

Kräuter und ihre Kräfte

Schwarzkümmel echter *Nigella sativa*



**Familie: Hahnenfussgewächse
(Ranunculaceae)**

«Das Gold der Pharaonen»

Der echte Schwarzkümmel stammt ursprünglich aus Westasien, er gedeiht aber auch in Nordafrika, Südeuropa und sogar in unseren Hausgärten. Die einjährige, bis 50cm hohe, krautige Pflanze mit fein verzweigten Blättern bildet im Sommer hellblau bis weisslichblaue hübsche Blüten, später eine Samenkapsel in der schwarze, dreikantige Samen heranreifen.

Seit mindestens 3500 Jahren wird Schwarzkümmel im Orient als pfefferartiges Gewürz und als hochgeschätzte Medizin verwendet. Bei den alten Ägyptern wurde Schwarzkümmelöl als Grabbeigabe in Pharaonen-Gräbern gefunden. In römischer Zeit kam der Schwarzkümmel in den östlichen Mittelmeerraum und es waren wohl die Araber («Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, ausser den Tod»), welche *Nigella sativa* nach Spanien brachten. Später wurde Schwarzkümmel sowohl durch Karl den Grossen und Paracelsus erwähnt, wie auch in Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts beschrieben.

Die Heilwirkungen von *Nigella sativa* wurden im alten Ägypten auf Papyrusrollen festgehalten und in der Bibel ist Schwarzkümmel als «Ketzah» erwähnt. Die Heilkraft des Schwarzkümmels ist in allen Religionen verankert. Im Mittelalter wurden die alten Schriften in den

Klöstern übersetzt und so fand der Schwarzkümmel Eingang in die traditionelle Medizin Europas. Dann geriet er in Vergessenheit, bis moderne Studien und wissenschaftliche Untersuchungen unserer aktuellen Zeit Erstaunliches aufzeigten.

Die Samen des Schwarzkümmels haben einen angenehm aromatischen Geruch, schmecken anfangs schwach bitter, später scharf-würzig und süsslich-nussig. Das aus den Samen gewonnene fette Oel enthält Aetherisches Oel mit Thymochinon und Thujen, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor, Kalzium, Vitamin B1, B3 und Folsäure.

Es wurde festgestellt, dass die «kleinen Körner mit grosser Wirkung» vielseitige Heilwirkungen aufweisen können: Antiallergisch, antimikrobiell, antidiabetisch, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, harntreibend, immunmodulierend, schmerzhemmend und organschützend, um nur einige zu nennen.

Die vielfältigen Wirkungen von Schwarzkümmel führen zu folgenden Anwendungsmöglichkeiten:

Allergien

Bei allergischen Erkrankungen können die Symptome durch Einnahme von Schwarzkümmel gemindert werden.

Arthritis

Durch die entzündungswidrige Wirkung kann sich eine spürbare Verbesserung einstellen.

Asthma

Schwarzkümmelöl kann durch positive Wirkung auf die Lungen sowie seinem entzündungswidrigen Effekt lindernd wirken.

Auto-Immunerkrankungen

Bei Heuschnupfen, Ekzemen sowie entzündlichem Rheuma kann eine Behandlung mit Schwarzkümmel unterstützt werden.

Bluthochdruck

Eine harmonisierende Wirkung auf zu hohen Blutdruck und erhöhte Herzfrequenz wurde in Studien nachgewiesen.

Cholesterin regulierend

Erhöhte Blutfettwerte können positiv beeinflusst werden.

Diabetes Typ 1

Der Zuckerhaushalt in unserem Körper kann optimiert werden.

Ekzeme / Akne

Innerlich und äusserlich angewendet mildernd bei Hautproblemen.

Gewürz

Aufgestreut auf Backwaren wie z.Bp. Fladenbrot, oder anstelle von Pfeffer in der Pfeffermühle.

Immunsystem

Gegen Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten (z.Bp. Würmer).

Neurodermitis / Psoriasis

Zur Unterstützung verordneter Therapien.

Organschutz

Durch die Radikalfänger im Schwarzkümmelöl entsteht eine zellschützende Wirkung.

Zeckenschutz

Die regelmässige Einnahme von Schwarzkümmel kann Zeckenbefall vermindern.

Schwarzkümmel ist erhältlich als kalt gepresstes Schwarzkümmel-Oel, in Form von Kapseln und auch als getrocknete Samen. Die Einnahme von maximal 3 Gramm pro Tag gilt als gut verträglich. Während Schwangerschaft sollte auf eine regelmässige Einnahme verzichtet werden. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind bisher keine bekannt.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch