

## SCHWARZKÜMMELSAMEN

- Der echte Schwarzkümmelsamen, auch *Nigella sativa* oder römischer Koriander, ist ein Doldengewächs und nicht verwandt mit dem Kümmel oder Kreuzkümmel
- Lange Tradition in den arabischen Ländern, Indien, Iran, Irak, Türkei und Ägypten. Der Prophet Mohammed hat die Wirkungen bereits gelobt ("Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod" in der Schrift Hadith)
- Wertbestimmend sind seine ätherischen Öle wie das Thymochinon, sein hoher 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

### WIRKUNGEN

#### Viren, Bakterien

- Antiviral, gute Ergebnisse bei Covid, sehr gut bei Epstein-Barr-Virus, Cytomegalievirus
- Antibakteriell, sehr gut bei *Helicobacter pylori*, *Escherichia coli*, Salmonellen, manchen Stämmen des *Staphylococcus aureus*

#### Allergien

- Bei Heuschnupfen, Asthma und allergischen Hauterkrankungen von Ekzemen bis Nesselsucht
- Einerseits kann man das Öl wie Nasentropfen einsetzen, andererseits kann auch die Einnahme von Kapseln der Samen Histamin senken und damit allergische Symptome lindern. Mit zwei Gramm täglich (3 bis 4 Kapseln) sollte schon vor der individuellen Pollensaison begonnen 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
- Prostaglandine können das Immunsystem stark regulieren

#### Lunge

- Prostaglandin E2 wirkt bronchienerweiternd. Hervorragend bei Asthma
- Besserte in Studien die Häufigkeit von Asthmabeschwerden, das Atemgeräusch und die Lungenfunktionswerte wie das Lungenvolumen signifikant. Es wurden zusätzlich weniger Medikamente benötigt
- Sekretlösend, gefäßerweiternd und regulierend in Bezug auf das Immunsystem
- Schützt vor Formaldehyd oder Cadmium

#### Haut

- Sehr gut bei Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, innerlich und äußerlich, das Öl wirkt auch pflegend
- Positive Wirkung bei Vitiligo (äußerlich)

#### Krebs

- Sein Inhaltsstoff Thymochinon, ein ätherisches Öl, das auch keimtötend wirkt, zeigt krebshemmende Wirkung bei verschiedenen Krebsarten in Zellversuchen
- Es 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, Oxaliplatin 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

**Verdauung**

- Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen

**Magen**

- Lindernd bei Gastritis selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht (in einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang)
- Bei Salmonellen und Escherichia coli Bakterien hilft er ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa
- Bei Gastritis und Magengeschwüren ausgelöst durch Stress, Cortison oder Chemotherapie

**Rheuma**

- Das antioxidative Thymochinon wirkt entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation
- Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in Studien erheblich reduziert werden

**Diabetes Typ 2**

- Senkt leicht Blutzucker und das glykierte Hämoglobin, die Ansprechbarkeit auf Insulin verbessert sich
- Am überzeugendsten ist aber vielleicht, dass bei gefäßgefährdeten Diabetikern gleichzeitig auch eine leichte Senkung von erhöhtem LDL-Cholesterin, eine leichte Anhebung des erwünschten HDL-Cholesterins und eine leichte Blutdrucksenkung bewirkt wird
- 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

**Nerven**

- Verbessert die Nervenreizleitung, schützt vermutlich vor Hirnschädigung durch Stress, Diabetes, Gifte und Strahlen
- Fördert die kognitiven Leistungen
- Kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson auswirken
- Kann sich entzündungshemmend bei Multipler Sklerose auswirken, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden

**Leber**

- Leberprotektiv, etwa bei Chemotherapie

**Nieren**

- Schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren
- Beugt traditionell Nierensteinen vor

**Darm**

- Sein ätherisches Öl Thymochinon wirkt Bakterien, Viren, Pilzen wie Darmpilz, und Parasiten, wie Würmern, entgegen

**Schilddrüse**

- Bei Hashimoto Thyreoiditis günstige Wirkungen auf die Schilddrüsen-Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3
- Erleichtert das Abnehmen

**Wechseljahre**

- Verbesserungen in Bezug auf Psyche und Ängste

**Brustschmerzen**

- Zur Behandlung von wiederkehrenden Mastalgien als Öl äußerlich

**Unfruchtbarkeit des Mannes**

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

**Drogenabhängigkeit**

- Abnahme der Entzugserscheinungen, vermehrt Appetit, jedoch keine Gewichtszunahme
- Vermutlich hilft Schwarzkümmelöl auch bei durch Cannabis ausgelösten Psychosen

**Kinder**

- Besänftigt und gleicht aus, leistet so seinen Beitrag bei Hyperaktivität und ADHS

**Zahnfleisch**

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

**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