

Schwarzkümmel - Heilpflanze aus der Wüste

von Nadia Beyer, Dipl.oec.troph.

In den vergangenen Jahren waren es seine antiallergischen und Asthma lindernden Wirkungen, die den Schwarzkümmel, eine ursprünglich aus dem Orient stammende Gewürz- und Heilpflanze, in Deutschland berühmt machten. Was die kleinen pechschwarzen Schwarzkümmelsamen darüber hinaus noch zu bieten haben, und wie Sie ihre Wirkungen für sich nutzen können, soll Ihnen der folgende Beitrag verdeutlichen.

Im Altertum galt Schwarzkümmel als Heilpflanze

Berichte über die Verwendung des Schwarzkümmels (*Nigella sativa* L.) reichen bis zu 3000 Jahre in die Vergangenheit zurück, ins Reich der Assyrer und das alte Ägypten. Bereits in der Grabkammer Tutanchamuns fand man Überreste dieser Pflanze als Grabbeigabe und Berichten zufolge sollen schon die Pharaonen von seinen vielseitigen Heilwirkungen gewusst haben. Auch in christlichen und moslemischen Schriften taucht Schwarzkümmel auf. Der Prophet Mohamed widmet ihm im Hadith Sharif, einem Ergänzungsbuch zum Koran, sogar ein Zitat und lobt ihn mit den Worten: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod“.

Auch wenn er damit übertrieben haben dürfte, bleiben ein Grossteil seiner Heilwirkungen außer Frage. Hippokrates und der berühmte persische Arzt Avicenna waren die ersten, die seine Heilwirkungen ausführlich beschrieben. Beide empfahlen sie ihn zur Bekämpfung von Darmparasiten, bei Husten zur Entschleimung und Kräftigung der Lungen sowie bei Hautleiden. Später fand er schließlich als „schwarzer Koriander“ und „Zwiebelsame“ auch Einzug in bekannte mittelalterliche Heilpflanzenzyklopädien.

Schwarzkümmel ist kein Kümmel

Anders als sein Name vermuten lässt, ist Schwarzkümmel nicht verwandt mit dem Doldenblüter Kümmel, sondern ein Hahnenfußgewächs, das mohnähnliche Kapseln trägt, die wiederum kleine 3-kantige Schwarzkümmelsamen hervorbringen. Häufig wird er mit *Nigella damascena* L., einer beliebten Gartenzierpflanze und nahen Verwandten verwechselt.

Heilende Inhaltsstoffe im Schwarzkümmel

Schwarzkümmelsamen enthalten je nach Anbauland ca. 34 % Fett (v.a. Linolsäure), 24 % Eiweiß, 20 % Kohlenhydrate und 7 % Ballaststoffe. Aufgrund seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren wird er zur Gewinnung von fetten und ätherischen Ölen herangezogen, welche zahlreiche pharmakologisch wirksame sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe enthalten, so z.B. Phytosterole, Monoterpenverbindungen (p-Cymen, α -Pinen), Saponine (α -Hederin), Alkaloide (Nigellidin, Nigellicin, Nigellimin), Flavonoide und Chinone.

Schwarzkümmel eignet sich sowohl zur innerlichen als auch zur äußerlichen Anwendung

Die vielfältigen Wirkungen des Schwarzkümmels lassen sich nicht an nur einer seiner Inhaltsstoffe festmachen, sondern ergeben sich aus ihrem einzigartigen komplexen Zusammenspiel. Dennoch scheinen das Thymochinon zusammen mit der mehrfach ungesättigten Linolsäure und der für Samenöle ungewöhnlichen Eicosadiensäure eine der Hauptwirksubstanzen auszumachen. Aktuellen wissenschaftlichen Studien zufolge wirkt Schwarzkümmel:

- immunstimulierend
- antientzündlich
- antikanzerogen
- galletreibend
- krampflösend
- antimikrobiell
- wurmtreibend
- diuretisch
- antioxidativ und fördert die Milchbildung

Der anti-entzündliche Effekt des Öls erklärt sich durch seinen hemmenden Effekt auf die Bildung entzündlich wirkender Gewebshormone (Prostaglandin E₂), seine immunstimulierenden Effekte hingegen durch seine Fähigkeit die Vermehrung und Aktivität von Immunzellen sowie die Bildung von Botenstoffen innerhalb des Immunsystems zu erhöhen.

