

SCHWARZ KÜMMEL

HEIL- MITTEL DES ORIENTS

Im Ayurveda nennt man Gewürze „die kleine Apotheke“. Tatsächlich gehören sie nicht nur zum kulinarischen Erbe der Völker, sondern werden gleichermaßen aufgrund ihrer Heilwirkungen geschätzt. Der Schwarzkümmel genießt dabei eine Sonderstellung – sowohl als Öl als auch als pulverisierter Samen in Kapseln –, weil er so überaus vielseitig und breit gefächert wirksam ist. Von Verdauungsbeschwerden bis Allergien, von Diabetes bis Rheuma, von Viren bis Hauterkrankungen hat der Schwarzkümmel erstaunliches vorzuweisen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Schwarzkümmel ist ganz vorne mit dabei beim Wirksamsten, das die Natur zu bieten hat. Er ist wichtiger Bestandteil der orientalischen Küche. Doch das allein erklärt noch nicht das anhaltende Interesse an den winzigen schwarzen Samen über bereits mehrere Jahrtausende. Der echte Schwarzkümmelsamen (*Nigella sativa*), ein Doldengewächs, mit dem an Pfeffer, Sesam

und Kreuzkümmel erinnernden Geschmack ist ein Juwel der Naturmedizin. Mit dem Kümmel und dem Kreuzkümmel teilt er nur die Bezeichnung, verwandt ist er mit ihnen nicht.

VEREHRT IN DER ALTEN WELT

Der Schwarzkümmel stammt ursprünglich aus Westasien, der Türkei und dem Irak. Seine Verwendung geht bis in die altbabylonische Zeit zurück, ins Ägypten der Pharaonen, ins Persien des großen Gelehrten Avicenna, ins gelobte Land der biblischen Zeit, ins antike Griechenland des Hippokrates oder Dioskurides und ins antike Rom des Plinius. Bis Indien und China wird er von Vertretern des Ayurveda und





SCHWARZ KÜMMEL INHALTS STOFFE

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit hohem Gehalt an Linol- und Gamma-linolensäure, entzündungs- und krebs-hemmende sowie vor Strahlung schüt-zende Tocotrienole (Vitamin E), Phenole, Sterole, Alkaloide, B-Vitamine und die Spurenelemente Zink, Chrom, Vanadium, Mangan und Selen, ätherische Öle und eine bemerkenswerte Reihe von einzigartigen Wirkstoffen, darunter insbesondere Thymochinon.

der TCM gelobt. Kaiser Karl der Große beauftragte den Anbau der Gewürz- und Heil-pflanze in Europa. Seit dieser Zeit war der Schwarzkümmelsamen als Heilmittel auch bei uns verbreitet und findet etwa in der Medizin der Renaissance Erwähnung.

HOCHGELOBT IM ORIENT

Während er bei uns im Europa des 16. Jahr-hunderts in Vergessenheit geriet, hat ihn der Orient nicht nur weiterhin verwendet, sondern bis heute nahezu verehrt. Der als Propheten-Medizin bekannte Schwarzküm-mel heilt laut den Worten des Propheten Mohammed „jede Krankheit außer den Tod“. Es muss also schon etwas dran sein an einer Natursubstanz, die so viel Aufmerksamkeit auf sich zieht. Allerdings wird man, abgese-hen von etlichen kleineren Studien an Uni-versitäten weltweit, große Studien vergeblich suchen, was wohl eher darauf zurückzufüh-ren ist, dass es sich um ein Naturmittel han-delt. Da ist das Interesse naturgemäß nicht so groß, denn Studien sind teuer und es sind hier kaum Patente zu erwarten.

