



Schwarzkümmel (*Nigella sativa* L.)

- kleine Samen mit großer Wirkung -



Der echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa* L.) gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Derzeit sind etwa 20 verschiedene *Nigella*-Arten bekannt, wobei *Nigella sativa* L. als Gewürz- und Heilpflanze eine besondere Bedeutung erlangt hat.

Botanisch gesehen hat Schwarzkümmel mit dem indischen Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum* L.) und dem heimischen Wiesenkümmel (*Carum carvi* L.) nichts gemeinsam.

Das einjährige Kraut mit aufrechten und leicht behaarten Stängeln kann bis zu 60 Zentimeter hoch werden. Der verzweigte Stängel schließt mit den weißen Blütenhüllblättern ab, die an ihren Spitzen bläulich oder grünlich gefärbt sind. Aus ihnen entwickeln sich später die Fruchtkapseln mit den darin liegenden dreikantigen

schwarzen ölhaltigen Samen. Zerreibt man die Samen zwischen den Fingern, geben sie nicht nur ihr Öl ab, sondern auch einen angenehmen aromatischen Duft.

Schwarzkümmel wird bereits in der Bibel unter dem Namen «Ketzah» als Gewürz für Brot und Kuchen erwähnt und Hippokrates von Kos (460 bis 377 vor Christus) beschrieb Schwarzkümmel als «Melanthion» (Schwarzblatt) oder «Melanospermon» (Schwarzsame).

Plinius der Ältere charakterisiert in der *Naturalis historia* den Schwarzkümmel als ein Heilkraut mit schwarzen Samen, das er als «Git» bezeichnete. Mit der Bezeichnung «Git», benennt auch Karl der Große den Schwarzkümmel in seiner Verordnung «Capitulare de villis et curtis imperialibus» (794 n. Chr.) und läßt das Gewürz, auch bekannt als «Schwarzer Coriander», von seinen Landpächtern anbauen. Im Hochmittelalter erlebte Schwarzkümmel in Europa seinen ersten großen Auftritt, als 1031 n. Chr. ein viel beachtetes Werk des orientalischen Arztes Avicenna (979 bis 1037 n. Chr.) mit dem Titel «*Buch zur Genesung der Seele*» erschien.



(Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Bis in das 18. Jahrhundert hinein war Schwarzkümmel in ganz Europa ein beliebtes Therapeutikum, jedoch geriet das Gewürz mit der Entstehung der modernen Pharmazie für 200 Jahre in Vergessenheit. Es ist einem Zufall zu verdanken, dass Schwarzkümmel gegen Ende der 1990er Jahre erneut ins Gespräch kam. Das Dressurpferd mit Namen «Baronesse» erkrankte in der Münchner Reitakademie plötzlich an schwerem Asthma. Die behandelnden Veterinärmediziner schlugen als Therapie eine Behandlung mit Kortison vor, die jedoch wegen der starken Nebenwirkungen von den Besitzern abgelehnt wurde. Ein hinzugezogener naturheilkundlich arbeitender Tiermediziner kontaktierte daraufhin einen befreundeten Arzt aus Ägypten und bat ihn um Rat. Dieser empfahl Schwarzkümmelsamen, die im Orient seit Jahrhunderten Pferden in das Futter gestreut wurden, um Immunstörungen zu behandeln. Nachdem die wertvolle Araberstute das neu zubereitete Futter zu sich genommen hatte, erholte sie sich erstaunlich schnell von ihren Asthma-Attacken und wurde wieder gesund. Dieser schnelle Heilungserfolg brachte Wissenschaftler dazu, sich mit den Inhaltsstoffen dieser kleinen und doch so vitalstoffreichen Samen zu beschäftigen. Die tägliche Gabe von ca. 20 ml direkt unter die Zunge des erkrankten Tieres lässt das Asthma nach circa drei bis vier Wochen abklingen. Viele Pferde leiden zudem unter ähnlichen Krankheiten, wie zum Beispiel Staubhusten. Auch hier kann die Gesundheit der Tiere meist wiederhergestellt werden.

