Kreuzkümmel

Der Kreuzkümmel (Cuminum cyminum) ist ein Doldengewächs und wie der Fenchel und der Koriander ein wichtiges Ayurvedamittel zur Unterstützung einer gesunden Verdauung. Er beruhigt Vata und reduziert Kapha.

Verdauungsfördernd kein leeres Wort

Einer seiner Sanskrit-Namen soll wortwörtlich „Verdauung fördern“ bedeuten und seine wichtigsten Wirkungen beziehen sich auf diese Eigenschaft. Er dient zur Appetitanregung, Steigerung der Nahrungsverwertung – vor allem von Mineralstoffen, wirkt krampflösend und zugleich brechreizlindernd, durchfallhemmend, stimuliert die Bildung sämtlicher Verdauungssäfte und wirkt gegen Blähungen sowie Koliken. Außerdem regt er das Verdauungsfeuer an.

Gegen Verstopfung

Die Darmbewegungen werden angeregt, sodass sich Verstopfung leichter lösen kann. Auch Hämorrhoiden lassen sich mit Kreuzkümmel begegnen. Außerdem hat er antibakterielle und antimykotische Wirkung, etwa gegen Candida Pilz und hilft gegen Würmer.

Fördert die Entgiftung

Kreuzkümmel wirkt entgiftend gegenüber eigenen Verdauungstoxinen (Ama), steigert aber auch körpereigene Entgiftungsenzyme wie Cytochrome P450 oder die Glutathion-S-Transferase sowie von Glutathion, das wichtigste Antioxidans.

Zum Abnehmen und Schlafen

Vergleichsuntersuchungen zeigten, dass man mit Kreuzkümmel besser beraten sein kann als mit Abnehmpräparaten. Kreuzkümmel fördert auch gesunden Schlaf, beruhigt und lindert Stressanfälligkeit sowie Schmerzen und Schwäche.

Gegen Augenentzündungen

Bei Bindehautentzündung wird Kreuzkümmel-Dekokt äußerlich eingesetzt. Im Ayurveda geht man zudem von einer positiven Wirkung bei Sehschwäche aus.

Einfluss auf Atmungsorgane

Heiserkeit, Erkältungen, ja sogar Schluckauf sollen durch den Kreuzkümmel gelindert werden, wobei oft schon das Kauen weniger Samen hilft.

Starkes Herz und Gebärmutter

Der Kreuzkümmel wird im Ayurveda als vorteilhaft für das Herz beschrieben und hilfreich bei Herzschwäche. Genauso stärkt er die Gebärmutter, vor allem nach der Geburt.

Wirkung auf Immunsystem und Haut

Kreuzkümmel unterstützt nicht nur bei Erkältungen, auch bei trockenem Fieber und Drüsenentzündung wird er empfohlen. Hauterkrankungen wie Geschwüre, Ekzeme, Lepra und Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) sollen laut Ayurveda gelindert werden. Hier wird ein Dekokt aus Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander empfohlen.

Gesunde Knochen, Harnwege & mehr

Kreuzkümmel hilft, die Knochendichte zu erhalten und wirkt Steinen und Entzündungen im Harntrakt sowie Dysurie (schmerzhaftes Urinieren) entgegen. Umschläge mit zermahlenem Kreuzkümmel werden im Ayurveda bei Rheuma empfohlen.

Dekokt oder Tee?

Für einen Ayurveda-Verdauungstee mischt man je ½ Teelöffel (nicht mehr!) Kreuzkümmel, Fenchel und Koriander. Die ganzen Samen werden in etwa einem Liter Wasser fünf bis zehn Minuten lang gekocht, abgeseiht, in der Thermoskanne aufbewahrt und über den Tag verteilt warm getrunken. In der Ayurveda-Anwendung spricht man deshalb von einem Dekokt statt einem Tee. Das ist eine andere Zubereitungsweise als bei Tee, wo zerriebener Fenchel nur mit kochendem Wasser überbrüht wird. Denn in der Kuranwendung geht es um die wasserlöslichen Teile des Samens und nicht um die flüchtigen ätherischen Öle, die hingegen bei Husten und Erkältung gewünscht sind.

Bei Schwangerschaft, Säuglingen und Kleinkindern wird Kreuzkümmel innerlich im Westen nicht empfohlen. Vorsicht bei Pitta-dominanten Personen.

Anzuwenden bei:

- Abnehmen
- Appetitlosigkeit
- Bakterien
- Bauchkrämpfen
- Bindehautentzündung
- Blähungen
- Blasenentzündung
- Brechreiz
- Drüsenentzündung
- Durchfall
- Dysurie (schmerzhaftes Urinieren)
- Ekzemen
- Erkältungen
- Entgiftung
- Entspannung
- Entzündungen
- Fieber trocken
- Gallenfluss
- Gebärmutterstärkung
- Glutathion
- Hämorrhoiden
- Harnwegsinfekten
- Heiserkeit
- Herzschwäche
- Heuschnupfen
- Hitzewallungen im Wechsel
- Knochendichte
- Koliken
- Kopfschmerzen
- Magensaftsekretion
- Muskelverspannung
- Nahrungsverwertung
- Neurodermitis
- Pilzerkrankungen
- Reizblase

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

- Rheuma
- Schlaf
- Schluckauf
- Schmerzen
- Schwäche
- Schwindel
- Sehschwäche
- Stressanfälligkeit
- Übelkeit
- Verdauungsanregung
- Verdauungssäfte
- Vitiligo
- Verstopfung
- Würmer

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.