IMMUNSTÄRKEND VON CORONA BIS KREBS

In der Corona-Zeit hat man dem *Schwarz-kümmel* ebenfalls wieder vermehrt Inter-esse geschenkt. Computersimulationen zeigten, dass das enthaltene Thymoquinon keimtötend wirkt – selbst gegen Covid-19. Dieser Wirkstoff fiel in anderem Zusam-menhang ebenfalls auf. Nach dem Sloan Kettering Krebsforschungs-Institut in South Carolina/USA zeigt es in Zellversuchen krebshemmende Wirkung bei verschie-denen Krebsarten, positive Wirkungen auf die Produktion von Immunzellen und In-terferon sowie auf Knochenmarkszellen. Es reduziert Nebenwirkungen der Bestrahlung (als Öl auftragen) und mildert die leber-schädigende Wirkung bei Chemotherapie.

UNTERSTÜTZT DIE CHEMOTHERAPIE

Die Wirksamkeit von Krebs-Medikamenten wird durch den Schwarzkümmel sogar ver-stärkt. Etwa die krebstötende Wirkung von Tamoxifen bei Brustkrebszellen, von Temo-dal bei Glioblastomzellen, von Irinotecan bei Darmkrebszellen, von Cisplatin bei Lun-genkrebszellen, von Oxaliplatin bei Bauch-speicheldrüsenkrebszellen. Obwohl die Stu-

dienlage letztlich noch viel zu mager ist, ist von einer zumindest unterstützenden Wirkung bei Krebspatienten auszugehen.

HÄLT HERPES-VIREN IN SCHACH

Schon länger bekannt ist die antivirale Wirkung des *Schwarzkümmels* bei hartnäckigen, mitunter folgenschweren Herpes-Viren wie Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber) und Cytomegalie Virus (Herpesvirus Typ 5). Diese sogenannten „Retroviren“ verbleiben nach der ersten Ansteckung im Körper und können durch andere Infektionen oder Stress wieder aktiviert werden. Man vermutet, dass Autoimmunerkrankungen

wieder regulieren. Weitere wirksame Pflanzen gegen Epstein-Barr sind übrigens die *Artemisia annua* – gerade bei Autoimmunerkrankungen! –, die *Katzenkrallen* und der *Fu ling Vitalpilz*.

Ein genauso großes Übel ist das Cytomegalie Virus. Es löst subtile Organentzündungen aus, die lange unbemerkt bleiben können, da es außer Müdigkeit, leichtes Grippegefühl, etwas Fieber, Druck rechts im Oberbauch, schlechtere Leberfunktion – man verträgt keinen Alkohol mehr – kaum Beschwerden verursacht. Dieses Virus ist jedoch ebenfalls für eine Immunschwäche verantwortlich und kann daher Tumore begünstigen. Seine Aktivität wird anhand erhöhter Antikörperwerte im Blut nachgewiesen.

Hintergrund der antiallergischen Wirkung sind die Linol- und Gamma-Linolensäuren, die zum Aufbau immunregulatorischer körpereigener Substanzen benötigt werden.

ALLERGIKER BRAUCHEN MEHR UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Bei Allergikern ist – vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes – der Aufbau der körpereigenen Prostaglandine aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Daher hilft ihnen *Schwarzkümmel* oft so gut! Prostaglandin

E1 wirkt entzündungshemmend und verhindert das Freisetzen von allergischen Überträgerstoffen wie Histamin. Prostaglandin E2 wirkt bronchienerweiternd. Beide Prostaglandine können das Immunsystem stark regulieren. *Schwarzkümmel* besserte in Studien die Häufigkeit von Asthmasymptomen, das Atemgeräusch und die Lungenfunktionswerte signifikant. Es wurden zusätzlich weniger Medikamente benötigt.

WOHLTAT FÜR DIE HAUT

Der bei Allergikern gestörte Prostaglandin-Aufbau spielt zugleich eine wichtige Rolle bei allergischen Hauterkrankungen wie Nesselausschlag, oft auch bei Ekzemen und Neurodermitis. Neben der schon beschriebenen

antiallergischen Wirkung bei innerer Anwendung ist die antibakterielle und damit desinfizierende Wirkung des Schwarzkümmelöls bei äußerlicher Anwendung wirklich beachtlich. Das Öl ist äußerlich günstig bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), die zu den Autoimmunerkrankungen zählt. Bei Neurodermitis und Psoriasis gibt es experimentelle Erfolge, außerdem wirkt das Öl sehr gut pflegend.

BEI MAGEN- UND VERDAUUNGSBESCHWERDEN

Sie zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des *Schwarzkümmels*: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe. Im Orient weiß man aus Erfahrung, dass der *Schwarzkümmel*



kungen – darunter Hashimoto Thyreoiditis, Multiple Sklerose, Lupus erythematoses, Rheuma, und manche Krebserkrankungen wie Lymphome, durch das Epstein-Barr-Virus ausgelöst werden. Denn das überaktive Immunsystem kann gegen den Erreger überschießend mit Autoimmunantikörpern reagieren. Naheliegender, dass der Schwarzkümmel gerade bei den genannten Erkrankungen erfahrungsgemäß so gut wirkt!

DAS IMMUNSYSTEM BERUHIGT SICH

Hält der Schwarzkümmel den Epstein-Barr-Virus in Schach, wird das Immunsystem wieder entlastet und kann sich eventuell

BEWÄHRT BEI ALLERGIEN UND ASTHMA

Aber gehen wir zurück zur Basis und zur Frage, warum Menschen in so vielen Gegenden der Welt nach Schwarzkümmel fragen. Da steht ganz vorne das leidige Thema Allergien. Jedes Jahr steigt die Anzahl der Allergiker weiter an. Doch der Schwarzkümmel hat dem etwas entgegenzusetzen. Einerseits kann man bei Heuschnupfen und Hausstauballergie das Öl wie Nasentropfen anwenden, andererseits kann die Einnahme Histamin senken und damit allergische Symptome lindern. Mit zwei Gramm täglich (3 bis 4 Kapseln) sollte schon vor der individuellen Pollensaison begonnen werden.

> WEITERE WIRKUNGEN

PARASITEN UND PILZE

Samen werden von der Natur mit Stoffen ausgestattet, die ihnen ein Überleben in der Erde ermöglichen. Damit erklärt man sich die beachtliche antiparasitäre Wirkung des *Schwarzkümmelsamens*. Sein ätherisches Öl Thymochinon wirkt Bakterien, Viren, Pilzen (Darmpilz) und Parasiten (Würmern) entgegen.

HYPERAKTIVITÄT UND ADHS

Schwarzkümmel wirkt sich oft positiv bei verhaltensauffälligen Kindern aus. Es besänftigt und gleicht aus, leistet so seinen Beitrag bei Hyperaktivität und ADHS.

ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNGEN

Schwarzkümmelöl zeigt gute Ergebnisse bei Zahnfleischentzündung und pflegt die Mundschleimhaut. Es bildet sich darüber hinaus weniger Zahnbelag.

WECHSELJAHRBESCHWERDEN

Die hormonell ausgleichende Wirkung des *Schwarzkümmels* ist ebenfalls erwähnenswert. Frauen mit Wechseljahresbeschwerden erhielten über drei Monate entweder 1,6 g Schwarzkümmelsamen und nach 2 Wochen Pause ein Placebo. In Bezug auf Psyche und Ängste gab es signifikante Verbesserungen durch den *Schwarzkümmel*. Bei Depressionen, psychosomatischen und vasomotorischen Beschwerden half er jedoch nicht.

BRUSTSCHMERZEN

Zur Behandlung von wiederkehrenden Mastalgien setzte man Schwarzkümmelöl versuchsweise ein. Zwei Monate lang wurde zweimal täglich 600 mg Schwarzkümmelöl

auf der schmerzhaften Seite eingerieben. Mit Erfolg. Die Schmerzen nahmen vergleichbar deutlich wie in der Gruppe, die das Schmerzmittel Diclofenac bekam, ab, während die Placebo-Gruppe nur wenig Besserungen spürte.