Bis in das 18. Jahrhundert hinein war Schwarzkümmel in ganz Europa ein beliebtes Therapeutikum, jedoch geriet das Gewürz mit der Entstehung der modernen Pharmazie für 200 Jahre in Vergessenheit.

Es ist einem Zufall zu verdanken, dass Schwarzkümmel gegen Ende der 1990er Jahre erneut ins Gespräch kam. Das Dressurpferd mit Namen «Baronesse» erkrankte in der Münchner Reitakademie plötzlich an schwerem Asthma. Die behandelnden Veterinärmediziner schlugen als Therapie eine Behandlung mit Kortison vor, die jedoch wegen der starken Nebenwirkungen von den Besitzern abgelehnt wurde. Ein hinzugezogener naturheilkundlich arbeitender Tiermediziner kontaktierte daraufhin einen befreundeten Arzt aus Ägypten und bat ihn um Rat. Dieser empfahl Schwarzkümmelsamen, die im Orient seit Jahrhunderten Pferden in das Futter gestreut wurden, um Immunstörungen zu behandeln. Nachdem die wertvolle Araberstute das neu zubereitete Futter zu sich genommen hatte, erholte sie sich erstaunlich schnell von ihren Asthma-Attacken und wurde wieder gesund. Dieser schnelle Heilungserfolg brachte Wissenschaftler dazu, sich mit den Inhaltsstoffen dieser kleinen und doch so vitalstoffreichen Samen zu beschäftigen. Die tägliche Gabe von ca. 20 ml direkt unter die Zunge des erkrankten Tieres lässt das Asthma nach circa drei bis vier Wochen abklingen. Viele Pferde leiden zudem unter ähnlichen Krankheiten, wie zum Beispiel Staubhusten. Auch hier kann die Gesundheit der Tiere meist wiederhergestellt werden.

Informationen zum Schwarzkümmel: <https://www.youtube.com/watch?v=uSWvZM9lwJA>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ppp-KqvHGE>

Heil- und Wirkstoffe:

Die im Schwarzkümmelöl zu fast 60 Prozent enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren nehmen eine besondere Stellung ein. Sie sind an vielen Stoffwechselfvorgängen mitbeteiligt und können vom Körper selbst nicht hergestellt werden. Der Organismus benötigt ungesättigte Fettsäuren, um wichtige immunregulatorische Stoffe herstellen zu können. So wird durch **Linol- und Gamma-Linolensäuren** die Synthese von Prostaglandinen, vor allem das Prostaglandin E1 ermöglicht. Prostaglandine sind hormonartige Substanzen, die der Organismus kurzfristig herstellen kann und die regulierend in das Immunsystem eingreifen. Dadurch wird die Freisetzung von allergischen Botenstoffen wie beispielsweise Histamin gehemmt.

Da die mehrfach ungesättigten Fettsäuren ihre Wirkung im Körper langsam entfalten, sollte eine Kur mit Schwarzkümmel sich über einen Zeitraum von drei bis sechs Monaten erstrecken. Die Samen und das Schwarzkümmelöl gelten als wertvolles Nahrungsergänzungsmittel. Sie enthalten neben den ungesättigten Fettsäuren auch viele Vitamine, Vitamin-Vorstufen sowie



Mineralstoffe wie Kupfer, Zink, Phosphor und Eisen. Zu Beginn der Einnahme kann gelegentlich ein leichtes Aufstoßen auftreten. Diese Erscheinung verschwindet bei regelmäßiger Anwendung bereits nach wenigen Tagen.

Weitere wirksame Bestandteile im Schwarzkümmelöl sind:

