

Kleine Nägel, die einheizen



Sie sehen ein bisschen aus wie Nägel, sind aber die Blütenknospen eines Myrtengewächses: die Gewürznelken. Getty

HEILPFLANZE Sie vertreibt Zahn- und Halsschmerzen: Die Gewürznelke wirkt nicht nur betäubend, sondern auch betörend. Und sie versetzt uns in Weihnachtsstimmung.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Ein Hauch davon reicht, und die Guetzli erhalten ihr charakteristisches Aroma und – gerade jetzt wichtig – eine vorweihnächtig betörende Wärme. Lebkuchen und Glühwein sind ohne sie undenkbar. Und ihre antimikrobielle und schmerzlindernde Wirkung ist für Naturheilkundler unverzichtbar: Die Rede ist von der Gewürznelke.



Die Molukken sind nicht nur die Heimat der Muskatnuss. Von dort kommt auch die Gewürznelke. Bereits im 4. Jahrhundert brachten die Araber sie in den europäischen Handel. Oft wird sie als Syzygium aromaticum bezeichnet, auch wenn das eigentlich der Name des Baumes ist, an dem sie wächst. Ein anderer Name ist Caryophylli flos. «Nägeli» sagen wir; «Negelkin», also Nägelchen, sagten die Holländer, die den Handel später übernahmen. Und die Blütenknospen sehen ja tatsächlich so aus.

Kein Nelkengewächs

Diese Knospen werden geerntet, kurz bevor sie sich öffnen, anschliessend getrocknet und in den Handel gebracht – mittlerweile nicht mehr nur von den

Molukken aus, sondern auch aus anderen tropischen Gegenden wie Madagaskar oder Brasilien. Obwohl der deutsche Name «Gewürznelke» es vermuten liesse: Mit unseren Nelken hat die Gewürznelke als Myrtengewächs nichts zu tun. Mit «Gewürz» allerdings schon. Denn in der Küche gibt es vielerlei Verwendung für diese Knospe. Wir stecken eine Gewürznelke ins Lorbeerblatt und kochen damit das Ragout. Wir geben einer ganzen Reihe von Gerichten eine aromatische Note: Plätzchen, Apfelmus und Kompott, und wir lassen sie bei Rotkohl und Braten mitkochen und mitschmoren. Auch in vielen Curry-Mischungen ist sie zu finden, sie ist ja sehr aromatisch, gar etwas scharf. Oder wir würzen Glühwein und Kräuterliköre damit. Oft braucht es davon nur winzige Mengen – ohne die aber doch irgend etwas fehlen würde.

«Lässige Verdauung»

In der Heilkunde war Syzygium von Anbeginn ein Erfolg. Bereits im 7. Jahrhundert gehörte es zum Arzneischatz der Apotheken. Seine Verwendung stärkte Herz, Haupt und Magen, schrieb man Ende des 17. Jahrhunderts, und es wurde empfohlen bei Schwindel und Ohnmacht, Zahnschmerzen, «Rohigkeit des Magens» und «lässiger Verdauung».

Die europäische Naturheilkunde verschreibt Tee, Mundspülungen und Waschungen. Bei Durchfall soll der Tee zum Beispiel aufgrund seiner zusammenziehenden Wirkung helfen, ebenso aufgrund seiner ätherischen Öle bei Nieren- und Blasenentzündungen oder zur Ausheilung von Magengeschwüren. Gemacht wird er so: Man übergiesst drei getrocknete Gewürznelkenknospen, erhältlich im Lebensmittelgeschäft der Wahl, mit einer Tasse heissen Wassers und deckt sie zu. Nach sieben bis zehn Minuten abseihen und trinken. Besonders fein ist das nicht, denn die Gewürznelke schmeckt sehr intensiv, und es kann einem übel werden. In diesem Fall dosiert man weniger. Die Tasse am Morgen nimmt man am besten auf nüch-

ternen Magen; abends darf man sich eine weitere Tasse machen und bei Bedarf auch noch am Nachmittag.

