

Wertvolles aus der Natur Das Schwarzkümmelöl



Herta-Maria

Oberrauch

2017

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Schwarzkümmelöl (=Nigella sativa)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das Schwarzkümmelöl wird durch Kaltpressung der Samen gewonnen. Dieses schonende Verfahren sorgt für den Erhalt wertvoller Begleitstoffen den essentiellen Fettsäuren.

300kg Schwarzkümmelsamen ergeben ca. 70 Liter Öl.

KALTPRESSUNG

Bei der Kaltpressung werden die Samen in einem einzigen Arbeitsgang schonend und ohne Hitze ausgepresst. Es braucht keine organischen Lösungsmittel und das Öl bleibt chemisch unverändert. Durch diesen Vorgang bleiben wichtige Fettbegleitstoffe erhalten. Anschließend kann eine Filtration erfolgen.

Der Verbraucher erkennt ein kaltgepresstes Öl, wenn es mit "kaltgepresst" oder "nativ" gekennzeichnet ist, fehlen diese Angaben ist das Öl gegebenenfalls desodoriert oder raffiniert und somit nicht mehr naturbelassen.

CHARAKTERISIERUNG

Schwarzkümmelöl ist ein fettes, rötlich bis gelb-bräunliches Öl mit einem würzigen Geruch und leicht pfefferartigem bis scharfem Geschmack.

Die Schärfe des Öls hängt von der Sonneneinstrahlung ab, je weniger Niederschlag und je mehr Sonne die Pflanze beim Wachstum und beim Reifen des Samens erhielt um so schärfer wird das daraus gepresste Schwarzkümmelöl durch den höheren Anteil an ätherischen Ölen.

Daher schmeckt ein Schwarzkümmelöl auch innerhalb eines Landes (z.B. Ägypten) regional verschieden, Schwarzkümmelöl aus südlicher Anbauregion mit weniger Niederschlag und mehr Sonne, schmeckt daher "extra würzig" bis "scharf".

Die Schärfe kommt im Nachgeschmack - schmeckt das Öl zuerst noch fast normal, so breitet sich nach und nach die besondere typische Schärfe im Mund aus. Im Nachgeschmack auch leicht bitter.

BOTANIK

Der Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) gehört zu der Pflanzengattung der Hahnenfußgewächse (=Ranunculaceae). Er ist eine einjährige krautige Gewürzpflanze die bis zu 50cm hoch werden kann. Die Blätter erscheinen fiederteilig und die Blüten sind hellblau bis weiß. Diese blühen von Juni bis September. In der Reifezeit bildet die Pflanze blasenartige Fruchtkapseln mit dunkeln Samenkörnern aus. Durch dieses äußere Erscheinungsbild entstand der Name "Schwarzkümmel", obwohl die Pflanze nicht mit dem Kümmel verwandt ist.

HERKUNFT

Die Heimat des Schwarzkümmel ist vor allem Ägypten, Südeuropa, das Mittelmeerraumgebiet, Südrußland, Nordafrika, Indien und Westasien.



Zwischen 1900 und 1930 wurde Schwarzkümmel auch in Deutschland zur Ölherstellung angebaut.

ARTEN DES SCHWARZKÜMMELS

Es gibt verschiedene Arten von Schwarzkümmel, die drei bekanntesten sind:

NIGELLA SATIVA

Echter Schwarzkümmel, wird vor allem zur Ölgewinnung verwendet.

Die zugeschriebene Heilwirkung verdankt *Nigella sativa* dem Inhaltsstoff Thymochinon, weiters sogenannte Phytosterole, p-Cymen, Thymol, α -Hederin (Triterpensaponin), Alkaloide (Nigellon, Nigellin) sowie Triglykoside als aktive Inhaltsstoffe von Schwarzkümmelöl. Natürlich auch die unterschiedlichen Fettsäuren.

NIGELLA DAMASCENA

Bei uns ist die Pflanze als "Jungfer im Grünen" bekannt. Diese Art wird in Gärten als Zierpflanze kultiviert.

NIGELLA ARVENSIS

Acker-Schwarzkümmel ist vor allem im Mittelmeerraum beheimatet. Diese Art gehört zu den gefährdeten Pflanzenarten und steht regional auf der roten Liste der gefährdeten Arten.



NEBENWIRKUNGEN / KRITISCHE BETRACHTUNG

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Trotzdem muss einiges beachtet werden. Bei einer **Schwangerschaft** sollte das Öl gemieden werden, da die enthaltenen ätherischen Öle frühzeitige Wehen auslösen können.

Wer einen **empfindlichen Magen** hat, sollte das Öl nicht nüchtern einnehmen. Am besten nach einer kleinen Mahlzeit. Die häufigste Begleiterscheinung zu Beginn einer Schwarzkümmeltherapie kann der **Schluckauf** sein, der sich nach einiger Zeit wieder beruhigt.

ACHTUNG: Für **Katzen** ist das Öl kontraproduktiv, da ihnen ein Enzym fehlt, das für den Abbau der Terpene, sekundäre Pflanzenstoffe, verantwortlich ist.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden und ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Beachten sie ggf. die Hinweise auf der Verpackung oder dem Gebinde von Produkten die Schwarzkümmel oder Schwarzkümmelöl enthalten.

Häufig werden Wirkungsweisen auch vom Vorhandensein von bestimmten Inhaltsstoffen abgeleitet, ohne dass es dazu ausreichend Testreihen gibt oder eine (tägliche) Dosis oder die Einnahmedauer ermittelt bzw. verifiziert wurde.

Von Eigentherapie bei schweren Erkrankungen ist in jedem Fall abzuraten.

Vertiefen Sie Ihr Wissen und suchen sie auch den Rat und die Unterstützung von Arzt, Apotheker oder ausgebildeten Fachpersonen (Ernährungsberater).

WIRKUNGSSPEKTRUM

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch einen besseren Verständnis für das Wirkungsspektrum des Öls.

THYMOCHINON, SAPONINE (MELANTHIN), BITTERSTOFFE (NIGELLIN), GERBSTOFFE, NIGELLON UND DAMASCENIN.

Die Samen enthalten bis zu 40% fettes Öl und 0,5-1% ätherische Öle (z.B. Thymochinon).

Thymochinon (ätherisches Öl), Saponine(Melanthin), Bitterstoffe (Nigellin), Gerbstoffe, Nigellon und Damascenin.

Ätherisches Öl wie **Thymochinon** ist unter anderem in der Lage allergische Reaktionen abzuschwächen und den Blutzuckerspiegel zu senken. Es hat entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften. Der Inhaltsstoff regt die Gallenproduktion an, wobei dies günstig für den Fettstoffwechsel ist. Thymochinon hat stark antioxidative Eigenschaften. Die zytostatische und bakterizide Wirkung sorgt für die Hemmung von wachsenden Krebszellen. In Verbindung mit dem Inhaltsstoff Nigellon wirkt der Schwarzkümmel als wunderbares Antihistaminikum, denn sie können die Aktivität des Neurotransmitter Histamin einschränken. Thymochinon ist außerdem bronchienerweiternd und schützt vor Asthmaanfällen. Seine antibakterielle und antimykotische Eigenschaften wird im Vorderen Orient als Nahrungskonservierung genutzt. Dort wird es besonders beim Einmachen oder zum Einlegen von Gemüse verwendet.

Saponine wie Malanthin werden so bezeichnet, weil sie in Verbindung mit Wasser einen seifenartigen Schaum aufweisen. Sie haben meist einen bitteren Geschmack. Die Saponine sind in höheren Pflanzen weit verbreitet, besonders in Wurzeln, Knollen, Samen, Blättern und Blüten. Sie sind sekundäre Pflanzenstoffe und wirken gegen Pilzbefall und Insekten fraß. Außerdem haben sie entzündungshemmende, schleimlösende, hormonstimulierende und harntreibende Eigenschaften. Es reinigt die Atemwege und erleichtert das Abhusten von Sekret, etwa bei Bronchitis oder grippalen Infekten.

Bitterstoffe wie Nigellin kommen in zahlreichen Pflanzenarten vor die auch als Heilpflanzen verwendet werden. Sie steigern vor allem die Magen- und Gallensaftsekretion und wirken somit appetitanregend und verdauungsfördernd.

Gerbstoffe kommen in Blättern, Früchten, Wurzeln, Rinden, Samen und Kastanien vor. Diese sind auch im Tee und Kaffee sowie im pflanzlichen Abbauprodukt wie Torf enthalten. Gerbstoffe tragen bei der Wundheilung und zur Schmerzlinderung bei. Entzündungen werden gehemmt und Blutungen gestillt. Sie werden bei Magen-Darmentzündungen und leichten Durchfällen eingesetzt. Bei Entzündungen im Mund und Rachenraum, sowie bei Verbrennungen sorgen sie für Linderung. Gerbstoffe können als Gegengift bei Schwermetall und Alkaloid-Vergiftungen wirken. In den lebenden Pflanzen haben die Gerbstoffe medizinische Wirkung und verhindern Fäulnis.

Nigellon wirkt gegen Bronchialspasmen. In Verbindung mit dem ätherischen Inhaltstoff Thymochinon und dem Prostaglandin wird diese Eigenschaft verstärkt. Nigellon hemmt die Ausschüttung von Histaminen, was wiederum den Ausbruch von Allergien schützt. Dieser wertvolle Inhaltstoff bringt Linderung bei Asthma, Keuchhusten und bei krampfartigen Husten.

Damascenin wirkt als Radikalfänger, ist krampflösend und gehört zu den Alkaloiden. Er wirkt auf die parasymphatischen Nervenenden ein, wodurch die Speichelsekretion angeregt wird. Überdosiert kann der Inhaltstoff narkotische Wirkung zeigen, was aber die geringe Menge im Samen unwahrscheinlich macht. Trotzdem ist darauf zu achten, dass der richtige Schwarzkümmel "Nigella sativa" verwendet wird. Diese Schwarzkümmelart hat am wenigsten Damascenin enthalten und ist für den Verzehr oder als Heilmittel geeignet.

BETA-KAROTIN , VITAMIN B1, B2 UND B6, VITAMIN C, VITAMIN E, VITAMIN K1, AMINOSÄUREN, BIOTIN, FOLSÄURE, MAGNESIUM UND SELEN.

Beta-Karotin ist gut für die Haare, Haut, Augen, das Immunsystem und unsere Zellen.

Vitamin B1, B2, B6 sind gut für unsere Leistungsfähigkeit, den Stoffwechsel und unsere Gehirnfunktion.

Vitamin C stärkt unser Immunsystem und wirkt als starkes Antioxidans, was ausschlaggebend für den Zellschutz ist. Die Kollagenbildung wird durch Vitamin C angeregt und sorgt für schönere und glattere Haut. Außerdem ermöglicht es die Verwertung von Eisen aus der Nahrung.

Vitamin E ist unter Anderem für den Erhalt einer gesunden Fließeigenschaft des Blutes zuständig.

Vitamin K1 gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und wird mit der Nahrung aufgenommen. Es dient zur Herstellung bestimmter Eiweißstoffe in unserem Körper. Hauptsächlich sind diese für die Blutgerinnung zuständig. Besonders wirkt das Vitamin K auf unseren Knochenbau, indem es unseren Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst.

Aminosäuren kann der menschliche Körper aus Zucker und anderen Stoffen aus der Nahrung selber herstellen. Es gibt jedoch auch essenzielle Aminosäuren die ähnlich wie Vitamine, direkt mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. In unseren Zellen werden die Aminosäuren zu Eiweißen (Proteine) zusammengesetzt. Aminosäuren und Proteine dienen als wichtiger Energielieferant und Baustoff im menschlichen Körper.

Schwarzkümmelöl- Wertvolles aus der Natur

Biotin sorgt für einen ausgewogenen Stoffwechsel und tut Haaren, Nägel und der Haut gut.

Folsäure ist sehr wichtig für den Zellstoffwechsel und die Produktion der roten Blutkörperchen.

Magnesium sorgt für die Erhaltung des Energiestoffwechsel, sowie die Nerven- und Muskelfunktionen.

Selen hat entgiftende Eigenschaften. Es verbessert die Struktur von Haut und Haar, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und sorgt für eine gute Gehirnleistung.

**ARACHINSÄURE 0,4, ALPHA-LINOLENSÄURE 1, LINOLSÄURE 58,9,
MYRISTINSÄURE 0,4, ÖLSÄURE 26,8, PALMITINSÄURE 9,7,
STEARINSÄURE 3; EICOSENSÄURE 0,4;**

Fettsäuren

Das Schwarzkümmelöl besteht überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren. Diese sind essentiell und müssen dem Organismus zugeführt werden. Sie sind an den Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper beteiligt, die die Nervenfunktion, Gehirnleistung, das Immun- und Hormonsystem günstig beeinflussen.

Arachinsäure gehört zu den chemischen Verbindung der gesättigten höheren Fettsäuren. Sie kommen in pflanzlichen sowie in tierischen Fetten vor. Für den Menschen ist sie nicht essentiell. Der Name Arachinsäure stammt vom griechischen Wort Arachis=Erdnuss ab. Der Inhaltstoff ist in vielen fetten Ölen wie Erdnuss, Raps, Sonnenblumen, Sojaöl und Kakaobutter enthalten. Arachinsäure hat emulgierende Eigenschaften und ist hautpflegend.

Alpha-Linolensäure gehört zu den dreifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen und gehört zu der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken vor allem entzündungshemmend. Dieser Inhaltstoff ist für unseren Körper von essentieller Bedeutung, d. H. dass unser Körper diese lebensnotwendige Säuren nicht selbst herstellen kann. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung z.B. in Form eines guten Öls zu uns nehmen. Sie sind nicht nur im Schwarzkümmelöl, sondern in Hanf-, Lein-, Walnuss-, Raps-, Oliven- und Leinöl enthalten. Am Tag sollte der Körper 1,5 Gramm Linolensäure aufnehmen. Bei chronischen Erkrankungen sogar die doppelte Menge. Zur Vorbeugung von Herzinfarkt, verordnen manche Ärzte eine wöchentliche Zufuhr von 6 Gramm. Alpha -Linolensäure ist für viele Körperfunktionen wichtig. Vor allem für die Herzfrequenz, Blutdruck und unsere Muskulatur. Selbst die roten Blutkörperchen werden positiv beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren ist sehr wirksam bei koronaren Herzkrankheit, hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinstoffwechsel. Entzündlich-rheumatische Symptome können mit Linolensäure abgeschwächt werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass der Inhaltstoff sehr förderlich für den Knochenstoffwechsel ist und

den Knochenabbau vermindert. Ein Mangel an Linolensäure kann Sehprobleme, Wundheilungsstörungen, Zittern und Muskelschwäche hervorrufen. Die Lernfähigkeit wird eingeschränkt-Bei Kleinkindern kann es zu Nervenproblemen und Beeinträchtigungen des Wachstums kommen. Seit 1993 gibt es spezielle Säuglingsnahrung in der Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Eine Unterversorgung ist aber eher selten. Bei einem Übermaß an Omega-3-Fettsäuren kann die Blutungsneigung erhöht werden. Es kann zu Funktionsstörungen des Immunsystem kommen. Beachten sie auch die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkungen. Auf der sicheren Seite sind sie, wenn ein Arzt oder Apotheker hinzugezogen wird.

Linolsäure gehört zu den zweifach ungesättigten Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen. Sie gehört zu den Omega-6-Fettsäuren und ist ein essentieller Nährstoff. Da die lebensnotwendige Säure vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss sie mit der Nahrung zugeführt werden. Sie befindet sich in pflanzlichen, sowie in tierischen Fetten. Außer dem Schwarzkümmelöl haben Distel- und das Traubenkernöl den höchsten Gehalt an Linolsäure. Aber auch im Kürbis-, Oliven- und Sonnenblumenöl ist sie vertreten. Ebenfalls reich an Linolsäure sind fettreiches Fleisch, Wurst, Nüsse und Margarine. Ca. 7 Gramm sollte die Tagesdosis betragen. Sind wir Stresssituationen ausgesetzt, kann sich der Bedarf an dieser gesunden Omega-6-Fettsäure steigern. Die Linolsäure gehört zu den Fettsäuren mit dem größten Anteil an gesundheitlichen Eigenschaften. Sie ist wichtiger Bestandteil der Haut. Der Inhaltsstoff wirkt bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend- und kann Mitesser, Altersflecken und Lichtschädigungen reduzieren. Linolsäure wird deshalb häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Selbst unsere Haut besteht aus 20% Linolsäure, am meisten befindet sich in unserer Epidermis (äußerste Hautschicht). Bei starker Muskelüberbeanspruchung kann die Säure für Linderung sorgen. Sie macht es möglich das Herz-Kreislaufsystem zu regulieren, indem sie das Herz regelmäßiger schlagen lässt. Auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Um fettlösliche Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen, unterstützt die Linolsäure, diese zur Haut, Niere, Lunge und Darm zu transportieren, wo sie schlussendlich ausgeschieden werden. Achtung: wenn zu viel Linolsäure bzw. Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden, kann es sein, dass es zur Bildung von Eikosanoiden (hormonähnliche Substanzen) die unter anderem entzündliche Vorgänge im Körper begünstigen

können. Bei zu wenig Linolsäure, kann der Körper Anfälliger für Krankheiten werden. Es kann eine Leber- und Nierenschwäche entstehen oder zu Herzbeschwerden führen. Zu so gravierenden Folgen kommt es aber eher selten.

Myristinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist nicht essentiell. Sie ist in den meisten pflanzlichen und tierischen Fetten enthalten. In geringen Mengen auch im Kokosfett, Babassuöl, Palmkernöl, sowie im Butterfett. In höherer Konzentration kommt es in der Muskatnussbutter vor, deshalb der Name Myristinsäure. Muskatnuss heißt auf lateinisch *Myristica fragrans*. Im tierischen Fett ist sie vor allem in Milchprodukten vertreten. Myristinsäure wird zur Herstellung von Seifen und Fettalkoholen verwendet. Eine zu hohe Dosis kann den Cholesterin und das Herz-Kreislaufsystem negativ beeinflussen.

Ölsäure ist der wichtigste Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie gehört zu den Omega-9-Fettsäuren. Die Ölsäure kommt in fast allen natürlichen (pflanzlichen und tierischen) Ölen und Fetten vor. Einen besonderen hohen Anteil an Omega-9-Fettsäuren, besitzen neben den Schwarzkümmelöl, das Olivenöl, Rapsöl, Avocadoöl, Palmöl, Erdnussöl und Sesamöl. Die Ölsäure wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, in dem es den zu hohen Blutdruck senkt. Außerdem wirkt es auf den Cholesterinspiegel günstig ein. Öle mit einem hohen Anteil an Ölsäure eignen sich bestens als Massageöl. Sie ziehen gut ein, aber nicht zu schnell, dass eine gute Verteilung möglich ist. In Lotions oder Cremes wirkt die Ölsäure sehr sanft und sorgt für ein feuchtes Hautgefühl. In Kombination mit anderen Fettsäuren wird aus der Ölsäure Seife hergestellt. Sie wird auch für die Tensidherstellung verwendet.

Palmitinsäure ist eine gesättigte organische Säure und wird zu den gesättigten Fettsäuren gezählt. Palmitate sind die Salze und Ester der Palmitinsäure. Überflüssige Kohlenhydrate werden in Energiereserven umgewandelt. Im Menschlichen Körper macht Palmitinsäure ca. 20%-30% vom Depotfett aus. In hoher Konzentration kommt sie auch in der Muttermilch vor.

Stearinsäure gehört zu den gesättigten Fettsäuren und ist für den Menschen nicht essentiell. Diese Fettsäure wird in der Lebensmittel- und Arzneimittelindustrie als Zusatzstoff verwendet. Sie wird durch Verseifung aus tierischen und pflanzlichen Fetten gewonnen. Stearinsäure ist auch in Haselnüssen und Kakaobutter enthalten.

Eicosensäure gehört zu den einfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine Omega-9-Fettsäure. Sie kommt in verschiedenen Pflanzenölen vor, neben dem Schwarzkümmelöl ist es auch im Leinöl und Jojobaöl enthalten.

WIE WIRKT SCHWARZKÜMMELÖL ?

In den letzten Jahren wurde das Wirkungsspektrum des Öls genauer erforscht. Es gibt zahlreiche Studien die belegen, dass Schwarzkümmelöl viele Bereiche des menschlichen Körper positiv beeinflussen.

ALLERGIEN UND HEUSCHNUPFEN

Immunologe Dr. Peter Schleicher (siehe Quellverweis) hat über 600 Patienten getestet. Bei rund 70% der Testpersonen konnte er eine Ausheilung der allergischen Erkrankungen erzielen. Er testete Patienten mit Pollen und Stauballergien, Asthma und Neurodermitis. Durch das Öl können wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren in den Organismus gelangen. Somit werden allergische Reaktionen neutralisiert. Lästige Symptome wie Juckreiz von Augen, Nase und Hals werden durch die wertvollen Inhaltsstoffe gelindert.

Einer Studie zufolge, soll das Öl eine immunregulatorische Wirkung haben und imstande sein, ein schwaches Abwehrsystem zu normalisieren. Besonders bei Erkältungserkrankungen kann es unterstützend wirken.

ASTHMA

Durch die hochwirksamen Inhaltsstoffe kann das Schwarzkümmelöl Fehlleistungen des Immunsystem wie es bei Asthma vorkommt, ausgleichen. Durch die Linolsäuren wird das Gewebshormon Prostaglandin-E angeregt. Dieses erweitert in der Blutbahn die Bronchien und Bronchialgefäße, sodass die allergischen Reaktionen des Körpers gesenkt werden.

FÜR HAUT - AKNE UND PICKEL

Schon zur Zeit der Ägypter (Gold der Pharaonen) und in der Antike kam Schwarzkümmelöl als Hautpflege und auch innerlich zum Einsatz. Die Haut wurde dabei reiner, glatter und beugte Falten vor. So ist es heute noch. Das Öl spendet bei äußerlicher Anwendung Feuchtigkeit. Die ungesättigten Fettsäuren unterstützen die Haut und sorgen für ein inneres Gleichgewicht, sodass Hautprobleme reduziert werden können. Das Öl kann pur aufgetragen, in Form einer Creme, oder einer Gesichtspackung beigemischt werden. Die im Öl enthaltenen ätherischen Öle wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Bei Schuppenflechte, Ekzeme, Neurodermitis, Akne, Mückenstiche und Sonnenbrand, trägt das Öl zur Linderung der Symptome bei. Hierfür werden die betroffenen Stellen betupft. Es beruhigt die Haut, sorgt für schnellere Erleichterung und der Heilungsprozess kann beginnen.