- **Beta-Carotin oder Provitamin A:**, das Haut, Haare, Augen, Immunsystem und Zellen gesund erhält
- **Biotin:** fördert den Stoffwechsel und macht sich in schönem gesundem Haar, Haut und Nägeln bemerkbar
- **Folsäure:** ist unter anderem wichtig für den Zellstoffwechsel und die ausreichende Produktion roter Blutkörperchen
- **Magnesium:** erhält eine gesunde Muskel- und Nervenfunktion und ist essentiell wichtig für den Energiestoffwechsel
- **Selen:** unterstützt den Zellschutz und ist an Entgiftungsprozessen beteiligt
- **Vitamin B1, B2 und B6:** sind wichtig für Nerven- und Gehirnfunktion, Stoffwechsel, Leistungsfähigkeit, seelische Ausgeglichenheit
- **Vitamin C:** stärkt bekanntlich die Abwehrkräfte, ermöglicht unter anderem die Verwertung von Eisen aus der Nahrung, wirkt als starkes Antioxidans und ist damit ausschlaggebend für den Zellschutz. Es fördert weiterhin die Kollagenbildung, was glattere und schönere Haut bedeutet.
- **Vitamin E:** Erhält unter anderem normale, gesunde Fließeigenschaften des Blutes.

Anwendung

Wie zahlreiche Studien belegen, verfügt Schwarzkümmelöl über hervorragende antibakterielle und antimykotische (*gegen Pilze wirkende*) Eigenschaften. Das Öl wird aus dem Samen des Schwarzkümmels gewonnen.

Schwarzkümmelöl hat positive Eigenschaften auf den Herz-Kreislauf, den Zellstoffwechsel und eignet sich für verschiedene Anwendungsgebiete, etwa bei Bluthochdruck. Da Schwarzkümmelöl die Fließeigenschaften des Blutes verbessert, kann es ebenfalls bei rheumatoider Arthritis und zur Vorbeugung von Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und von neuro-degenerativen Krankheiten wie Alzheimer angewendet werden.

Schwarzkümmelöl, Borretschöl (*Kräuterbrief Juli 2017*) und das Nachtkerzenöl (*Kräuterbrief September 2016*) sind eine wesentliche Hilfe bei Neurodermitis.

Schwarzkümmelöl bei Heuschnupfen & Allergien

Aufgrund der histaminsenkenden Wirkung hat sich die Gabe von Schwarzkümmelöl bei der Behandlung von Allergien und Heuschnupfen bewährt. Histamin ist das Gewebshormon, welches die allergischen Reaktionen vermittelt. Es sorgt für den Juckreiz, Schwellungen und Atemwegsbeschwerden, wie sie für allergische Reaktionen typisch sind. Während des Pollenflugs kann die Einnahme von Schwarzkümmelöl die mit Heuschnupfen in Verbindung stehenden Beschwerden reduzieren. Neben der positiven Wirkung bei Allergien hilft die regelmäßige Einnahme von Schwarzkümmelöl, histamininduzierte Beschwerden der Histamin-Intoleranz zu senken.

Schwarzkümmelöl für die Haare

Insgesamt besteht Schwarzkümmelöl aus über hundert Inhaltsstoffen, darunter sind einige, die vor allem für gesunde und glänzende Haare benötigt werden.

Biotin beugt nicht nur der Splissbildung vor, sondern unterstützt auch die Keratinbildung. Im Zusammenspiel mit Folsäure (Vitamin B9) wird so das natürliche Wachstum des Haars angeregt. Beta-Carotin, was der Körper zu Vitamin A synthetisiert, wird unter anderem für die Zellerneuerung benötigt. Darüber hinaus enthält Schwarzkümmelöl Selen. In unseren Breitengraden sind die meisten Böden eher selenarm. Schwarzkümmelöl trägt dadurch zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Oft spielt ein Mangel an Biotin und Selen eine Rolle beim Entstehen von nicht erblich bedingtem Haarausfall. Mit der regelmäßigen Einnahme von Schwarzkümmelöl sorgt man für gesundes und kräftiges Haar.

Innere & äußere Anwendung möglich

Neben der innerlichen Anwendung ist auch die äußerliche Anwendung hilfreich. Massieren Sie dazu nach dem Duschen wenige Tropfen des Öls in die Kopfhaut ein, um die Haarfollikel zu stärken.

