



Bild: Nataly Studio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Nelke

Syzygium aromaticum

Familie

Die Nelke, auch als Gewürznelke bekannt, ist der Familie der Myrthen-gewächse (*Myrtaceae*) zugeordnet.

Beheimatet

Heimisch ist der Gewürznelkenbaum im indonesischen Bereich, genauer gesagt in den Molukken. Er wird jedoch fast überall in den Tropen ange-baut. In Europa ist die Gewürznelke vermutlich seit dem Mittelalter be-kannt.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blütenknospen werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Gewürznelke enthält einen beträchtlichen Anteil an ätherischen Ölen, vor allem *Eugenol*. Auch reich an Antioxidantien ist die Nelke, sie übertrifft in diesem Punkt sogar Oregano, Thymian und Rosmarin. Des Weiteren sind auch Flavonoide und Gerbstoffe vorhanden, sowie Kampferole und Salicylate.

Anwendung

Die Gewürznelke ist sowie Zimt und Anis ein bedeutendes Gewürz in der Weihnachtsbäckerei. Auch im Punsch oder Glühwein entfalten die ätherischen Öle der Gewürznelke ihren besonderen Geschmack. Doch auch für die Linderung so mancher Beschwerden kann die Nelke hilfreich sein. Eine Anwendung wäre zum Beispiel: Zahnschmerzen. Das enthaltene *Eugenol* hat nämlich eine schmerzlindernde, betäubende Wirkung. Ebenso gegen Mundgeruch kann die Gewürznelke eingesetzt werden. Wegen der schmerzlindernden und entzündungshemmenden Eigen-schaften der Gewürznelke, kann sie sich auch bei leichten rheuma-tischen Beschwerden als hilfreich erweisen. Wofür die Nelke außerdem besonders gut geeignet ist: Verdauung. So soll sie vor allem bei Blähungen und Völlegefühl Abhilfe schaffen und auch bei zu wenig Appetit, kann sie darin unterstützen, diesen zu steigern. Zudem ist es generell empfehlenswert, schwer verdauliche Speisen mit der Nelke zu würzen, um das Essen leichter bekömmlich zu machen.