UNFRUCHTBARKEIT DES MANNES

Wer hätte das gedacht: Ein einfaches Naturmittel wie der *Schwarzkümmel* kann mit nur 5 ml Öl sogar Männern mit Kinderwunsch helfen. Bei seit mehr als einem Jahr unfruchtbaren Männern mit abnormalen Spermien, verringerter Spermienanzahl und verminderter Typ A- oder Typ B-Beweglichkeit zeigte eine Studie in nur zwei Monaten Einnahme erstaunliche Verbesserungen in Bezug auf Anzahl, Beweglichkeit, Morphologie, Volumen, pH-Wert und Anteil runder Zellen der Spermien.

DROGENABHÄNGIGKEIT

Eine Untersuchung an 35 Drogenabhängigen zeigte eine Abnahme der Entzugserscheinungen durch die Einnahme von 500 mg *Schwarzkümmelsamen*. Blutdruck, Puls etc. wurden nicht beeinflusst. Die Patienten hatten vermehrt Appetit, nahmen jedoch nicht an Gewicht zu. Vermutlich hilft Schwarzkümmelöl außerdem bei durch Cannabis ausgelöste Psychosen.

WAS MAN BEACHTEN SOLLTE

Nicht auf leeren Magen einnehmen. Man kann auf Schwarzkümmel mit Übelkeit, Juckreiz und Allergie reagieren. In der Schwangerschaft soll grundsätzlich auf ätherische Öle verzichtet werden aufgrund möglicher wehenfördernder Wirkung. Katzen darf man Schwarzkümmel nicht geben, vor allem nicht als Öl.

mel Speisen bekömmlicher macht. Selbst bei einer Gastritis und Magengeschwüren – etwa ausgelöst durch Stress, Cortison oder Chemotherapie – wirkt sich der *Schwarzkümmel* genauso positiv aus. Er wirkt sogar, wenn die Entzündung von *Helicobacter pylori* Bakterien ausgeht. Laut einer Studie kann er bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang mit der konventionellen Antibiotika-Therapie durchaus mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden, der *Helicobacter* war im Stuhl nicht mehr nachweisbar. Bei *Salmonellen* und *Escherichia coli* Bakterien hilft der *Schwarzkümmel* ebenfalls, jedoch nicht bei *Listerien* und *Pseudomonas aeruginosa*.

LINDERT RHEUMATISCHE BESCHWERDEN

Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden. An der Universität Kairo in Ägypten, wo das Interesse an Schwarzkümmelöl seit der Pharaonenzeit groß und das Wissen um seine Heilwirkung Kulturgut ist, haben Forscher bei rheumatoider Arthritis signifikante Verbesserungen nach einem Monat Einnahme von *Schwarzkümmel* gegenüber der Gabe von Placebo-Kapseln im Monat davor, festgestellt. Die Anzahl



geschwollener Gelenke und die Morgensteifheit der Gelenke hatte deutlich abgenommen. Allerdings erhielten die Patientinnen zusätzlich die üblichen Medikamente, jedoch ohne Cortison, das musste bereits sechs Monate vor der Studie abgesetzt werden.