Schwarzkümmelöl in der Hautpflege

Zur Hautpflege und auch bei chronischen Hautkrankheiten empfiehlt sich die innerliche und äußerliche Anwendung von Schwarzkümmelöl gleichermaßen. Die im Schwarzkümmelöl enthaltenen ungesättigten Fettsäuren versorgen die Haut mit wichtigen Bestandteilen zur Zellerneuerung und tragen so zu einem glatten, gesunden Hautbild bei. Bei der chronischen Hautkrankheit Psoriasis (Schuppenflechte) wurden Besserungen durch die Behandlung mit Schwarzkümmelöl beobachtet. Offenbar spielt die immunregulierende Wirkung genauso eine Rolle, wie die enthaltenen Fettsäuren und ätherischen Öle, die zur Minderung des Juckreizes beitragen. Ähnliches gilt für Neurodermitis. Daneben wirkt Schwarzkümmelöl beruhigend bei Akne und kann das Hautbild verbessern.

Schwarzkümmelöl gegen Zecken

Bei Jugend forscht hat der bayrische Gymnasiast Alexander Betz 2014 ein Projekt vorgestellt, mit dem er zeigte, dass Schwarzkümmelöl gegen Zecken wirkt. Die Idee zum Projekt bekam er, als er bemerkte, dass sein Hund nach den täglichen Spaziergängen deutlich weniger Zecken ins Haus gebracht hatte seit sein Futter aufgrund einer Allergie mit



Schwarzkümmelöl angereichert wurde. Offenbar verändert das Öl den Körpergeruch von Tier und Mensch gleichermaßen, so dass den Zecken der Appetit vergeht.

Anwendung bei Hunden & Katzen

Schwarzkümmelöl wehrt auch andere Parasiten neben Zecken ab, etwa Flöhe und Mücken. Vor allem bei Hund und Katze wird es daher gerne als natürliche Alternative zu den chemischen Spot-On-Mitteln verwendet. Das Schwarzkümmelöl kann dem Futter oder Trinkwasser beigemischt oder direkt ins Fell eingerieben werden, um seine Wirkung zu entfalten. Beachten Sie jedoch, dass die Dosis für Katzen geringer sein sollte. Ein bis zwei Tropfen genügen in der Regel. Daneben wird Schwarzkümmelöl in der alternativen Tiermedizin bei Allergien, Atemwegsbeschwerden und Verdauungsproblemen verabreicht. Das Immunsystem wird stabilisiert und auch Haut und Fell werden gepflegt.

Achten Sie beim Kauf von Schwarzkümmel und Schwarzkümmelöl auf gute Qualität und eine gesicherte Herkunft. Im Handel finden sich auch Produkte mit Verfälschungen (etwa mit den ähnlichen aussehenden Zwiebelsamen). Schwarzkümmelöl aus hiesigen Apotheken oder Reformhäusern enthält normalerweise geringere Wirkstoffe, da es sich hierbei meistens um Mischöle handelt. Exzellente Schwarzkümmelöl-Qualität bietet dagegen zum Beispiel das kaltgepresste ägyptische Öl aus Samen, welche im trocken/heißem Bereich Oberägyptens auf den Sandböden (Al-Baraka-Qualität) gereift sind.

Erhältlich bei: <https://www.oelmuehle-solling.de/schwarzkuemmeloel.html>

Oder bei: <https://www.kraeuterland.de/schwarzkuemmeloel.html?sPartner=ph&p=1>

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 21. September 2017** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Herbstkräuter, Kräuter gegen Neurodermitis
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 16. September 2017** 15.00 - 17.30 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren:
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schwarzkuemmeloel-ia.html>

<https://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/heilpflanzen/schwarzkuemmel.html>

<http://www.schwarzkuemmeloel360.net/>

<http://www.netdokter.de/heilpflanzen/schwarzkuemmel/>

<http://www.schwarzkuemmeloel.info/>

<https://www.heilmittelinstitut.net/schwarzkuemmeloel.html>

<https://www.jean-puetz-produkte.de/news/Wirksames-mittel-gegen-zecken-bei-hunden.php>

http://www.t-online.de/gesundheit/heilmittel-medikamente/id_68620012/schwarzkuemmeloel-wirkung-nebenwirkungen-der-heilpflanze.html

<http://www.schwarzkuemmeloelkapseln.com/wirkung-von-schwarzkuemmeloel/>