

Schwarzkümmelöl

Essentielle Fettsäuren für die naturheilkundliche Praxis



Beschreibung

Schwarzkümmel

Der echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) zählt zu der Familie der Hahnenfußgewächse und wird in Ägypten und im Orient schon seit Jahrtausenden als wertvolles Gewürz und traditionelles Heilmittel bei unzähligen Erkrankungen und Beschwerden eingesetzt.

Echter Schwarzkümmel ist eine besondere Pflanzengattung. Er ist weder mit echtem Kümmel (*Carum carvi*) noch mit Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) verwandt.

In der Naturheilkunde wird vor allem Schwarzkümmelöl aus den Kümmelsamen verwendet, das aufgrund seiner intensiven goldenen Farbe und des großen Wertes auch „Gold der Pharaonen“ genannt wird.

Schwarzkümmelöl zeichnet sich durch ein einzigartiges Spektrum an natürlichen Inhaltsstoffen aus (1):

- **Essentielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren** wie Gamma-Linolensäure (GLA) und Linolsäure
- **Ätherische Öle** wie Thymoquinon, Nigellon, Semohiorpion, Alpha-Hederin und p-Cym
- **Pflanzliche Bitterstoffe** wie Nigellin und das Saponin Melanthin

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Schwarzkümmelöl	1.485,00 mg	**
Vitamin E	15,00 mg	125%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

- **Vitamine** wie Vitamin E, Vitamin C, B-Vitamine, Biotin, Provitamin A und Carotinoide
- **Mineralstoffe und Spurenelemente** wie Magnesium, Zink, Phosphor, Kupfer, Selen und Eisen

Physiologische Funktionen

- **Immunmodulierende Eigenschaften:** Schwarzkümmelöl wird in der Naturheilpraxis vor allem wegen seiner vielfältigen Eigenschaften auf das Immunsystem sowohl präventiv als auch therapiebegleitend verwendet.

Bei allergischen Reaktionen wirkt es immunmodulierend indem es die Allergiebereitschaft senkt und überschießende allergische Reaktionen dämpft (1,2).

Im Falle von bakteriellen bzw. mykotischen Dysbiosen (etwa im Magen-Darmtrakt) wirkt Schwarzkümmelöl antibakteriell bzw. antimykotisch. Die Einnahme von Schwarzkümmelöl über einen längeren Zeitraum kann daher die Symptome von (allergischem) Asthma, Heuschnupfen sowie Hautirritationen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne sowie Dysbiosen lindern.

- **Entzündungshemmende Eigenschaften:** Durch die Regulierung der Aktivität von Immunzellen (wie T- und Killerzellen) sowie durch die Hemmung von Entzündungsmediatoren (wie Prostaglandinen und Leukotrienen) besitzt Schwarzkümmel antiinflammatorische Eigenschaften. Bei Entzündungsreaktionen im Körper spielt vor allem das hormonartige Prostaglandin E1 eine entscheidende Rolle. Bei Patienten mit rheumatischer Arthritis konnten die typischen Symptome wie Gelenkschwellungen und

Morgensteifheit deutlich verringert werden (4). Zudem reduziert Schwarzkümmelöl das Risiko von Darmgeschwüren und Darmentzündungen.

- **Neuroprotektive Eigenschaften:** Schwarzkümmelöl weist auch zellschützende Eigenschaften auf. Es wirkt antioxidativ und reduziert damit die schädliche Lipidoxidation der empfindlichen Zellmembrane (5).

Die Lipidoxidation der Zellmembrane von Nervenzellen gilt als Mitursache für die zunehmende Prävalenz von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen bei Kindern und Erwachsenen sowie für neurodegenerative Erkrankungen bei älteren Personen. Schwarzkümmelöl hat sich zudem erfolgreich bei depressiven Verstimmungen erwiesen (6).

- **Antikarzinogene Eigenschaften:** Schwarzkümmelöl besitzt aufgrund der zytotoxisch wirkenden aktiven Inhaltsstoffe wie Thymoquinon und α -Heridin auch gewisse antikarzinogene Eigenschaften (7,8). So hat die Einnahme von Schwarzkümmelöl in der begleitenden Tumorbehandlung bereits vielversprechende Erfolge gezeigt.
- **Weitere physiologische Eigenschaften:** Schwarzkümmelöl werden in der Naturheilkunde zudem krampflösende, ausleitende, blutzuckersenkende und schmerzlindernde Eigenschaften zugeschrieben. Diese Eigenschaften sind aktuell noch nicht ausreichend belegt und daher Gegenstand verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen.

