sind die großen Nebenblätter. Die kleinen goldgelben Blüten erscheinen von Mai bis Oktober. Sie bestehen aus 5 Blütenblättern mit 5 grünen Kelchblattzipfeln in den Lücken. Die Früchte sind länglich behaarte und etwas gekrümmte Nüsse, an deren Spitze sich ein Haken befindet.

Und was hat die Pflanze mit der Nelke zu tun?

Mit der Gewürznelke verbindet die Echte Nelkenwurz nicht nur der Name, sondern auch die antiseptischen Eigenschaften des enthaltenen ätherischen Öls Eugenol und der nelken-ähnliche Geruch. Wer jetzt im Herbst eine Echte Nelkenwurz ausgräbt wird mit einem wunderbaren, kräftig-würzigen Duft belohnt. Auch ihr Geschmack ähnelt der Gewürznelke, weswegen man sie früher als Ersatz für das teure und exotische Gewürz verwendete.

Eine alte Heilpflanze und Stärkungsmittel für den Mann



Seit der Antike wird die Pflanze wegen ihres hohen Gerbstoffgehalts und des antiseptisch wirkenden Eugenols als Heilpflanze verwendet. Im Mittelalter wurde sie z.B. bei Gelbsucht und bei Unterleibskoliken eingesetzt. Die Pflanze fehlte in keinem Klostergarten und für Hildegard von Bingen war die Nelkenwurz "Herba benedikta" - ein gesegnetes Kraut. Es galt als allgemeines Stärkungsmittel und Aphrodisiakum. Bei Kräuterpfarrer Künzle kam die Heilpflanze bei Hirnhautentzündung, Blasenschwäche oder Zahnweh zum Einsatz.

Nelkenwurz in der Volksmedizin

Die Kombination von Gerbstoffen mit Eugenol versprach Erfolge bei der Behandlung von Durchfallerkrankungen und Verdauungsbeschwerden in Form von Tee aus Kraut und Wurzel. Häufig wurde die Nelkenwurz bei verschiedenen Herzleiden eingesetzt. Zu diesem Zweck wurde die Wurzel in Wein angesetzt und schluckweise getrunken. Äußerlich wurden Hauterkrankungen, Hämorrhiden und Frostbeulen mit Umschlägen,

Waschungen und Bädern behandelt. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut oder des Zahnfleisches kam die Echte Nelkenwurz in einem Gurgelmittel zu Einsatz. Heute wird die Pflanze nur noch gelegentlich zu Heilzwecken verwendet.

Tipp: Rezept für ein Nelkenwurz-Mundwasser

Im Handel werden unzählige Mundwasser angeboten. Viele gekaufte Produkte enthalten jedoch eine Vielzahl verschiedener -auch chemischer- Inhaltsstoffe. Wer sein Mundwasser einmal selbst herstellen möchte, braucht dazu nur wenige Zutaten und reduziert nebenbei auch seinen Verpackungsmüll.

Sie brauchen dazu:

1-2 Nelkenwurz-Wurzeln

1 Stängel Minze

1 Stängel Salbei

Herstellung: Alle Zutaten reinigen, klein schneiden, in ein Schraubdeckelglas füllen und mit ca. 200 ml Alkohol (mind. 32%) übergießen. Nach ca. zwei Wochen den Sud durch ein feines Sieb/Tuch abseien.

Anwendung: Ca. 1 Esslöffel mit Wasser verdünnen und den Mund damit Spülen bzw. Gurgeln.

Wirkung: Salbei hemmt und beruhigt Entzündungen des Zahnfleisches. Nelkenwurz hat eine desinfizierende und schmerzstillende Wirkung. Pfefferminze fördert die Durchblutung und sorgt für Frische. Durch die Zugabe von Alkohol ist die Mundspülung lange haltbar.

Nelkenwurz in der Küche

Die zarten, jungen Blätter -vom Frühjahr bis in den Sommer geerntet- schmecken pikant-bitter und können roh z.B. in Salate und Quark gegeben oder in den verschiedensten Wildkräutergerichten mit gekocht werden. Die gelben Blüten sind essbare Dekoration. Die Wurzeln, frisch zerkleinert, machen Bratensoßen und Kohlgerichte bekömmlicher und aromatisieren Weine, Liköre und Magenbitter. Getrocknet und gerieben können die Wurzeln haltbar gemacht werden und verfeinern winterlichen Punsch und Teemischungen.



Tipp: Einen Nelkenwurzwein selbst ansetzen

Dazu 100 g Wurzeln gründlich waschen und klein schneiden. Mit 1 Liter gutem Weißwein in einem verschließbaren Glas ansetzen und ca. 14 Tage lang bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Abfiltrieren, in eine Glasflasche füllen und likörglasweise davon trinken.

Eine kleine Verwandte

Die Echte Nelkenwurz hat noch eine kleine, hübschere, aber weniger nach Nelken duftende Schwester: die rot blühende *Bachnelkenwurz geum rivale*. Sie wächst gerne an feuchten Standorten, an Bächen, in nassen Wiesen oder an Hochmoorrändern und wird ebenso wie die Echte Nelkenwurz in der Volksmedizin verwendet. Man spricht ihr aber eine schwächere Wirkung zu, da ihr Gehalt an Eugenol nur sehr gering ist.

Insektenbonus

Sowohl die Echte Nelkenwurz als auch die Bachnelkenwurz sind eine interessante Nahrungsquelle für Pollen sammelnde Bienen, Hummeln und Schwebfliegen und machen auch im Naturgarten eine gute Figur.

Wichtige Hinweise:

Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren.

Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

Quellen:

- Was blüht denn da?, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-11490-2
- Unsere Heilkräuter Stumpf, Kosmos Verlag, 978-3440-12705-6
- Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow, Nikol Verlag, ISBN 978-3-86820-191-8
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6
- Die Kräuter in meinem Garten, Hirsch + Grünberger, freya Verlag, ISBN- 978-3902134-79-0
- Mein Garten - Ein Bienenparadies, Bruno P. Krämer, Haupt Verlag, ISBN-978-3-258-07844-1
- Wildpflanzen zum Genießen, Rita und Frank Lüder, kreativpinsel Verlagl, ISBN 978-3-9814612-0-6
- Kräuter, Beeren und Pilze, Katrin und Frank Hecker, blv Verlag, ISBN 978-3-8354-1271-2
- <https://www.pflanzen-deutschland.de/>

Texte und Fotos von Petra Knoll

