Schwarzkümmelsamen

Der echte Schwarzkümmelsamen, auch Nigella sativa oder Römischer Koriander, ist ein Doldengewächs und nicht verwandt mit dem Kümmel oder Kreuzkümmel, die zu den Hahnenfußgewächsen zählen. Das Traditions-Gewürz der nordafrikanischen und westasiatischen Küche von der Türkei bis Ägypten, Irak, Arabien und Indien ist nicht nur wegen seines Geschmacks beliebt, sondern auch wegen seiner vielfältigen wohltuenden, sogar heilenden Wirkungen, die von über hundert gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen ausgehen und schon seit der Antike auch in Europa genutzt werden. Vor allem seine ätherischen Öle wie das Thymochinon, seine einfach und vor allem mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit hohem Gehalt an Linol- und Gammalinolensäure, seine entzündungs- und krebshemmenden sowie vor Strahlung schützenden Tocotrienole (Vitamin E), seine Phenole, Sterole, Alkaloide, B-Vitamine und die Spurenelemente Zink, Chrom, Vanadium, Mangan und Selen sind wertbestimmend.

Beliebt bei Allergien

Der Schwarzkümmel kann zu Öl verarbeitet, als Gewürz genossen oder auch als pulverisierter Samen in Kapseln angeboten werden. Die dadurch zuführbaren größeren Mengen werden etwa sehr erfolgreich bei Heuschnupfen und Hausstauballergie eingesetzt. Einerseits kann man das Öl wie Nasentropfen einsetzen, andererseits kann auch 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. Hintergrund der antiallergischen Wirkung sind die Linol- und Gamma-Linolensäuren, die zum Aufbau immunregulatorischer körpereigener Substanzen benötigt werden.
Bei Allergikern ist – vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes – der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. 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 spielt daher eine wichtige Rolle bei Heuschnupfen, Asthma und allergischen Hauterkrankungen wie Ekzemen und Neurodermitis. Schwarzkümmel besserte in Studien die Häufigkeit von Asthmabeschwerden, das Atemgeräusch und die Lungenfunktionswerte signifikant. Es wurden zusätzlich weniger Medikamente benötigt.

Schwarzkümmelöl bei Krebs

Der Prophet Mohammed hat die Wirkungen bereits gelobt ("Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod" in der Schrift Hadith) und die moderne Wissenschaft bestätigt sie jetzt. Vor allem die immunregulatorische Wirkung kann die körpereigene Abwehr positiv beeinflussen, normalisieren und optimieren – sogar bei Diabetes, Allergien und Krebs.
Sein Inhaltsstoff Thymochinon, ein ätherisches Öl, das auch keimtötend wirkt, zeigt krebshemmende Wirkung bei verschiedenen Krebsarten in Zellversuchen und reduziert Nebenwirkungen der Chemotherapie, etwa deren leberschädigende Wirkung, wobei sie die Wirksamkeit der Medikamente sogar unterstützt. So verstärkte Thymochinon die krebstötende Wirkung von Tamoxifen bei Brustkrebszellen, Temodal bei Glioblastomzellen, Irinotecan bei Darmkrebszellen, Cisplatin bei Lungenkrebszellen, Oxaliplat bei Bauchspeicheldrüsenkrebszellen. Bei Kindern mit seltenem Blutkrebs besserten sich durch Schwarzkümmelöl die Laborwerte, jedoch ohne das Leben zu verlängern. Kinder mit Hirntumoren hatten weniger Fieberschübe und Neutropenien als die Kontrollgruppe. Obwohl die Studienlage letztlich noch viel zu mager ist, ist von einer zumindest unterstützenden Wirkung bei Krebspatienten auszugehen.

Lindert rheumatische Beschwerden

Das antioxidative Thymochinon wirkt entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation. Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden. In Ägypten, wo das Interesse an Schwarzkümmelöl seit der Pharaonenzeit groß und das Wissen um seine Heilwirkung Kulturgut ist, haben Forscher der Universität Kairo an 40 Patientinnen mit rheumatoider Arthritis signifikante Verbesserungen nach einem Monat Einnahme von Schwarzkümmel gegenüber Placebo-Kapseln im Monat davor, festgestellt. Die Anzahl geschwollener Gelenke und die Morgensteifheit der Gelenke hatte verglichen mit dem Placebo-Monat signifikant abgenommen. Allerdings erhielten die Patientinnen durchgehend die üblichen Medikamente außer Cortison, das wurde bereits sechs Monate vor der Studie abgesetzt.
1. Gheita TA, Kenawy SA. Effectiveness of Nigella sativa oil in the management of rheumatoid arthritis patients. A placebo controlled study. Phytother Res 2012; 26: 1246-1248

Senkt Blutzucker, Cholesterin und Bluthochdruck

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, zeigte gegenüber der Kontrollgruppe eine Senkung des Nüchternblutzuckers in acht Wochen um etwa 70 mg/dl. Auf ideale 70 bis 100 mg/dl schaffte es das eingesetzte Schwarzkümmelöl zwar nicht, doch sanken die Ausgangswerte von durchschnittlich 219 mg/dl auf danach durchschnittlich 153 mg/dl. In Studien sank auch das glykierte Hämoglobin und die Ansprechbarkeit auf Insulin verbesserte sich. Am überzeugendsten ist aber vielleicht, dass der Schwarzkümmel bei gefäßgefährdeten Diabetikern gleichzeitig auch eine leichte Senkung von erhöhtem LDL-Cholesterin, eine leichte Anhebung des erwünschten HDL-Cholesterins und eine leichte Blutdrucksenkung bewirkt. Auch bei infizierten Wunden sollten Diabetiker an Schwarzkümmelöl denken. Es konnte nachgewiesen werden, dass es zumindest bei acht resistenten Staphylococcus aureus-Keimen hilft. Bei den übrigen elf konnte es nichts ausrichten.

Antiviral bei Covid und Epstein-Barr

Jüngste Untersuchungen zeigten Behandlungserfolge bei Covid. Schon länger bekannt ist die Wirkung bei Herpes-Viren wie das Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber) und Cytomegalie Virus (Herpesvirus Typ

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

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 darunter Hashimoto Thyreoiditis, Multiple Sklerose, Lupus erythematodes, Rheuma, und auch manche Krebserkrankungen durch das Epstein-Barr-Virus ausgelöst werden, da das gegen den Erreger überaktive Immunsystem überschießend mit Autoimmunantikörpern reagieren kann. Naheliegend, dass der Schwarzkümmel bei diesen Erkrankungen gut wirkt, wenn er EBV in Schach hält. Das Immunsystem wird entlastet und kann sich eventuell wieder regulieren.
Genauso übel ist das Cytomegalie Virus, gegen das der Schwarzkümmel ebenfalls hilfreich ist. Es löst subtile Organentzündungen aus und man bemerkt es nicht, da es außer Müdigkeit, leichtes Grippegefühl, etwas Fieber, Druck rechts im Oberbauch, schlechtere Leberfunktion – man verträgt keinen Alkohol mehr – an sich keine Beschwerden verursacht. Auch dieses Virus löst aber Immunschwäche aus und kann daher auch Tumore begünstigen. Man kann seine Aktivität anhand erhöhter Antikörperwerte nachweisen.

Neuro-, Leber-, Nieren- & Lungen -protektive Wirkung

Neben der schon erwähnten leberschützenden Wirkung nützt das Schwarzkümmelöl auch die Nerven. Es verbessert die Nervenreizleitung, schützt vermutlich vor Hirnschädigung durch Stress, 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.
Schwarzkümmelöl schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren, und beugt traditionell Nierensteinen vor. Auch weitere Organe wie etwa die Lunge kann von der Wirkung des Schwarzkümmelöls – etwa gegenüber Formaldehyd oder Cadmium – profitieren.

Lindert 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.

Bei Verdauungsbeschwerden

Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des Schwarzkümmels und beruhen auch auf der Erfahrung, dass der Schwarzkümmel Speisen bekömmlicher macht. Bei Gastritis wirkt er lindernd – selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht. Er kann laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden, der Helicobacter im Stuhl ebenfalls. Bei Salmonellen und Escherichia coli Bakterien hilft der Schwarzkümmel ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa. Bei Gastritis und Magengeschwüren – etwa ausgelöst durch Stress, Cortison oder Chemotherapie – wirkt sich der Schwarzkümmel genauso positiv aus.

Beseitigt Parasiten

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

Günstig bei Zahnfleischentzündungen

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

Verbessert die Schilddrüse & hilft beim Abnehmen

Die Hashimoto Autoimmunkrankheit, ist die häufigste Ursache der Schilddrüsenunterfunktion. In einer Studie mit Betroffenen zeigten sich neben einer Reduktion des Körpergewichts günstige Wirkungen auf die Schilddrüsen-Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserve.

Bei Hautkrankheiten

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 zeigt sich auch hilfreich äußerlich bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), die zu den Autoimmunkrankheiten zählt. Bei Neurodermitis und Psoriasis gibt es experimentelle Erfolge, außerdem wirkt das Öl sehr gut pflegend. Besonders beachtenswert: In einer Doppelblindstudie mit 20 Patienten mit Hand-Ekzemen war das Schwarzkümmelöl ebenso erfolgreich wie Cortison in Bezug auf den Schweregrad des Ekzems und einer Verbesserung der Lebensqualität.

Wechseljahrbeschwerden

Die hormonell ausgleichende Wirkung des Schwarzkümmels ist ebenfalls erwähnenswert. Frauen mit Wechseljahrbeschwerden erhielten über 3 Monate entweder 1,6 g Schwarzkümmelsamen und nach 2 Wochen Pause ein Plazebo. In Bezug auf Psyche und Ängste gab es signifikante Verbesserungen durch den Schwarzkümmel. Bei Depressionen, psychosomatischen und vasomotorischen Beschwerden half er nicht.

Wiederkehrende Brustschmerzen

Zur Behandlung von Mastalgien, die wiederkehren, setzte man versuchsweise Schwarzkümmelöl ein. Zwei Monate lang wurde zweimalig täglich 600 mg Schwarzkümmel-Öl auf der schmerzhaften Seite eingerieben. Die Schmerzen nahmen deutlich ab, so wie in der Gruppe, die das Schmerzmittel Diclofenac bekam, 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

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

nur zwei Monaten Einnahme erstaunliche Verbesserungen in Bezug auf Anzahl, Beweglichkeit, Morphologie, Volumen, pH-Wert und Anteil runder Zellen der Spermien.

Bei 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 auch bei durch Cannabis ausgelösten Psychosen.

Zu beachten

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

Schwarzkümmel unterstützt bei:

- Abnehmen
- ADHS
- Ängsten
- Allergien
- Asthma bronchiale
- Arthritis
- Arthrose
- Aufstoßen
- Bakterien (Helicobacter pylori)
- Bluthochdruck
- Brustschmerzen (Mastalgie)
- Cholesterin
- Cytomegalie Virus
- Darmpilz
- Diabetes mellitus
- EntzündungenEntzugserscheinungen, 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)
- Pilze
- Psoriasis
- Rheuma
- Salmonellen
- Sodbrennen
- Staphylococcus aureus
- Wechseljahrbeschwerden
- Wunden
- VerdauungsbeschwerdenViren
- Vitiligo
- Unfruchtbarkeit (bei Männern)
- Zahnfleischentzündung

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