

Alleskönner Schwarzkümmel



Alleskönner Schwarzkümmel – ein Gewürz mit vielen Eigenschaften

Schwarzkümmel ist als Heilpflanze bereits über 2000 Jahre bekannt und vor allem im Mittelmeerraum aber auch im Orient weit verbreitet und geschätzt. Es wird als Gewürz und als Öl vielfältig eingesetzt und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Selbst in religiösen Schriften, wie der Bibel oder in den Büchern des Islams, werden die positiven Eigenschaften bereits erwähnt: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – außer den Tod“. In Ägypten wurde es als das Gold der Pharaonen bezeichnet und Nofretete soll sich regelmäßig damit eingerieben haben.

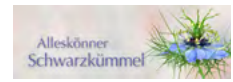
Der botanische Name von Schwarzkümmel lautet *Nigella sativa*, während der Volksmund die Pflanze aufgrund der radförmigen Blüten auch als Katharinenblume bezeichnet. Als Heilpflanze hat Schwarzkümmel eine lange Tradition und wurde im Mittelalter durch Mönche auch in europäischen Klostergärten angebaut.

Schwarzkümmel und seine Wirkung

Um Öl zu gewinnen, werden die Samen schonend kalt gepresst, da viele Inhaltsstoffe hitzeempfindlich sind und ihre Wirksamkeit sonst verlieren würden.

Das gewonnene Öl wird vor allem zur Stärkung des Immunsystems, bei Pilzinfektionen, bei Atemwegserkrankungen und zur Behandlung von Hauterkrankungen eingesetzt. Die Wirkung beruht auf einer Vielzahl von Inhaltsstoffen, die synergistisch zusammenwirken. Dazu zählen beispielsweise gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, Aminosäuren, Cumarine und Saponine. Letztere unterstützen zum Beispiel das Abklingen von grippalen Infekten und erleichtern das Atmen bei Bronchitis. Aber auch verschiedene enthaltene ätherische Öle haben zusätzlich einen desinfizierenden und antimykotischen Effekt. Das enthaltene Thymochinon hat darüber hinaus auch einen blutzuckersenkenden Wirkung.





Alleskönner Schwarzkümmel – ein Gewürz mit vielen Eigenschaften

Insgesamt werden dem Schwarzkümmel folgende Wirkungen zugeschrieben:

- schmerzlindernd
- cholesterinsenkend
- blutzuckersenkend
- antibakteriell
- antimykotisch
- entzündungshemmend
- hautschützend

Inzwischen liegen weltweit über 1000 Studien vor, die sich mit der Wirkung von Schwarzkümmel auf verschiedene Krankheitsbilder auseinandersetzen. In der europäischen Naturheilkunde findet Schwarzkümmel daher Anwendung bei folgenden Krankheitsbildern:

- Allergien
- Neurodermitis
- Schuppenflechte
- Asthma
- Diabetes
- Verdauungsbeschwerden, sowie unterstützende Behandlung von Parasiten- und Pilzbefall des Magen-Darm-Trakts
- hohem Blutdruck

Schwarzkümmel ayurvedisch beleuchtet

Der Geschmack von Schwarzkümmelsamen ist scharf und bitter und hat eine anregende, erhitze Wirkkraft. Diese Eigenschaften verringern Vata und Kapha, während Pitta eher vermehrt wird. Menschen mit Pitta-Überschuss können Schwarzkümmel daher nur schwer tolerieren und auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sollte Schwarzkümmel vermieden werden.

Die Samen kommen vor allem als Pulver, sogenannten Churnas, die mit Honig vermischt eingenommen werden, zum Einsatz. Das Öl findet sowohl innerlich als auch äußerlich Anwendung. Im Ayurveda gilt der Schwarzkümmel, auch Kalonji genannt, als verdauungs- und appetitanregend, ent-

blähend, Ama abbauend, menstruationsfördernd und tonisierend für das Nervensystem.