Knospe direkt in den Mund nehmen

Bei Zahnschmerzen und Entzündungen im Mundraum bringt in vielen Fällen eine Gewürznelken-Spülung Linderung: Hier ist es wichtig, dass das ätherische Öl der Gewürznelke in voller Ausprägung enthalten ist. Deshalb holt man sich Gewürznelken-Tropfen aus der Apotheke und mischt bis zu fünf Tropfen in etwa einen Deziliter Wasser und spült damit den Mund. Das hilft auch bei Mundge-

Oft braucht es nur winzige Mengen von Gewürznelken.

such. Bei starken Schmerzen nimmt man eine Gewürznelkenknospe und legt sie an den betreffenden Zahn; man darf ruhig draufbeissen, denn so löst sich das ätherische Öl, und das ist für die lokal betäubende und antimikrobielle Wirkung verantwortlich. Die Knospe lässt man so lange wie möglich im Mund, dann spuckt man sie aus oder schluckt sie. Man darf auch einige Tropfen des Öls auf ein Wattestäbchen geben und die betreffende Stelle im Mund damit abtupfen.

Bei Akne und Insektenstichen

Waschungen helfen bei Akne. Je nach Ausprägung kann man mit dem Tee waschen oder, bei starker Akne, mit Tropfen, und zwar in derselben Verdünnung wie bei Zahnschmerzen. Das Öl kann auch unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, zum Beispiel bei Rheuma oder Insektenstichen. Das Öl kann reizend wirken, also sollte man zuerst ausprobieren, ob man es verträgt. Allergische Reaktionen treten selten auf. Ob Gewürznelkenöl während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden kann, ist noch unklar,

deswegen sollte darauf verzichtet werden. Es sollte vor Kleinkindern sicher aufbewahrt werden.

Die antimikrobielle und betäubende Wirkung der Gewürznelke ist belegt. Neben Flavonoiden, Gerbstoffen, Phenolcarbonsäuren und Triterpenen enthält die Gewürznelke Eugenol. Eugenol vermag eine Vielzahl von Bakterien und Pilzen abzutöten, zum Beispiel Salmonellen und Staphylokokken sowie Candida. Spülungen und Tropfen helfen nicht nur gegen Mundgeruchsbakterien, sondern sogar bei Entzündungen der Mund- und Rachen-schleimhäute und zur lokalen Schmerzstillung, etwa bei besagten Zahn- oder Halsschmerzen. Gewürznelkenöl wirkt zweifach, indem es Bakterien abtötet und gleichzeitig die betroffene Stelle betäubt. In der Zahnheilkunde wurde Gewürznelkenöl lange Zeit als Antiseptikum bei Wurzelkanalbehandlungen verwendet.

Gegen Berührungsangst

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden der Gewürznelke Wirkungen auf die Funktionskreise Niere, Milz und Magen zugesprochen. TCM-Therapeuten verschreiben es als Teil einer Tinktur, also eines alkoholischen Auszugs von mehreren Kräutern, der individuell auf den Patienten abgestimmt ist.

Die Indikationen reichen von Problemen mit der Verdauung, Erkältungen, verminderter Libido und Reizblase bis hin zu emotionalen Problemen wie Schüchternheit und Berührungsangst. Also: Nichts wie los, Guetzli backen! Und ab und zu etwas Wärmendes essen, zum Beispiel ein Lammragout. Bei beidem die Gewürznelken nicht vergessen. Und wer noch etwas mehr Weihnachtsstimmung möchte, füllt die Duftlampe: drei Tropfen Zimt und je fünf Tropfen Orange und Gewürznelke. Frohe Adventszeit!

HINWEIS

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch

Warum Einsamkeit krank macht

Die Zellen des Immunsystems können sich als Folge von Einsamkeit so verändern, dass es geschwächt wird und dadurch die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht wird. Das haben Forscher der University of California in Los Angeles und Davis ermittelt. Die Studie baut auf Ergebnissen auf, die 2014 gezeigt hatten, dass Einsamkeit bei älteren Erwachsenen das Risiko eines frühzeitigen Todes um 14 Prozent erhöht. Für die aktuelle Studie analysier-

KALEIDOSKOP

ten die Forscher die Genexpression bei den weissen Blutkörperchen im Immunsystem, die bei der Abwehr von Infektionen eine entscheidende Rolle spielen. Laut den im Fachmagazin «PNAS» veröffentlichten Ergebnissen führt Einsamkeit zu einer Störung der Flucht-oder-Kampf-Reaktion. Diese wiederum bewirkt eine erhöhte Produktion von unreifen Monozyten und damit eine geringere antivirale Reaktion und mehr Entzündungen. Das könnte wiederum die Produktion der weissen Blutkörperchen negativ beeinflussen und zumindest teilweise erklären, warum bei einsamen Menschen ein höheres Risiko chronischer Erkrankungen besteht.

Wenig Wissen über Extremismus

Die Forschung hat bisher noch nicht ausreichend verstanden, wie und warum Menschen sich radikalieren und zu extremen Überzeugungen gelangen. Das erläuterten Experten anlässlich des Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, wie das «Deutsche Ärzteblatt» berichtet.

Meist sei Radikalismus im politischen und religiösen Kontext zu beobachten. Radikale Taten könnten aber auch ohne ideologische Motive erfolgen, wie es bei den verschiedenen Formen des Hooliganismus zu beobachten sei. Einig sind sich die Experten, dass Radikalisierung bei jedem einzelnen Menschen eine andere Ursache hat: Es gibt kein psychopathologisches Musterprofil eines Extremisten. Oft fühlen sich diese Menschen ausgeschlossen. Sie seien verbittert und neigten zur Polarisierung. Radikale Menschen seien in allen Gesellschaftsschichten anzutreffen, sie kämen meist aus der Mitte der Gesellschaft.

Weil ihr Handeln so ungeheuerlich ist, würden sie oft als psychisch krank bezeichnet, aber die Taten seien nur in den seltensten Fällen auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen. So können Wahnvorstellungen, Drogeneinflüsse und auch hirnrnorganisch bedingte Störungen zu aggressiven Akten führen. Doch in den allermeisten Fällen gebe es für extremistische Taten keine klinische Erklärung.

Kondome und andere «Peinlichkeiten» an der Ladenkasse

MARKETING Einkäufe, die uns erröten lassen: Eine Studie untersuchte, unter welchen Bedingungen der Kauf eines Pflegeproduktes Konsumenten in Verlegenheit bringen kann.

Der Kauf von Produkten geht nicht immer mit positiven Gefühlen einher. Je nach Einkaufskorb, Umgebung und Empfänger bringt es Konsumenten sogar in Verlegenheit, bestimmte Produkte zu benötigten. In diesem Kontext

untersucht eine aktuelle Studie des Lehrstuhls für Marketing der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz (JGU) mit dem Titel «Notwendig, aber peinlich?», unter welchen Bedingungen ein Gefühl der Verlegenheit beim Kauf eines Pflegeproduktes auftritt.

Aus Zwangslage heraus gekauft

Für die durchgeführte Studie wurden 305 Personen befragt, von denen fast 70 Prozent bejahen, schon einmal Verlegenheit beim Kauf eines Pflegeproduktes empfunden zu haben. In der Studie wurden die Teilnehmer mit dem fiktiven Kauf einer Hämorrhoidensalbe konfrontiert. Im Rahmen einer Varianz-

analyse wurde dann überprüft, wie sich Zusatzprodukte, die Kaufumgebung und der Empfänger auf die Entstehung der Emotion «Embarrassment» auswirken.

«Verlegenheit oder Peinlichkeit ist eine negative Emotion, die Menschen generell vermeiden wollen», erklärt Professor Frank Huber. «Einige potenziell peinliche Produkte wie beispielsweise Medikamente und Pflegeprodukte müssen allerdings mehr oder weniger aus einer Zwangslage heraus gekauft werden.» Diesbezüglich kann das Gefühl von Verlegenheit zu einem Wettbewerbsnachteil für Unternehmen wie Apotheken führen, der sich in einer

Abwanderung von Kunden zum Onlinehandel oder der gänzlichen Unterlassung des Kaufs äussert.

Ausbalancierende Produkte

Zusatzkäufe beeinflussen das Auftreten der negativen Emotion «Verlegenheit» massgeblich. Je nachdem, ob das als peinlich empfundene Produkt mit einem komplementären Erzeugnis (z. B. einem Bidet-Einsatz) oder mit einem ausbalancierenden Produkt (einem Päckchen Gummibären) gebündelt wird, tritt die Emotion verstärkt oder abgeschwächt auf. Dementsprechend stellt die richtige Produktbündelung eine viel versprechende Strategie zur Minderung

konsumentenseitiger Verlegenheitsgefühle dar.

Kauft ein Kunde in einer öffentlichen Apotheke ein als peinlich empfundenenes Pflegeprodukt, so sieht er sich mit der Präsenz anderer Mensch in Form des Verkaufspersonals oder weiterer Kunden konfrontiert. «Verlegenheit oder im Englischen «Embarrassment» ist eine Form von Soziophobie. Sie tritt auf, wenn die eigene öffentliche Identität bedroht ist», weiss Huber. Dementsprechend ist die Kaufumgebung entscheidend für das verstärkte Auftreten dieser Emotion in der Kaufsituation.

PETRA GIEGERICH/IDW
wissen@luzernerzeitung.ch