

## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Nelkenwurz

(Geum urbanum)

Diese Pflanze findet man normalerweise nicht als Zierpflanze im Garten. Sie ist eher im Wald oder auf Wiesen in wilder Form zu finden. In meinem Garten hat sie Einzug gehalten und ich lasse sie gewähren. Sie gehört zu den Nelkenwurzarten und hat noch Geschwister, die ähnliche Wirkung besitzen und doch mitunter ein sehr unterschiedliches Aussehen zur echten Nelkenwurz, um die es hier geht, besitzen. Sie hat verschiedene volkstümliche Bezeichnungen, wobei es da, wie so oft, auch Verwechslungsmöglichkeiten gibt. So heißt die Nelkenwurz in manchen Gegenden auch Benediktenkraut. Dabei sollte man aufpassen, denn das wirkliche Benediktenkraut ist ein distelähnlicher Korbblütler, im Gegensatz zur Nelkenwurz, die zu den Rosengewächsen zählt. Andere Bezeichnungen der Nelkenwurz sind Mannskraftwurz, Igeleinkraut, Erdrose, Fruchtklettenkraut, Heil aller Welt oder Hasenaugen. Diese Namen deuten auf Eigenschaften oder Heilwirkungen der Pflanze hin.



Schon der deutsche Name gibt einen Hinweis auf die Pflanze. Gräbt man eine Nelkenwurz aus und riecht an der Wurzel, so kann man sehr deutlich den Geruch nach Gewürznelken wahrnehmen. Die Wurzel enthält ätherisches Nelkenöl. Noch deutlicher entfaltet sich das Aroma bei der getrockneten Wurzel. Dies hat der Pflanze und der gesamten Gattung wohl auch den Namen verliehen. Der botanische Name *Geum* kommt vom griechischen *geuein* = würzen und der Artname *urbanum* gibt einen Hinweis, dass die Pflanze in der Nähe von menschlichen Behausungen zu finden ist.

Die Pflanze gehört zur Familie der Rosengewächse, die ja bekanntlich sehr vielseitig sind. Zu dieser Familie zählen Obstbäume wie die Kirsche oder die Zwetschge, der Mandelbaum,



die Elsbeere oder auch die in diesem Heft beschriebene Felsenbirne. Aber auch der Odermennig ist ein Rosengewächs, ebenso wie die Heckenrose, der Frauenmantel, die Fingerkräuter und der Wiesenknopf, sogar Beeren wie die Brombeere, die Himbeere und die Moltebeere zählen zu den Rosengewächsen. Eine wahrlich große Pflanzenfamilie.

Die Nelkenwurz ist eine mehrjährige Staude, die eine Höhe von bis zu 80cm erreichen kann. Die Blätter stehen in einer Grundrosette und sind eiförmig. Am Stängel besitzt sie Fiederblätter die unpaarig gefiedert sind mit stark gesägtem Rand. Zusätzlich gibt es noch Stängelblätter, die nach oben hin kleiner werden. Die hohen Stängel sind dünn, verzweigen sich und besitzen eine feine Behaarung. Die Blüten sind klein und unscheinbar und haben 5 gelbe Blütenblätter. Aus ihnen entwickeln sich kugelförmige Fruchtkörper, die aus vielen einzelnen Samen bestehen. Sie haben Widerhaken und können so im Fell von Tieren hängen bleiben und über weite Strecken verbreitet werden. Die Wurzel ist ein Rhizom, das bis zu 7cm lang und 2cm dick werden kann. Die Pflanze ist zwittrig, das heißt männliche und weibliche Geschlechtsorgane befinden sich auf einer Pflanze.

Durch die unterschiedliche Reifezeit von Griffel und Narbe zu Staubgefäßen ist sowohl die Fremd- als auch die Selbstbestäubung möglich.

Die Fortpflanzung findet zum Teil über Samen statt, zum Teil gibt es auch eine vegetative Vermehrung über die Wurzeln.

Die Nelkenwurz findet in der Pflanzenheilkunde seit dem Altertum Verwendung. So empfahl Plinius *Geum urbanum* bei Brustbeschwerden, Hildegard von Bingen dagegen schätzte die Pflanze als Aphrodisiakum.





Pfarrer Künzle legte zerstoßene Blätter vom *Sankt Benediktenkraut* oder *Nagelkraut*, wie er es nannte, bei Augen- und Hirnentzündung auf. Er verordnete das Pulver der getrockneten Wurzel bei Herzschwäche, nervösem Kopfweh, schwachem Magen, leidender Leber, bei Weißfluss und Hämorrhoiden. Auch Zahnschmerzen behandelte er mit der Auflage von Nelkenwurzelblättern. Die Volksmedizin verwendete die Nelkenwurzel auf vielfältige Art. Innerlich eingenommen ist sie hilfreich bei Durchfall, Halsschmerzen, Übelkeit, Bronchialkatarrh, Magenbeschwerden, Unterleibskoliken, und Gelbsucht. Äußerlich hilft sie als Badezusatz bei Hämorrhoiden und Hautausschlägen, aber auch bei Frostbeulen. Als Gurgelmittel wird sie eingesetzt bei Halsentzündungen und Zahn-

fleischentzündungen. Die Wurzel hat als Tinktur oder Aufguss eine ähnliche Wirkung, wenn auch in abgeschwächter Form, wie die Baldrianwurzel; sie hat einen Einfluss auf die Nerven und wirkt Unruhe entgegen. Wenn man die Wurzel kaut, kann man Mundgeruch entgegen wirken.

