

Schwarzkümmelöl

Der echte Schwarzkümmel, *Nigella sativa*, kommt aus dem südosteuropäischen, nordafrikanischen und vorderasiatischen Raum rund um das Mittelmeer. Die einjährige Pflanze gehört zu den Hahnenfußgewächsen (*Ranunculaceae*). Sie wird 30-50 cm hoch, hat leicht behaarte Stängel, dreifach fiederteilige Blätter und milchig-weiße, zur Spitze hin bläulich-grünliche Blüten. Aus den Blüten entwickeln sich dann die mohnähnlichen Samenkapseln. Die dreikantigen Samen sind schwarz und haben der Pflanze auch ihren Namen gegeben. Sie riechen aromatisch, erinnern eher an Fenchel, Anis oder auch an Muskat als an Kümmel. Aus diesen Samen lässt sich ein fettes Öl mit wertvollen Inhaltsstoffen und vielseitigen Wirkungen gewinnen.

Neben dem kaltgepressten Öl wird mittlerweile auch ein ätherisches Öl aus den Samen destilliert.

Die Verwendung von Schwarzkümmel lässt sich mehr als 3000 Jahre bis in das Reich der Assyrer und in das alte Ägypten zurückverfolgen. Von den Leibärzten der Pharaonen wurde die Pflanze gegen Entzündungen und Überempfindlichkeiten (die heutigen Allergien) verwendet.

In einem assyrischen Kräuterbuch finden sich viele alte Rezepturen für die Behandlung von Juckreiz, Flechten und Hautausschlägen, Verhärtungen, Geschwüren und Geschwulsten oder, auch eingenommen, für den Magen.

Von den Kopten, den direkten Nachfahren der alten Ägypter, wurde die überlieferte Kräutermedezin lebendig erhalten und an die Völker der arabischen Welt weitergegeben.

Im gesamten Mittelmeerraum bis nach Indien wurde der Samen traditionell als Gewürz in Brot und in Gerichten verwendet, wo er gleich seine verdauungsfördernde und blähungshemmende Wirkung entfalten konnte.

In der indischen Medizin wurde der Schwarzkümmel als Speisegewürz und in den Rezepten gegen Magenkrämpfe, Durchfall, Amöben und Bakterienruhr sowie gegen Fluor albus und venerische Krankheiten verwendet.

Selbst in Europa wurde der heilsame Samen lange Zeit eingesetzt, verschwand dann aber gänzlich aus dem Gedächtnis der Europäer bis er durch Zufall 300 Jahre später in den 1990 Jahren wiederentdeckt wurde.

Schwarzkümmel wirkt als Komplexmittel, die Gesamtwirkung erklärt sich aus einem Synergie-Effekt von fettem Öl, ätherischen Öl und Spurenelementen. Die Inhaltsstoffe ähneln teilweise denen von Nachtkerzen - oder Borretschöl, haben jedoch durch ihre besonderer Zusammensetzung eine andere synergetische und höhere Wirksamkeit.

Eine besondere Rolle spielt der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z B Linol- und Gamma-Linolsäure. Moderne Forschungen haben nachgewiesen, dass diese essentiellen Fettsäuren an biochemischen Reaktionen im Organismus beteiligt und für die Immunabwehr äußerst wichtig sind. Durch die Gamma-Linolsäure werden beispielsweise hormonähnliche Substanzen wie Prostaglandin E1 produziert, das sich harmonisierend auf das ganze Immunsystem auswirkt und "allergische" Reaktionen reguliert, zudem wirkt es entzündungshemmend.

Die Bitterstoffe Nigellin, ein Alkaloid, sowie das Saponin Melanthin, das zu den Glykosiden gehört, wirken beim Schwarzkümmel-Öl appetitanregend, verdauungs- und auscheidungsfördernd.

Ein besonders wichtiger Bestandteil ist der ätherische Wirkstoff Nigellon Semohiperpinon. Er wirkt erweiternd auf die Bronchien, krampflösend und wärmend, was sich vor allem als segenreich bei Bronchialasthma und Keuchhusten erwiesen hat und z.B. mittels Inhalation und Einreiben eine rasche Linderung der Symptome bringt. Zudem hemmt Nigellon die Histaminausschüttung des Körpers und kann für manchen Allergiker, wie eine individuelle Studie nachweist, zu einer echten Alternative zu kortisonhaltigen Mitteln werden.

Nachfolgend wollen wir Ihnen in einer kurzen Übersicht zeigen, wie Schwarzkümmelöl eingesetzt werden kann.

Unverdünntes Schwarzkümmelöl

bei Entzündungen, Akne, Ekzemen, Neurodermitis, Prellungen, Stauchungen, Blutergüsse:
Betroffene Stelle mehrmals täglich einreiben.

Innerliche Einnahme von Schwarzkümmelöl

bei chronischen Hautleiden wie Neurodermitis, zur Unterstützung des Immunsystem:
3 mal täglich 2 Kapseln

Anwendung bei Haustieren

auch bei Haustieren kann Schwarzkümmelöl sein Wirkung entfalten. Da es bei Tieren aber Lebertoxisch wirken kann, darf es nur in ganz geringen Dosen und nur Kurweise verabreicht werden. 3 Tropfen täglich sind hier vollkommen ausreichend.

Tipp:

Neueste Studien zeigen das die Einnahme von Schwarzkümmelöl das Risiko eines Insekten- oder Zeckenbisses nachweislich vermindern kann. Hierzu wird das Schwarzkümmelöl ab den ersten warmen Tagen bis zum ersten Frost täglich wie oben beschrieben eingenommen.