

Hausapotheke

Kräftigungsmittel:

- » 1 grosses Glas Karottensaft
- » 1 TL Schwarzkümmel
- » Saft einer ausgepressten Zitrone

Tee bei Erkältung und Grippe:

- » 1 EL Schwarzkümmelsamen
- » 1 TL Süssholz
- » 1 TL Anis
- » 1 TL Kamille

Die Zutaten mahlen bzw. mit dem Mörser zerkleinern und in einer großen Tasse mit heissem Wasser übergießen. Mit einer Prise Cayenne oder Ingwer ergänzen, nach 10 Minuten abseihen.

Ölziehen – Entgiftend bei Erkältung und Grippe:

Schwarzkümmel 1:1 mit Sonnenblumenöl mischen und 1/4 Stunde lang durch die Zähne ziehen und gurgeln. Die Mischung anschließend ausspucken. Den Mund gut mit warmem Wasser ausspülen.

Tonikum gegen Darmpilze, Blähungen etc.:

- » 1 Glas Apfelessig
- » 1 Glas gemahlene Schwarzkümmelsamen
- » 1 Glas Schwarzkümmelöl

Die Zutaten zu einem dickflüssigen Sirup einköcheln und 3 x täglich 1 EL vor den Mahlzeiten einnehmen.

Küche

Budwig-Creme mit Schwarzkümmelöl

(Basisrezept)

- » 5-6 EL Magerquark
- » 2 1/2 EL Leinöl
- » 1/2 EL Schwarzkümmelöl
- » Saft von einer Zitrone
- » 1/4 TL Kurkuma

Zutaten gut miteinander vermischen. Die Creme kann süss mit Früchten oder Fruchtsäften oder salzig mit Olivenpaste, Pesto, Senf oder Sojasauce etc. gemischt und als Müsligrundlage oder Beilage zu Eintöpfen verwendet werden.

Schwarzkümmel-Salatsauce (Basisrezept)

- » 1 EL frischer Zitronensaft
- » 1/2 TL Senf
- » Tamari oder Meer-/Steinsalz
- » 2 EL Olivenöl
- » 1 TL Schwarzkümmelöl

Petersilien-Chutney mit Schwarzkümmelöl

- » 1 EL Tahin
- » 1 TL Schwarzkümmelöl
- » 1 TL Sojasauce
- » 1/2 Tasse heisses Wasser
- » 1/2 TL Ingwer
- » 1 Prise Gargant
- » Saft einer halben Zitrone
- » 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- » 1 Bund Petersilie, kleingehackt

Körperpflege:

Gegen Haarausfall:

Schwarzkümmelöl 1:1 mit Olivenöl mischen, in die Haare einmassieren und über Nacht einwirken lassen.

Zur Revitalisierung der Haut:

5 ml Schwarzkümmelöl ins Badewasser geben.

Traditionelle Einnahmeempfehlung:

2-3 mal täglich 1 TL oder 25-30 Tropfen Schwarzkümmelöl pur oder mit dem Essen einnehmen.

Alternativ

2-3 mal 1-2 Kapseln. (Bei starkem Aufstossen kann versuchsweise etwas Olivenöl mit eingenommen werden.)

Bücher

Natürlich heilen mit Schwarzkümmel:

Autor: Schleicher, Verlag: Südwest-Verlag, 112 Seiten, ISBN-10: 3517083135, **sfr. 11.90**



Das Schwarzkümmel Heilbuch:

Autor: Luetjohann, Verlag: Windpferd, Broschiert, 208 Seiten, ISBN 10: 3893854312, **sfr. 14.90**



Schwarzkümmelöl: Autor: Meier,

Verlag: LebensBaum, Taschenbuch, 63 Seiten, ISBN-10: 3928430637 **sfr. 8.90**



Bioregulatoren Schwarzkümmel:

Autor: Ulmer, Verlag: Günter und Ulmer, 64 Seiten, ISBN: 3-932346-19-X, **sfr. 7.50**



Fotos: fotolia.com IrisArt, womue, pixelio.de Michael. O. Gestaltung und Satz: blattformen.ch

SCHWARZKÜMMEL

Nigella sativa L., Ranunculaceae

Sana Verlag

Doris Dörnhofer, Via Campagna 13 b, 6503 Bellinzona
Tel. 091/835 48 90, sanaverlag@bluemail.ch

Schwarzkümmel

(*Nigella sativa* L., Ranunculaceae)

Schwarzkümmel gehört zur Gattung der Hahnenfussgewächse. Äusserlich eine bescheidene Pflanze, ist er dennoch in den Mittelmeerländern und im Vorderen Orient seit Jahrtausenden von Sagen umwoben und das Öl aus den Samen des Schwarzkümmels hat eine legendäre Geschichte. Die alten Ägypter betrachteten den Schwarzkümmel als Allheilmittel. Mohammed, der islamische Prophet, schreibt in seiner Schrift Hadith: «Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, ausser den Tod.»