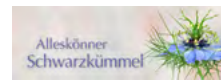
Schwarzkümmel in der Küche

Die Samen der Pflanze sind in der orientalischen und auch indischen Küche sehr beliebt und sind neben dem Öl der einzige Pflanzenteil, der in der Nahrung verwendet wird. Der Geschmack kann als leicht bitter und scharf beschrieben werden. Mit Kümmel oder Kreuzkümmel gibt es jedoch keine Gemeinsamkeit, auch wenn der Name das zunächst vermuten lässt.

In der traditionellen indischen Küche kommt der Schwarzkümmelsamen vor allem in Gerichten mit Hülsenfrüchten, in Gemüsegerichten und in Fladenbrot zum Einsatz. Hier sollte darauf geachtet werden, dass der Samen nicht zu lange angeröstet wird, da sonst die ätherischen Öle ihre Wirksamkeit verlieren. Alternativ kann man auch die Samen erst am Ende über das fertige Gericht streuen.

Das Öl ist ebenfalls sehr geschmacksintensiv, sodass es nicht zum Braten oder Backen nicht geeignet ist, jedoch für Saucen und Salate gut genutzt werden kann. Besonders in Kombination mit Kürbiskernöl ergibt sich eine harmonische Mischung.





Alleskönner Schwarzkümmel – ein Gewürz mit vielen Eigenschaften



Schwarzkümmel in der praktischen Anwendung

Schwarzkümmel an sich ist in der Regel sehr gut verträglich, sollte aber zu Beginn anfangs erst mal in kleinen Mengen getestet und insgesamt nicht länger als 3 Monate am Stück eingenommen werden.

Achten Sie immer auf hohe Qualität und bevorzugen Sie biologisch angebaute Produkte. Das Öl sollte im Kühlschrank gelagert werden und ist nach Anbruch 12 Monate haltbar.

Innerliche Anwendungsmöglichkeiten

Besonders bei weit verbreiteten Wohlstandserkrankungen, wie Übergewicht, Diabetes, erhöhtem Cholesterin und Bluthochdruck kann eine unterstützende Behandlung mit innerlich angewandtem Schwarzkümmelöl eine sinnvolle Begleitmaßnahme sein. Zahlreiche Studien zeigen hier einen signifikanten Effekt, der bereits ab 5 ml Schwarzkümmelöl täglich auftreten kann. Modulierende Einflüsse sind auch für Autoimmunerkrankungen, wie Rheumatoide Arthritis und Hashimoto Thyreoiditis beschrieben.

- Zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems oder zur Unterstützung bei oben beschriebenen Krankheiten einmal täglich einen Teelöffel Schwarzkümmelöl zu sich nehmen oder in eine Flüssigkeit einrühren. Bei guter Verträglichkeit kann die Dosis auf 2 Teelöffel täglich gesteigert werden.

- Bei Atemwegsbeschwerden 2 Liter heißes Wasser in einen Topf oder eine Schüssel füllen und 2 Esslöffel Schwarzkümmelöl dazu geben. Dann für 10 Minuten die Dämpfe inhalieren.
- Bei Erkältung zweimal täglich ein großes Glas lauwarmes Wasser mit einem Teelöffel Honig und einem halben Teelöffel Schwarzkümmelöl trinken.
- Bei Zahnschmerzen Samen für 5 Minuten kauen.

Äußerliche Anwendungsmöglichkeiten

Aufgrund der enthaltenen Fettsäuren und der ätherischen Öle eignet sich Schwarzkümmelöl sehr gut zur Hautpflege bei juckender und irritierter Haut und bei schmerzenden Körperstellen, wie z.B. Gelenkbeschwerden. Hierfür kann das reine Öl verwendet werden oder auch auf fertige Cremes aus der Apotheke zurückgegriffen werden.

- Bei Hautproblemen, wie Neurodermitis, Akne oder Schuppenflechte die betroffene Stelle morgens und abends sanft einreiben.
- Bei Gelenkbeschwerden die schmerzenden Gelenke regelmäßig mit dem Schwarzkümmelöl massieren.
- Bei Brustschmerzen kann eine Massage des Gewebes mit Schwarzkümmelöl schmerzlindernd sein.
- Bei allergischem Heuschnupfen 1-2 Tropfen des Öls mit einer Pipette vorsichtig in die Nase träufeln.
- Zur Haarpflege das Öl in die Spitzen einarbeiten.