Die Inhaltsstoffe der Pflanze sind das ätherische Öl Eugenol, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harze, Vitamin C und Pflanzensäuren. Die Wurzel enthält zusätzlich noch verschiedene Zuckersorten. Nelkenwurzel wirkt zusammenziehend, antibakteriell, entzündungshemmend, entgiftend, schweißtreibend, beruhigend, blutstillend und fiebersenkend.

Früher wurde die Nelkenwurzel dem Bier zugegeben. Der Geschmack wurde dadurch „weicher“ und zusätz-



lich verhinderten die Inhaltsstoffe der Wurzel, dass das Bier sauer wurde. Die gekochte Wurzel wurde als Ersatz für Gewürznelken verwendet – eine günstigere Variante und doch ebenso wirkungsvoll. Die alte Bezeichnung *Mannskraftwurzel* ist ein Hinweis darauf, dass sich früher Männer die Wurzel als Glücksbringer um den Hals hängten, um in der Gunst der Frauen zu steigen. Auch in der Entwicklung ihrer amourösen Abenteuer erhofften sich die Männer von der Wurzel Unterstützung. Die Wurzel der Pflanze soll außerdem helfen, sich aus der Opferrolle zu lösen.

Im Viehfutter soll es die Tiere vor allerlei Krankheiten bewahren und bei den Kühen die Milchbildung fördern. Auf die Augen aufgelegt, soll es beim Vieh Augenleiden heilen, beim Menschen soll es „Flecken in den Augen“ beseitigen. Daher kommt der Name *Augebündelichrut*. Wurde das Vieh für den Sommer auf die Sommerweide gebracht, gab man ihm Nelkenwurz ins Futter. Dies hatte die Funktion, Neid abzuhalten.

Wenn man die Wurzel in Weißwein einlegt und mehrere Wochen ziehen lässt, erhält man einen Nelkenwein. Dieser Trank stärkt Herz, Magen und die Verdauungsorgane und wirkt als Kräftigungsmittel. Er kann genauso eingenommen werden wie der Absud, ist aber im Geschmack erträglicher.

Ein altes Sprichwort sagt:

**Großer Herren Huld und Nelkenwein verriecht über Nacht.**

Genauso kann man statt des Absudes eine Tinktur der Wurzel verwenden.

Die Wurzel galt als antidämonisch. Wenn man die Pflanze im Haus aufhängte, sollte der Teufel seine Macht verlieren. Ein Tragen der Wurzel verhinderte, dass sich giftige Tiere nähern. Die getrocknete und pulverisierte Wurzel war unter der Bezeichnung Malefizpulver bekannt und vertrieb Hexen und Dämonen. Dieses Pulver legte man auch unter das Kopfkissen, damit man im Schlaf geschützt war. Das Malefizpulver hatte großen Bekanntheitsgrad erlangt in der Zeit, als die Hexenverfolgung am grauhaftesten brodelte. Ein magischer Kreis mit den Blättern der Pflanze gezogen ist ein starker Schutz gegen negative Energien. Genauso kann die Wurzel in Räucherungen positive Energien anziehen und den Raum reinigen.

Das Nelkenwurzöl wird in der Parfümindustrie verwendet und gibt eine würzige Note. In der Zahnheilkunde wird es bei Zahnfleischentzündungen eingesetzt und zum Betäuben von Zahnnerven gebraucht.

In der Küche lassen sich junge Blätter der Nelkenwurz in den Salat mischen. Dazu verwendet man die Blätter vor der Blüte, denn da ist der Gehalt an Gerbstoffen noch ge-



ring. Auch Gemüsegerichten kann man die jungen Blätter kleingeschnitten zum Würzen zugeben. Die gereinigte und kleingeschnittene Wurzel eignet sich als Ersatz für Gewürznelken in Kompotten, z.B. mit Rhabarber. Ich könnte mir vorstellen, dass das Nelkenwurzöl ähnliche Wirkung hat wie die Vanille, die einen neutralisierenden Einfluss auf die im Rhabarber enthaltene Oxalsäure hat. Die Wurzel kann auch zum Aromatisieren von Suppen oder Kräuterlimonaden verwendet werden. Sogar im Kaffee kann man die Wurzel als Aroma verwenden. Auch da kann eine Neutralisierung der Gerbsäure im Kaffee erreicht werden, wie dies ja auch mit dem Pulver der Gewürznelken gemacht wird.

Die Nelkenwurz ist mehreren Planeten zugeordnet:

- **Sonne**, wegen der gelben Blüten
- **Jupiter** als Oktave zur Sonne und aufgrund der schlanken aufrechten Gestalt
- **Merkur**, durch die gefiederten Blätter

Die Signatur der Nelkenwurz weist auf die Leberwirksamkeit hin aufgrund der gelben Blütenfarbe.

Marie-Luise Stettler