Amerikanische Forscher sprechen ihm eine starke immunregulierende Wirkung zu. Dadurch kann er ein krank gewordenes Abwehrsystem wieder normalisieren und stärken. Mit Schwarzkümmelöl können viele Krankheiten behandelt werden, besonders auch Diabetes und Krebs. Schwarzkümmelöl ist bereits längere Zeit im Handel erhältlich, allerdings als Lebensmittel und nicht als Heilmittel oder Arznei. Exakte Analysen seiner Inhaltsstoffe und Wirkungsweise in den USA haben bestätigt, dass das uralte, seit Jahrhunderten erprobte Öl, das in den USA bereits sehr populär geworden ist, ein Breitbandmittel ist. Schwarzkümmelöl ist ein Nahrungsmittel ohne Nebenwirkungen und kann daher wie das tägliche Brot konsumiert werden. In Europa ist Schwarzkümmel als Gewürz und als Öl weitgehend in Vergessenheit geraten.

In Ägypten spielte Schwarzkümmel schon zur Zeit der Pharaonen eine grosse Rolle. Er wurde sogar den Toten mit ins Grab gegeben, denn sie glaubten, dass sie den Schwarzkümmel im Leben nach dem irdischen Tod gebrauchen könnten. So fand man auch bei Ausgrabungen im Grab des Pharaos Tutenchamun ein Fläschchen Schwarzkümmelöl. Islamische Gelehrte berichten, dass die Leibärzte der Pharaonen vor über 3000 Jahren das Öl gegen viele Krankheiten, wie etwa Frauenleiden, Erkältungen oder Kopf- und Zahnschmerzen einsetzten. Verwendet wurde Schwarzkümmelöl vor allem dann, wenn sich jemand schwach fühlte oder zu unerklärlichen Entzündungen oder Hautunreinheiten neigte.

Schwarzkümmelöl enthält einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Linol- und Gammalinolensäuren. Diese sind ebenso wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe und für die Hormonproduktion unerlässlich. Eindeutig belegt ist, dass diese Stoffe einen positiven Effekt bei Neurodermitis haben. Hormonstörungen spielen bei Wechseljahresproblemen eine grosse Rolle.

Mit Schwarzkümmelöl können solche Beschwerden gemildert werden. Es liegen Studien vor, die zeigen, dass Schwarzkümmel auch bei Kopfweh Linderung bringen kann. Die kürzlich entdeckten Anwendungsgebiete bei Asthma, Allergien, Diabetes und möglicherweise auch Krebs machen klar, dass Schwarzkümmelöl eine echte therapeutische Alternative bieten kann.

Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) ist in Nordafrika heimisch und wird auch in der Türkei und im Orient angebaut. Die Früchte unterscheiden sich rein äusserlich von dem bei uns bekannten braunen Kümmel (*carum carvi*) schon dadurch, dass sie durchgehend schwarz und deutlich kleiner sind. Auch in Geschmack und Geruch bestehen wesentliche Unterschiede. Obwohl beide den Namen Kümmel tragen, gehört der Schwarzkümmel zu den Hahnenfussgewächsen und ist botanisch gesehen gar kein Kümmel. Seine Wirkung beruht unter anderem auf dem im ätherischen Öl enthaltenen Carvon, das auf den Magen anregend, auf den Darm jedoch beruhigend und blähungshemmend wirkt. Darum kann er, wie der echte Kümmel, für Magen- und Darmprobleme eingesetzt werden, denn er fördert die natürliche Darmflora, während er die krankmachenden Bakterien unterdrückt. Dies kann allergische Reaktionen neutralisieren und erklärt die mildernde Wirkung bei Asthma, Pollenallergien (Heuschnupfen), Stauballergien und grippalen Infekten. Da sich Schwächen im Magen-Darm-Bereich oftmals auf Herz und Kreislauf auswirken, kann Schwarzkümmelöl auch bei diesen Beschwerden Linderung bringen. Die günstige Wirkung bei Störungen im Leber- und Gallenbereich ist zu betonen. Auch das Immunsystem wird bei einer regelmässigen Anwendung gestärkt. Es wurde zudem eine bedeutende Blutzucker senkende Wirkung beobachtet. Wissenschaftler des Cancer Immuno-Biology Laboratory von South Carolina schreiben:

Generell hilft *Nigella-sativa*-Extrakt Knochenmark- und Immunzellen zu stimulieren. Es steigert die Interferonproduktion, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, zerstört Tumorzellen und erhöht die Anzahl Antikörper produzierender B-Zellen. Alle beobachteten Funktionen machen das Schwarzkümmelöl zu einem idealen Kandidaten für den Einsatz bei der Krebsprävention und -heilung.