HAARE

Eine äußerliche Anwendung verleiht dem Haar einen natürlichen Glanz und Geschmeidigkeit. Das Beta Karotin das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird, sorgt für die Erneuerung von Haarzellen. Schwarzkümmelöl beugt auch bei Spliss und Haarbruch vor.

ADHS

Schwarzkümmel soll bei Kindern mit Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung unterstützend sein. Viele Mütter berichten von mehr Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder werden zufriedener und ausgeglichener.

BLUTHOCHDRUCK

Das Öl beeinflusst das Hormon Prostaglandin E1, das eine wichtige Rolle bei der Blutdrucksenkung spielt. Es entlastet auch die Arterien und baut überschüssige Flüssigkeit ab. Schwarzkümmelöl kommt dem ganzen Herz-Kreislaufsystem zu gute.

BLUTZUCKERSPIEGEL

Durch das ätherische Öl Thymochinon wird der Blutzuckerspiegel auf natürlichem Wege gesenkt.

BLÄHUNGEN

Bei Problemen des Magen-Darmtraktes kann mit Schwarzkümmelöl abgeholfen werden. Durch die Inhaltsstoffe Nigellin und Melathin wird der Darm auf natürliche Weise gereinigt und sorgt für Linderung der Beschwerden. Das Öl wirkt dort antibakteriell und antimikrobiell.

KREBS

In vielen östlichen Ländern gilt das Schwarzkümmelöl schon seit Jahrtausenden als Heilmittel gegen Krebs. In den westlichen Ländern wird es gerne begleitend zur Krebstherapie eingesetzt. Die Nebenwirkungen der Chemo-und Strahlentherapie werden gelindert und der Körper gestärkt. Mittlerweile bestätigen viele Studien, dass die regelmäßige Einnahme von Schwarzkümmelöl, bei Tumorerkrankungen Besserung hervorrufen kann. Wichtig ist, dass die Erkrankung früh genug erkannt wird. Nigella Sativa baut das Immunsystem wieder auf. Durch seine Inhaltsstoffe hat das Öl anti-oxidative Wirkung. Freie Radikale die das Wachstum von Tumoren und Krebszellen provozieren können blockiert werden.

TIERMEDIZIN - PFERDE, HUNDE, KÜHE, HÜHNER

Auch Tiere leiden an Atemwegserkrankungen. Ein ägyptischer Tierarzt konnte mit Unterstützung des Schwarzkümmelöls in kurzer Zeit eine an Asthma erkrankte Stute heilen. Hier wirkt das Öl ähnlich wie bei den Menschen. Einige Löffel Schwarzkümmelöl können ins Futter beigemischt werden. Dies hilft auch gegen den Staubhusten. Äußerlich kann es auf das Fell aufgetragen werden. Dies verleiht dem Pferd nicht nur einen schönen Glanz, sondern hält lästige Mücken und Fliegen fern.

Bei Kühen wird Schwarzkümmelöl vor allem zur besseren Milchproduktion und für eine gute Qualität der Milch eingesetzt. Auch bei Euter-Entzündungen soll das Öl seine heilende Wirkung zeigen.

Die Behandlung mit Schwarzkümmelöl hilft auch infektionsanfälligen Hühnern und sorgt für ein stärkeres Immunsystem.

Hunde profitieren ebenfalls indem es im Futter beigemischt wird. Dies hilft bei der Bekämpfung von Milben oder durch Pollen ausgelöste Allergien. Schwarzkümmel ist auch ein gutes Mittel gegen Zecken und Flöhe. Das Öl kann auch ins Trinkwasser gegeben werden, so bleibt das Wasser länger frisch und Keime vermehren sich langsamer. Bei oberflächlichen Verletzungen oder Ekzemen kann das Öl äußerlich aufgetragen werden. Dies pflegt und desinfiziert zugleich.

WO HAT SICH DER SCHWARZKÜMMEL BEWÄHRT ?

Schwarzkümmelöl wird vor allem als **Nahrungsergänzungsmittel** verwendet. In der Werbung wird es oft als Arzneimittel bei Asthma, Lungen, Leber und Magenbeschwerden angepriesen. In Apotheken sind Kapseln, sowie Schwarzkümmeltee erhältlich.

In der **Veterinärmedizin** wird das Schwarzkümmelöl innerlich sowie äußerlich verwendet.

Vor allem in der Pferdehaltung wird das Öl bei Atemwegserkrankungen und allergischen Reaktionen im Futter verabreicht.

Äußerlich pflegt es das Tierfell und hilft bei kleinen Wunden und Verletzungen.

Bei Milchkühen mit entzündeten Eutern zeigte das Öl gute Erfolge.

Bei infektanfälligen Hühnern wurde beim beimischen von Schwarzkümmelöl die Immunität deutlich verbessert.

In der **Volksmedizin** wird Schwarzkümmelöl als "Allheilmittel" bezeichnet.

Auch in der **Kosmetikindustrie** findet es seinen Platz, zur Haar-und Hautpflege. Inzwischen gibt es Cremes und Lotion die aus Schwarzkümmelöl bestehen oder als Bestandteil das Schwarzkümmelöl enthalten.

In der **Küche** wird das besonders würzige Öl für Salate, zum Kochen und Backen verwendet.



Vor allem in der orientalischen Küche hat das Öl seinen Platz. Es dient auch als ausgezeichnetes Brotgewürz. Der Samen wird dem Teig beigemischt und sorgt für ein köstliches Aroma. In der Türkei und Indien wird der Schwarzkümmel gerne für Brotfladen verwendet.