Praxishinweis

- **Reinsubstanzenprinzip:** Zur dauerhaften bzw. therapeutischen Anwendung wird 100% hochreines Schwarzkümmelöl empfohlen. Es wird durch schonende Kaltpressung aus dem schwarzen Samen gewonnen und ohne Zusatz von Fremdölen oder Zusatzstoffen zubereitet. Durch die Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe wie Thymoquinon und Alpha-Hederin erhalten.
- **Dosierung:** Zur besseren Dosierung und zur einfachen Einnahme eignen sich vor allem hochwertige Flüssigkapseln.
- **Synergie mit Vitamin E:** Die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren von Schwarzkümmelöl (wie Gamma-Linolensäure) werden durch Sauerstoff oxidiert. Vitamin E gehört zu den wichtigsten fettlöslichen Antioxidantien. Es schützt

das empfindliche Schwarzkümmelöl auf natürliche Weise vor unerwünschter Oxidation. Zudem schützt Vitamin E auch die körpereigenen Zellen vor oxidativem Stress.

Oxidativer Stress wird für eine beschleunigte Zellalterung und die Entstehung von chronisch degenerativen Beschwerden verantwortlich gemacht. Von den 8 natürlichen Vitamin E-Formen ist D-Alpha-Tocopherol beim Menschen am wirksamsten. Es sollte daher bei therapeutischen Anwendungen anderen Tocopherolen vorgezogen werden.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis (siehe Nährstofftabelle) auf drei Einnahmen verteilt zu den Mahlzeiten einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Eine Daueranwendung ist empfehlenswert. Aufgrund seiner milden entzündungshemmenden Eigenschaften kann es regelmäßig über 3 bis 6 Monate eingenommen werden, bis sich die Symptome lindern (2,3).
- Da ätherische Öle die Magenschleimhaut reizen können, nicht auf leeren Magen einnehmen und die Dosierung langsam steigern.

Anwendungsbereich

1. Prävention und Therapiebegleitung bei überschießenden allergischen Reaktionen wie Asthma, Heuschnupfen und allergischen Hautirritationen
2. Therapiebegleitung bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Akne
3. Bakterielle und mykotische Dysbiosen
4. Therapiebegleitung bei entzündlichen Gelenkerkrankungen
5. Prävention und Therapiebegleitung von entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darmtraktes
6. Therapiebegleitung bei oxidativ induzierten neurodegenerativen Erkrankungen, Aufmerksamkeitsstörungen und depressiven Verstimmungen
7. Therapiebegleitung bei Tumorerkrankungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Immunmodulierende und antioxidative Begleittherapie mit Olivenblattextrakt siehe Nährstofftipp 10020446.
- Neurodermitis siehe Nährstofftipps 10019154 und 10019199 (Reishi).
- Bakterielle und mykotische Dysbiosen siehe Nährstofftipps 10020072 und 10020202
- ADHS und Hyperaktivität siehe Nährstofftipp 10019406.
- Unruhe, Nervosität und depressive Verstimmung siehe Nährstofftipp 10019194.
- Tumorerkrankungen siehe Nährstofftipps 10019161 und 10020066 (Curcuma) sowie 10019213 (Chlorophyll).

Wechselwirkungen

Schwarzkümmelöl gilt grundsätzlich als sicheres Phytotherapeutikum. Vorsicht jedoch bei Unverträglichkeiten gegenüber Hahnenfußgewächsen und den enthaltenen ätherischen Ölen.

Vorsicht während der Schwangerschaft: Die Einnahme ätherischer Öle kann wehenfördernd wirken.

Literatur

- 1) Ali BH, Blunden G (2003). *Pharmacological and toxicological properties of Nigella sativa*. *Phytother Res.* 17(4):299-305. Review.
- 2) Alsamarai AM, et al (2014). *Evaluation of topical black seed oil in the treatment of allergic rhinitis*. *Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem.* 13(1):75-82
- 3) Hajhashemi V, et al (2004). *Black cumin seed essential oil as a potent analgesic and anti-inflammatory drug*. In: *Phytother Res.* 18(3):195-9.
- 4) Kheirouri S, et al (2016). *Immunomodulatory Effect of Nigella sativa Oil on T Lymphocytes in Patients with Rheumatoid Arthritis*. *Immunol Invest.* 2016 May;45(4):271-83