Äusserliche Anwendung erfährt das Schwarzkümmelöl z. B. bei rheumatischen Beschwerden. US-Forscher haben den Erfolg von Schwarzkümmelöl bestätigt. In der Volksmedizin im Orient und in Asien ist dieses Öl seit langem bekannt, denn die Ärzte von Ägypten bis China haben sich diesen Effekt bei entzündlichen Prozessen und Pilzbefall zunutze gemacht. Auch in Deutschland wurde neuerdings die Wirkung vom ägyptischen Schwarzkümmelöl auf die menschliche Gesundheit entdeckt. Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher (seit 1986 jüngstes Mitglied der Weltakademie der Wissenschaften) untersuchte in seinem «Institut zur Erforschung neuer Therapieverfahren chronischer Krankheiten» Inhaltsstoffe und Wirkungsweise der Schwarzkümmel-Extrakte. Seine Erkenntnisse decken sich mit denen der amerikanischen Kollegen. Er schreibt: «Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel Linol- und Gammalinolensäure, in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht, wie von Prostaglandin E1. Die Linolensäure stabilisiert die Zellmembran und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden krankmachende Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können, von Akne über Heuschnupfen bis hin zu Krebs.»

Ausserdem wird durch die Inhaltsstoffe im Schwarzkümmelöl (Thymol, Thymoquinon, Thymohydroquinon und Dithymoquinon) die übersteigerte T-Zellenfunktion des Allergikers stabilisiert und die krankhaft gesteigerte Immunreaktion durch Antikörper unterdrückt. Dadurch wird die übertriebene Immunantwort normalisiert und die Mastzelldegranulation verringert. Schleicher hat inzwischen an über 600 Patienten das ägyptische Schwarzkümmelöl getestet. Er kam zu folgendem Ergebnis: Bei über 70 Prozent der Patienten wurde eine Ausheilung allergischer Krankheiten festgestellt. Darunter waren Staub- und Pollenallergiker, Akne- und Neurodermitiserkrankungen, Astmapatienten und solche, die ganz allgemein abwehrgeschwächt und daher in hohem Masse infektanfällig waren. Er setzt daher Schwarzkümmelöl vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und Grippe ein. Ein verrückt spielendes Immunsystem wird wieder harmonisiert und dadurch optimiert. Dieser stark immunregulierende Effekt des Schwarzkümmelöls wird auch durch die amerikanische Studie festgestellt.

Dies bestätigt die Wirkung, die der Gewürzpflanze schon im Orient bei allen Arten von Allergien, Entzündungen, Menstruationsbeschwerden, Depressionen, Bronchitis, Asthma und Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Flechten oder Pilzkrankungen sowie

Verdauungsproblemen und Potenzschwäche zugesprochen wurde. Die erwähnten Begebenheiten, dass der Pharao Tutenchamun ein Fläschchen feinstes Schwarzkümmelöl ins Grab gelegt bekam und Mohammed, der islamische Prophet sagte, dass Schwarzkümmelöl jede Krankheit ausser dem Tod heile, können wir nun gut verstehen. Die ungemein breit gefächerte Wirkung macht das Öl medizinisch sehr wertvoll. Verschiedene Inhaltsstoffe wirken so erstaunlich zusammen, dass man das Schwarzkümmelöl als «Allroundmittel» bezeichnen kann. Achten Sie aber beim Kauf von Schwarzkümmelöl auf dessen Ursprung. Nur *nigella sativa* ägyptischer Herkunft ist echter Schwarzkümmel und verfügt über diese wunderbaren Eigenschaften.

In früheren Jahrhunderten kannte man das Schwarzkümmelöl auch in unseren Breitengraden. Es wurde gegen Blähungen, Gelbsucht, Ruhr, Magen- und Lungenleibei stillenden Müttern angewandt. Leider geriet es durch den Siegeszug der chemischen Arzneimittel wieder in Vergessenheit. Heute befürworten immer mehr Ärzte die Verwendung von Schwarzkümmelöl. Die Fernsehärztin Frau Dr. Antje Kühnemann zeigte sich fasziniert von den Informationen über das wieder entdeckte Öl. Sie berichtete, dass in China und Indien Schwarzkümmelöl erfolgreich wie ein natürliches Antibiotikum eingesetzt wurde. Ausserdem sei beim internationalen Krebskongress in Neu Delhi die Antitumor-Wirkung des Öls erstmals vielen Wissenschaftlern und Ärzten bekanntgemacht worden.

Überblick

Schwarzkümmelöl wirkt unterstützend bei der Therapie von:

- » Allgemeiner Abwehrschwäche, Krebs, Erschöpfung
- » Allergischen und rheumatischen Symptomen
- » Dermatitis und Ekzemen
- » Mykosen
- » Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Heuschnupfen)
- » Grippe und Erkältungskrankheiten
- » Parodontose und Gingivitis
- » Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes)
- » Magen-Darm-Beschwerden
- » Leber-Gallen-Beschwerden