ZUSAMMENFASSEND IM SCHLAGWORT

Insgesamt lieferten Untersuchungen **Hinweise** auf folgende Wirkungen von *Nigella sativa*, **nicht alle sind bislang wissenschaftlich ausreichend belegt**.

Hinweis: Häufig werden Wirkungsweisen auch vom Vorhandensein von bestimmten Inhaltsstoffen abgeleitet, ohne dass es dazu ausreichend Testreihen gibt oder eine (tägliche) Dosis oder die Einnahmedauer ermittelt bzw. verifiziert wurde.

- allergielindernd
- antibakteriell
- antidiabetisch, da blutzuckersenkend
- antioxidativ (Fähigkeit zum Abfangen freier Radikale)
- blutdrucksenkend
- das Immunsystem modulierend
- den Magen, die Leber und die Nieren schützend
- die Bronchien erweiternd
- entzündungshemmend
- gegen Krebszellen wirkend
- gegen Würmer wirkend (anthelmintisch)
- harntreibend
- krampflösend
- schmerzlindernd
- wirksam gegen die Bildung von Blutgerinnseln (antithrombotisch)

WIE ANWENDEN ?

Die empfohlene Einnahmemenge sind 2-3 Teelöffel pro Tag. Wenn das Schwarzkümmelöl über 3 -6 Monate eingenommen wird, können gute Therapieerfolge erzielt werden.

Wenn das Öl zur **Inhalation** verwendet wird, werden 2 Esslöffel in einen Liter heißes Wasser gegeben. Unter einem Handtuch kann so der Dampf inhaliert werden. Wer unter einer Erkältungskrankheit, Keuchhusten, oder einer Bronchitis leidet, kann so besser abhusten. Zusätzlich kann der Brustbereich mit Schwarzkümmelöl eingerieben werden.

Bei **Heuschnupfen** ist es empfehlenswert, wenn das Schwarzkümmelöl schon im Winter eingenommen wird. Um rechtzeitig vor dem Pollenflug vor zu beugen.

Bei Problemen im Magen-Darmbereich, vor allem bei **Blähungen** sind 2-3 Teelöffel pro Tag ausreichend. Wenn die Beschwerden schwerwiegender sind, kann das Öl mit Reis und **Naturjoghurt** eingenommen werden. Dies hat eine besänftigende Wirkung auf den Magen-Darmtrakt.

Für **Kinder** sollte die Dosis reduziert werden. 2 x täglich 1/2 Teelöffel ist ausreichend. Das Öl kann auch mit einem Löffel Honig eingenommen werden, oder es kann ein **Tee** aus Schwarzkümmelsamen verabreicht werden.

Zur Vorbeugung von Krankheiten im Mundbereich kann das "**Ölschlürfen**" angewendet werden. Da der Schwarzkümmel entzündungshemmende, antibakterielle und schmerzstillende Eigenschaften hat, eignet es sich perfekt zur Reinigung der Mundhöhle. Hierfür wird 1 Teelöffel des Öls im Mund hin und her bewegt und durch die Zähne gezogen. Diese Maßnahme sollte 2-5 Minuten erfolgen ohne das Öl zu schlucken. Danach wird das nun weißliche Öl ausgespuckt und die Mundhöhle anschließend gründlich gereinigt, mit warmen Wasser spülen, das Öl nimmt viele Giftstoffe auf.

Wenn sich im Mund schmerzende Stellen befinden z.B. die lästigen **Mundapften** (weiße Bläschen) können diese mit dem Öl betupft werden.

Bei **Schlafstörungen** kann ein Teelöffel Schwarzkümmelöl in einer Tasse heiße Milch mit Honig abhelfen. Zusätzlich können die **Schläfen** mit etwas Öl eingerieben werden.

Bei Allgemeiner **Abwehrschwäche** hilft 1 Glas frisch gepressten Karotten oder Orangensaft, 1 Teelöffel Schwarzkümmelöl und 1 Teelöffel Honig.

Für die Haut kann das Öl direkt aufgetragen und sanft **einmassiert** werden. Auch als **Badezusatz** eignet es sich hervorragend. 5ml Schwarzkümmelöl werden ins Badewasser gegeben. Zur Haar- und **Kopfhautpflege** wird das Öl aufgetragen und nach einigen Stunden herunter gewaschen. Dies aktiviert die Haarwurzeln und unterstützt den natürlichen **Haarwuchs**.

Bei **Hunden** wird 1 Teelöffel Schwarzkümmelöl ins Futter oder Trinkwasser gegeben. Auf der Haut, bzw. Fell reichen schon wenige Tropfen aus. Das Öl wird bei oberflächlichen Verletzungen auf die betroffenen Stellen getupft.

Auch bei den **Pferden** können einige Löffel Öl unter das Futter oder Wasser gemischt werden. Für die äußerliche Anwendung kann das Schwarzkümmelöl mit Hilfe einer Sprühflasche aufgetragen werden. Kleine oberflächliche Wunden werden behutsam betupft. Es gibt nicht nur das Öl, dass dem Pferd gegeben wird. Verabreicht werden Pellets (aus dem Presskuchen hergestellt), der ganze oder geschrotete Samen, als Balsam zur äußeren Anwendung, oder als Bestandteil vieler Futterzusätze-oder Pflegemittel.

Bei **Hunden, Pferden, Kühen und Hühner** wird das Öl ebenfalls unter das Futter gemischt oder in das Trinkwasser gegeben. Äußerlich angewendet wird das Öl ggf. leicht erwärmt und vorsichtig aufgetragen.

REZEPTE

Schwarzkümmel als Gewürz passt fantastisch zu Backwaren (zum bestreuen oder untermischen des Teiges). In Saucen und Suppen. Gemüse wie Pilze, Zucchini, Paprika, Gurken und Hülsenfrüchte. Im Salat und zu Fleisch sorgt es für ein wunderbares Aroma. Schwarzkümmel ist außerdem ein natürliches Konservierungsmittel. Es verhindert vorzeitiges Verderben und tötet Schimmelpilze ab.