HILFE FÜR DIABETIKER

Der *Schwarzkümmel* unterstützt Typ 2-Diabetiker bei der Blutzuckersenkung. Eine zwar kleine, aber doch interessante Studie aus dem Iran, wo der *Schwarzkümmel* sehr beliebt ist, schaffte das eingesetzte Schwarzkümmelöl zwar nicht, den Nüchternblutzucker in acht Wochen auf ideale 70 bis 100 mg/d zu senken, doch von durchschnittlich 219 mg/dl auf danach 153 mg/dl schaffte er es. Das entspricht immerhin einer Reduktion um etwa 70 mg/dl. Nebenbei reduzierte er zusätzlich das glykierte Hämoglobin und die Ansprechbarkeit auf Insulin verbesserte sich. Am überzeugendsten ist aber vielleicht, dass der *Schwarzkümmel* bei gefäßgefährdeten Diabetikern gleichzeitig eine leichte Senkung von erhöhtem LDL-Cholesterin, eine leichte Anhebung des erwünschten HDL-Cholesterins und eine leichte Blutdrucksenkung bewirkt. Bei infizierten Wunden konnte nachgewiesen werden, dass das Auftragen des Öls gegen acht antibiotikaresistente *Staphylococcus aureus*-Keime hilft. Selbst wenn es den übrigen elf nichts anhaben konnte – dieses Ergebnis ist beachtlich.



VERBESSERT DIE NERVENREIZLEITUNG

Das Schwarzkümmelöl nützt außerdem den bei Diabetikern stark gefährdeten Nerven. Es verbessert die Nervenreizleitung, schützt vermutlich vor Hirnschädigung durch Stress,

salz in Fleisch- und Wurstwaren. Er beugt außerdem Nierensteinen vor. Die Lunge schützt er bis zu einem gewissen Grad gegenüber Formaldehyd oder Cadmium, weshalb der *Schwarzkümmel* bei Rauchern beliebt sein sollte.

Der »einfache« Arzt behandelt das Symptom,
der »bessere« Arzt die Krankheit,
der »überragende« aber verhindert die Krankheit
und bewahrt die Gesundheit.«

Altes chinesisches Sprichwort

Diabetes, Gifte und Strahlen, fördert die kognitiven Leistungen und kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder entzündungshemmend bei Multipler Sklerose auswirken, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden.

Damit ist noch immer nicht alles gesagt. Bei Diabetikern können ebenso die Nieren und die Lungen gefährdet sein. Da ist jede Entlastung willkommen. Der *Schwarzkümmel* schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökel-

VERBESSERT DIE SCHILDDRÜSE UND HILFT BEIM ABNEHMEN

Die Hashimoto Autoimmunkrankheit ist die häufigste Ursache bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Der *Schwarzkümmel* wirkte sich in einer Studie günstig auf die Schilddrüsen-Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3 aus. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen

von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserve. Die Studienteilnehmer konnten darum mit dem *Schwarzkümmel* obendrein ihr Gewicht reduzieren. J

> SCHWARZKÜMMEL UNTERSTÜTZT BEI:

- Abnehmen
- ADHS
- Ängsten
- Allergien
- Asthma bronchiale
- Arthritis
- Arthrose
- Aufstoßen
- Bakterien (Helicobacter pylori)
- Bestrahlung
- Bluthochdruck
- Brustschmerzen (Mastalgie)
- Chemotherapie
- Cholesterin
- Covid
- Cytomegalie Virus
- Darmpilz
- Diabetes mellitus
- Entzündungen
- Entzugserscheinungen, Drogenentzug
- Epileptischen Anfällen
- Epstein-Barr-Virus
- Ekzemen
- Escherichia coli Bakterien
- Gastritis
- Hashimoto Thyreoiditis
- Hausstauballergie
- Helicobacter pylori Bakterien
- Heuschnupfen
- Hyperaktivität
- Immunsystem
- Krebs
- Leberschutz
- Lungenschutz
- Magenschutz
- Multipler Sklerose
- Nervenschutz
- Nesselausschlag
- Neurodermitis
- Nierenschutz
- Parasiten (Würmer)
- Pilzen
- Psoriasis
- Rheuma
- Salmonellen
- Sodbrennen
- Staphylococcus aureus
- Wechseljahresbeschwerden
- Wunden
- Verdauungsbeschwerden
- Viren
- Vitiligo
- Unfruchtbarkeit (bei Männern)
- Zahnfleischentzündung