

# KREUZKÜMMEL

- Der Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) ist ein Doldengewächs und wie der Fenchel und der Koriander ein wichtiges Ayurvedamittel zur Unterstützung einer gesunden Verdauung. Zum Beispiel als Tee bzw. ein Dekokt dieser drei Gewürze
- Vata wird beruhigt und Kapha reduziert

## WIRKUNGEN

### Darm/Verdauung

- Darmbewegungen werden angeregt, sodass sich Verstopfung leichter lösen kann
- Dient zur Appetitanregung
- Verbessert die Nahrungsverwertung – vor allem von Mineralstoffen
- Wirkt krampflösend und zugleich brechreizlindernd, durchfallhemmend
- Stimuliert die Bildung sämtlicher Verdauungssäfte
- Wirkt gegen Blähungen sowie Koliken
- Regt das Verdauungsfeuer an
- Hämorrhoiden lassen sich mit Kreuzkümmel begegnen
- Antibakterielle und antimykotische Wirkung, etwa gegen Candida Pilz
- Hilft gegen Würmer

### Entgiftung

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

### Abnehmen

- Hilft beim Abnehmen oft besser als Abnehmpräparate

### Schlaf

- Fördert gesunden Schlaf, beruhigt
- Lindert Stressanfälligkeit sowie Schmerzen und Schwäche

### Augen

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

### Atmungsorgane

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

### Herz

- Wird im Ayurveda als vorteilhaft für das Herz beschrieben und hilfreich bei Herzschwäche

### Gebärmutter

- Stärkt die Gebärmutter, vor allem nach der Geburt

### Immunsystem

- Unterstützt nicht nur bei Erkältungen, wird auch bei trockenem Fieber und Drüsenentzündung empfohlen

### Haut

- Bei Hauterkrankungen wie Geschwüre, Ekzeme, Lepra und Vitiligo

### Knochen

- Hilft, die Knochendichte zu erhalten

**Blase/Harnwege**

- Wirkt Steinen und Entzündungen im Harntrakt sowie Dysurie (schmerzhaftes Urinieren) entgegen

**Gelenke**

- Umschläge mit zermahlenem Kreuzkümmel werden im Ayurveda bei Rheuma empfohlen

**ZU BEACHTEN**

- Zubereitung: 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
- Bei Schwangerschaft, Säuglingen und Kleinkindern im Westen nicht empfohlen
- Weniger geeignet bei Pitta-dominanten Personen