WARME MILCH MIT HONIG

- 1 große Tasse Milch erwärmen
- 2 Teelöffel Schwarzkümmelöl zugeben
- 1 Teelöffel Honig zugeben

Kräftigt das Immunsystem und sorgt für eine ausgewogenen Schlaf.

KRÄFTIGUNGSTRUNK

- 1 Glas frischer Karottensaft oder Orangensaft
- 1 Teelöffel Schwarzkümmelöl
- 1 Teelöffel Honig

Bei Abgeschlagenheit sorgt dieses Getränk für neue Energie.

SCHWARZKÜMMELTEE

- 1 Liter Wasser
- 1 Glas Schwarzkümmelsamen

Der Schwarzkümmel wird grob zermörsert und anschließend in eine vorgewärmte Teekanne gegeben. Das Wasser nun zum kochen bringen und ca. 1 Minute abkühlen lassen. Dann wird das heiße Wasser dem Schwarzkümmelsamen zugegeben. Der Tee muss jetzt 10min ziehen.

Dieser aromatische Tee beruhigt vor allem das vegetative Nervensystem und lindert Blähungen.

KAFFEE?

Geben sie auf sechs Löffel Kaffeepulver einen Löffel fein gemahlener Schwarzkümmelsamen hinzu.

SCHWARZKÜMMEL-MUFFINS

- 2 Tassen Vollweizenmehl
- 2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
- 1/4 Tasse Schwarzkümmelöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Tassen Milch oder Wasser
- 1 Teelöffel gemahlener Schwarzkümmelsamen
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kardamon
- 1/2 Teelöffel Honig

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Gewürze werden vermischt und das Öl mit der Milch dazugegeben, bis der Teig eine angefeuchtete Konsistenz hat. Das Muffinblech muss gut eingefettet werden. In jede Mulde wird mit einem Esslöffel halbvoll mit Teig gefüllt. Bei 200°C, 20min backen. Danach Muffins in der Form abkühlen lassen. Die Form auf einem Brett umdrehen. Backblech entfernen und die Muffins zur Gänze abkühlen lassen, dann erreichen sie ihre richtige Festigkeit.

ARABISCHES FLADENBROT (FÜR 4 STÜCK)

- 500Gramm Weizenvollkornmehl
 - 1 Päckchen Hefe
 - ca.5 Tassen lauwarmes Wasser
 - 1/2 Tasse Schwarzkümmelöl
 - 1 Teelöffel Salz
 - 1 Teelöffel fein gemahlener Schwarzkümmelsamen
- zum bestreuen werden ganze Schwarzkümmelsamen verwendet.

Das Mehl mit Hefe und Wasser zu einem Teig kneten und diesen zugedeckt ca. 15 min gehen lassen. Dann wird das Öl, Salz und der gemahlene Schwarzkümmel dazu gegeben. Nun wird alles nochmals durchgeknetet und der Teig zu Tellergrößen Fladen ausgerollt. Mit Schwarzkümmel bestreuen und bei 250°C auf oberer Schiene 10min im Backrohr backen.

INDISCHES FLADENBROT (FÜR 6 STÜCK)

- 250 Gramm Weizenmehl
- 1/2 Teelöffel fein gemahlener Schwarzkümmelsamen
- 1 Teelöffel Salz
- ca.150ml Wasser

Schwarzkümmelöl- Wertvolles aus der Natur

Das Mehl wird mit den Gewürzen vermischt. Nach und nach wird das Wasser zugegeben und alles zu einem geschmeidigen Teig geknetet. Danach lässt man den Teig ca. 20min ruhen. Fladen ausrollen und in einer großen Pfanne goldbraun auf beiden Seiten backen.

INDISCHE AUBERGINEN

2 Auberginen

200 Gramm Joghurt

1 Chilischote (getrocknet)

1/2 Teelöffel Schwarzkümmel

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel Bockshornklee

1/2 Teelöffel schwarze Senfkörner

Koriandergrün

Die Auberginen werden in Scheiben geteilt und im Öl angebraten. Den Joghurt wird mit Salz und mit wenig Wasser verrührt. Kreuzkümmel und die Chilischote 1-2 Minuten in etwas Öl dünsten. Die Auberginenhälften werden auf vorgewärmten Tellern angerichtet. Das zuvor angedünstete Öldressing=Baghaar wird mit dem Joghurt auf die Auberginen verteilt. Der Schwarzkümmel mit dem Bockshornklee und den Senfkörnern wird ebenfalls 1-2 Minuten im Öl angedünstet. Auch dieses Öldressing wird über die Auberginen gegeben. Darüber wird das Koriandergrün gestreut. Die gesunde Mahlzeit kann nun mit Fladenbrot serviert werden.

Guten Appetit!

GESCHICHTE UND BRÄUCHE

Der schwarze "Tin-Tir" (=Schwarzkümmel) wird in einem alten **assyrischen Kräuterbuch** als Heilmittel für Magenleiden, Behandlung von Mund, Augen und Hautproblemen beschrieben.

Plinius der Ältere beschreibt Hilfe Maßnahmen gegen Insektenstiche, Skorpion und Schlangenbisse war eine Mischung aus zerkleinerten Schwarzkümmelsamen, Essig und Honig - siehe " Naturalis historia - ein enzyklopädisches Werk zur Naturkunde Bedeutung "



Weitere Erkenntnisse über die Wirkung des Schwarzkümmelöl führt weit in die Antike zurück. Im Grab von **Tut-Ench-Amon** wurde eine Flasche Schwarzkümmelöl gefunden. Schon zu dieser Zeit hatte das Öl hohes Ansehen. In Überlieferungen wurde die Anwendung und Wirkung bei allgemeiner Schwäche, Entzündungen, Erkältungen und bei Hautproblemen beschrieben. Auch die **Königin Nofretete** war von dem würzigen Gold angetan. Für sie war es das Geheimnis ihrer Vitalität und Schönheit.

Die Nachfahren der alten Ägypter sorgten dafür, dass die Kräuterméizin weitergegeben und die Tradition des Schwarzkümmelöls weitergeführt wurde.

Prophet Mohammed überlieferte die Worte "Schwarzkümmel heilt jede Krankheit außer den Tod.", so steht es im **Hadith "El Buchari"** geschrieben. Diese Aussage hat sicherlich dazu beigetragen, dass das Öl in den islamischen Ländern schon immer ein hohes Ansehen hat.

Der persische **Arzt Ibn Sina** hat im 11. Jahrhundert in seinem medizinischen Buch "**Kitabasch schifa** (Buch der Genesung) zahlreiche Wirkungen des Schwarzkümmelöls beschrieben.

In der **Türkei** ist Schwarzkümmel immer schon ein Allheilmittel. Er ist nicht nur auf dem **Fladenbrot** zu finden. Die meisten Mohammedaner nehmen täglich zur Stärkung eine Prise des Samens in Honig zu sich. Die Samen werden auch

gerne in kleine Stoffsäckchen eingenäht, dieses wird den Kindern als Schutz gegen den *bösen Blick* an die Kleidung genäht.

In **Indien** werden die Samen zu einer Träne geformt, die ebenfalls vor dem Bösen Blick schützen soll. Der Schwarzkümmel wird als Brot- und Speisegewürz und in vielen **indisch-ayurvedischen Rezepten** verwendet. Als Brauch werden zerstoßene Schwarzkümmelsamen zwischen Stoffe gelegt, die der **Insektenabwehr** dienen sollen.

Als **Ketzah** wird der Schwarzkümmel in der **Bibel**, als gesundes Gewürz für Brot und Kuchen erwähnt. Er ist vielen Autoren der Naturheilkunde der griechischen und römischen Antike bekannt. **Hippokrates** wusste schon über die wertvollen Wirkungen Bescheid. Er nannte den Schwarzkümmel "**Schwarzblatt**." Er empfahl die Anwendung bei allgemeiner körperlicher und geistiger Schwäche.

Trotz seiner langen Bekanntheit über die Wirkung im Orient, kam der Schwarzkümmel erst durch einen Zufall zu uns nach Europa. Ein Pferd das an starken Asthmaanfällen erkrankte, war die Ursache. Nach vielen tierärztlichen Behandlungsvorschlägen wie Cortisonbehandlungen, ging die Besitzerin zu einem Tierarzt der mit naturkundlichen Methoden arbeitete. Leider halfen diese trotz aller Bemühungen nichts. Der Tierarzt kontaktierte einen befreundeten Arzt aus Ägypten. Der empfahl das Schwarzkümmelöl. In seiner Heimat verwendet man dieses Heilmittel schon Jahrhunderte bei wertvollen **Aaraberpferden**.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Buchart, Karin - Das große kleine Buch: Hausmittel für innere Ruhe
Das Schwarzkümmel Heilbuch, die bewährtesten Heilanwendungen Gesundheitstips und Rezepte, Sylvia Luetjohann, Windpferd Verlag, 1997.
Das Schwarzkümmel-Heilbuch: Die besten Schwarzkümmel-Heilanwendungen mit erprobten Rezepten und wertvollen Gesundheitstips 1. Januar 2003 von Sylvia Luetjohann
Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
Die Heilpraktiker-Akademie in 14 Bänden August 2014 von R. Schweitzer und M. Schröder
Dioskurides. Codex Neapolitanus 1988 von Harald Riedl
Elvira Bierbach - Naturheilpraxis heute
Heilende Öle, Pflanzenöle als Nahrungs und Heilmittel Günter Albert Ulmer Verlag Tuningen.
Im Heft erwähnte historische Quellen
Lehrbuch der biologischen Heilmittel: 3 Bände Oktober 2016 von Gerhard Madaus
Lehrbuch Phytotherapie November 2016 von Volker Fintelmann und Kenny Kuchta
Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle, 2. Auflage, Sabine Krist, Springer Verlag, 2013.
Mayo Clinic - Gesundheitsbuch
Natürlich Heilen mit Schwarzkümmel, Dr.med.P. Schleicher, Dr.Dr.med.M. Saleh, Süd-West Verlag
Natürlich heilen mit Schwarzkümmel: Die besten Anwendungen April 2007 von Peter Schleicher
Öle natürlich kaltgepresst, Basiswissen und Rezepte, Marcus Hartmann, Hhädecke-Verlag, 2008.
Ölpflanzen Pflanzenöle, Roth-Kormann, ecomed-Verlag 2000.
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006
Schwarzkümmel, Dr.Hermann Ehmman, LebensBaum Verlag, 4.Auflage 2000;
Schwarzkümmelöl 1997 von Dr. Ernesto Armano und Bad Aibling
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015
Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Bildquelle/Copyright: (c) Michael Hinterauer, Schwarzkümmel Blüte - (c) spline_x - shutterstock_206052004,
Schwarzkümmel-Stangen - (c) Oksana_S - shutterstock_503206279, TutEnchAmun - (c) George Nazmi
Bebawi - shutterstock_94393024, Ägypten Landwirtschaft - (c) Repina Valeriya -shutterstock_259596056,
Schwarzkümmel-IrisArt - Fotolia.com-Fotolia_30585286

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright:
Michael Hinterauer,
"Stübener Kräutergarten",
Stüben 6,
6850 Dornbirn,
Österreich
0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info