

Alleskönner Schwarzkümmel

Als Gewürz hat Schwarzkümmel eine uralte Tradition. Bereits im alten Ägypten war er aber auch als Heilmittel heiss begehrt. Nun erlebt der kleine schwarze Samen dank seiner gesunden Inhaltsstoffe auch bei uns eine wahre Renaissance. TEXT: CAROLINE DOKA

Habbah al-baraka – der segensreiche Samen: So heisst Schwarzkümmel auf Arabisch. Kein Wunder. Der uralten Kulturpflanze, die bis in unsere Tage zum Würzen von Speisen beliebt ist, wurden schon vor Jahrtausenden positive Auswirkungen auf die Gesundheit attestiert. Schwarzkümmel soll bei Frauenleiden, Haut- und Atemwegserkrankungen, allgemeiner Schwäche und Zahnschmerzen geholfen haben. Im alten Ägypten wurde das Öl als Vitalitätsdroge und «Liebeszauber» gepriesen. Darum gab man Tutanchamun – dem berühmten Pharao – ein Fläschchen Schwarzkümmel-Öl in den Sarkophag, für sein neues Leben nach dem Tod. Und Nofretete liebte Schwarzkümmel-Öl als Schönheitssalbe und

Badezusatz. Sogar Paracelsus empfahl das Öl der segensreichen Samen in seinen Schriften. Und auf den Propheten Mohammed geht der berühmte Satz zurück: «Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – ausser den Tod.»

DIE KLEINEN SCHWARZEN SAMEN DES ECHTEN SCHWARZKÜMMELS ENTHALTEN WERTVOLLE INHALTSSTOFFE.

Bei uns ist die heilende Wirkung der hübschen Pflanze aus der Familie der Hahnenfussgewächse mit dem Aufkommen der pharmazeutischen Arzneimittel weitgehend in Vergessenheit geraten. Die kleinen schwarzen Samen des echten Schwarzkümmels (*Nigella*



sativa) enthalten jedoch wertvolle Inhaltsstoffe. Die ungesättigten Fettsäuren etwa regulieren dank ihrem hohen Gehalt an Linol- und Gamma-Linolensäuren das Immunsystem, wirken entzündungshemmend, sorgen für rasche Wundheilung und eine straffe, gesunde Haut. Seine ätherischen Öle gelten in der Volksmedizin als krampflösend, weshalb Schwarzkümmel bei Bronchialkatarrh empfohlen wird. Schwarzkümmel gilt in der Naturheilkunde ausserdem als harntreibend und verdauungsfördernd. Er soll Blutfettwerte senken und bei Allergien wie Heuschnupfen hilfreich sein.

Bei Insekten hingegen ist Schwarzkümmel unbeliebt, wie die Erfahrung zeigt: Ein paar

Schwarzkümmel-Samen zwischen die Wäsche gelegt sollen Motten vertreiben. Dass die kleinen schwarzen Samen und ihr hochwertiges Öl in der Volksmedizin heute wieder gross im Kommen sind, ist eigentlich ein Zufall: Ein Naturarzt verabreichte einem Dressurpferd mit Asthmaproblemen Schwarzkümmel, der im Orient zur Behandlung von Immunstörungen seit Jahrhunderten dem Pferdefutter beigemischt wird. Das Pferd wurde gesund, der Schwarzkümmel war neu entdeckt. Beliebt ist Schwarzkümmel aber auch weiterhin als kalt gepresstes aromatisches Speiseöl oder ganz einfach als Samen in rohen, gekochten oder gebackenen Speisen – wie schon seit vielen Jahrhunderten. ◀