Aufgrund dieser sowie seiner entkrampfenden Wirkung auf die Bronchialmuskulatur hat er sich bisher bei Asthmatikern und Allergikern besonders gut bewährt. Hervorragende Dienste leistet er auch bei Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen oder Völlegefühl und besitzt gleichzeitig eine exzellente wurmtreibende und pilztötende Wirkung, die z.T. vergleichbar ist mit der von gängigen Antibiotika.

Wer seine Wirkungen für sich nutzen möchte, sollte täglich über 3-6 Monate hinweg 3 g Öl (3 x 2 Kapseln bzw. 2-3 x 1 TL, Kinder: 2 x 1 Kapsel) einnehmen und Asthmatiker zusätzlich das Öl inhalieren (5 TL Öl auf 1 L Wasser).

Schwarzkümmel kann auch in Form von Cremes und Salben wirkungsvoll äußerlich angewendet werden, so z.B. bei Abszessen, Hautpilz und Akne. Schwarzkümmel eingebracht in Zahncreme eignet sich zudem durch seine antibakterielle Wirkung hervorragend für die Mundhygiene.

Schwarzkümmel ist eine exotische Bereicherung für die Küche

In der orientalischen Küche, von Indien bis hin zur Türkei, ist Schwarzkümmel ein bekanntes und vielfältig eingesetztes Gewürz. Viele von Ihnen haben seine Bekanntschaft sicherlich schon auf türkischem Fladenbrot gemacht und die kleinen Schwarzkümmelsamen auf dem ersten Blick für verkohlten Sesam gehalten.

Die kleinen pechschwarzen Samen riechen beim Zerreiben sehr aromatisch nach Muskat und Kümmel, haben einen sehr würzigen, ein wenig bitteren und etwas scharfen Geschmack. Mit Vorliebe werden sie deshalb als Brotgewürz verwendet und pikanten Gerichten zugesetzt. Sie sind aber auch Bestandteil traditioneller Süßspeisen oder werden in Verbindung mit Honig als Aperitif gereicht.

Neben den Samen wird auch das Öl der Samen zum Würzen genutzt. Es eignet sich hervorragend zur Aromatisierung von Salatdressings und zur Zubereitung exotischer Getränke.

Hier ein paar Rezepte zum Ausprobieren:

Schwarzkümmel-Dressing:

Zutaten: 1 EL Balsamico-Essig
1/2 TL gekörnten Senf
2 EL Olivenöl
1 TL Schwarzkümmelöl
Roter Traubensaft
Kräutersalz
Pfeffer

Arabischer Kaffeezauber:

Je 1 Prise feingemahlene Schwarzkümmel und Kardamom in den Kaffee (Mokka) geben oder im Verhältnis 1:6 mit gerösteten Kaffeebohnen frisch mahlen und aufbrühen.

Heiße Milch mit dem exklusiven Hauch Exotik:

250 ml Milch erwärmen, 1-2 TL Schwarzkümmelöl, 1 Prise Vanille und 1 TL Honig dazugeben und gut vermischen. Als Krönung ein Sahnehäubchen mit Schokoflocken.

Wie Sie sehen, ist der Schwarzkümmel ein wahres Multitalent und fantasievoll verwendbar. Testen Sie selbst, inwieweit er hält, was er verspricht. Einen festen Platz in unseren Gewürzregalen hat er in jedem Fall verdient und sollte in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen.