

Dr. med. Peter Schleicher
Dr. Dr. med. Mohamed Saleh

NATÜRLICH HEILEN MIT SCHWARZKÜMMEL

südwest



Inhalt

Basiswissen: Was ist Schwarzkümmel? 4

Viele Krankheiten – ein Mittel	4
Heilpflanze mit uralter Tradition	4
Kurzer Steckbrief des Schwarzkümmels	7
Verschiedene Schwarzkümmelarten	7
Geheimnis der Pharaonen	8
Aufsehen erregender Heilerfolg	10

Schwarzkümmel und Immunsystem 13

Hilfe bei Immunschwäche	13
Wie die Immunabwehr arbeitet	13
Infektionen – Alarm im Körper	18
Die Nachteile von Antibiotika	19
Gestörtes Immungleichgewicht	20

So wirkt Schwarzkümmel 25

Was Fettsäuren im Organismus leisten	25
Schwarzkümmel als Vitaminlieferant	26
Schlüsselfunktion der Enzyme	30
Biosystem Mensch	33
Überliefertes Erfahrungswissen	35
Schwarzkümmel bei Diabetes mellitus	36
Schwarzkümmel und Krebserkrankungen	40
Die Anwendung von Schwarzkümmelöl	42
Schwarzkümmel aus Ägypten	45
Äußerliche und innerliche Anwendung	46
Rezepturen gegen bestimmte Erkrankungen	48
Behandlung von Allergien	50
Weitere Wirkstoffe	52

Anwendungen von A bis Z 55

Akne	55
Allergien und Heuschnupfen	57
Asthma bronchiale	58

Augenbrennen	61
Blähungen	62
Bluthochdruck	63
Bronchitis	64
Ekzeme und Hautausschläge	65
Erkältungskrankheiten	67
Gallenblasenprobleme	70
Gelenkschmerzen	71
Hämorrhoiden	72
Hautparasiten	73
Husten	75
Impotenz	77
Infektanfälligkeit	79
Insektenstiche	80
Konzentrationsschwäche	81
Kopfschmerzen	82
Magen-Darm-Beschwerden	84
Müdigkeit, chronische	85
Neurodermitis	86
Nierensteine	87
Ohrenschmerzen	88
Pilzerkrankungen	89
Schlafstörungen	92
Schuppenflechte	93
Tumorerkrankungen	94
Special: Schwarzkümmel in der Schönheitspflege	96
Wundheilung	98
Zahnfleischentzündung	99
Ihre persönliche Schwarzkümmelkur	100
Schwarzkümmel in der Küche	104
Register	111
Über dieses Buch/Bezugsquellen/ Impressum	112



Geheimnis aus dem Orient:
Schwarzkümmel ist gesund,
schmeckt – und macht schön!



Basiswissen: Was ist Schwarzkümmel? ✓

Viele Krankheiten – ein Mittel

Wer die lange Liste von Erkrankungen sieht, gegen die Schwarzkümmel in seinen unterschiedlichen Formen (Öl, Samen, Kapseln) hilft, wird zunächst einmal ungläubig den Kopf schütteln und sagen: »Das ist doch nicht möglich!« Aber die vielseitige Anwendbarkeit von Schwarzkümmel beruht darauf, dass er die körpereigene Abwehr stabilisiert und stärkt. So kommt es, dass er viele Beschwerden heilt oder lindert, die auf Störungen des Immunsystems basieren. Den Schwarzkümmel deswegen als Wundermittel zu bezeichnen wäre sicher übertrieben. Unbestritten ist aber, dass er wirkt.

Heilpflanze mit uralter Tradition

Die aus Ägypten stammende Schwarzkümmelpflanze enthält in mohnähnlichen Kapseln wertvolle Samen mit über 100 hochwirksamen Inhaltsstoffen. Ihre heilenden und pflegenden Eigenschaften haben dazu geführt, dass Schwarzkümmel im Orient seit mehr als 3000 Jahren als vielseitige Naturmedizin in hohem Ansehen steht.

Auch in Europa war Schwarzkümmel als Heil- und Gewürzpflanze einst sehr geschätzt. Im 18. Jahrhundert geriet er jedoch in Vergessenheit und schmückte lange nur noch als Zierpflanze die heimischen Gärten. Seit einiger Zeit hat man den Schwarz-



kümmel jedoch auch in unseren Breiten wiederentdeckt; seither versuchen Forscher in Europa und den USA wissenschaftlich nachzuweisen, was bisher reines Erfahrungswissen war.

Das Immunsystem – ständig in Aktion

Unser Organismus ist Tag für Tag einer Vielzahl von Mikroorganismen und Krankheitserregern ausgesetzt, neben Fremdkörpern vor allem Bakterien, Viren und Pilzen. Aber davon merken wir im Normalfall nichts, denn unser Körper verfügt über einen gut funktionierenden Abwehrmechanismus – das Immunsystem. Ein gesundes Immunsystem reagiert auf Angriffe von außen, bekämpft die schädlichen Eindringlinge und macht sie auf dem schnellsten Weg unschädlich. Erst wenn die körpereigene Abwehr ihre Schutzfunktion nicht mehr wahrnehmen kann, kommen die Erreger zum Zug. Und wenn sie erst einmal eine Angriffsfläche gefunden haben, steigt das Risiko von Infektionen und anderen Erkrankungen beträchtlich.

Dauerhafter Stress und starke psychische Belastungen, Umweltgifte, Schlaf- und Bewegungsmangel oder Ernährungsfehler führen zu einer Schwächung des Immunsystems und beeinträchtigen seine Schutzfunktion für den menschlichen Organismus. Immer mehr Menschen in den westlichen Industrieländern sind davon betroffen.

Die Folge ist eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungs- und Hautkrankheiten, für Atemwegs- und Pilzerkrankungen sowie für Allergien. Auch Störungen des Verdauungssystems, chronische Erschöpfungszustände und Migräne können Symptome von Abwehrschwäche sein. Darüber hinaus wird auch zwischen Krebserkrankungen und bestimmten Immunstörungen ein

ursächlicher Zusammenhang vermutet, den nicht zuletzt die Heilerfolge des Schwarzkümmels bei Tumorerkrankungen ans Licht brachten.

Pflanzenkraft zur Immunsteigerung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. Chemische Präparate haben häufig schädliche Nebenwirkungen und unterdrücken die Symptome einer Krankheit nur, ohne sie langfristig zu heilen. Deswegen werden die Methoden der Schulmedizin heute mehr denn je hinterfragt. Immer mehr Menschen vertrauen auf natürliche Heilmethoden, die auf dem Erfahrungsschatz der eigenen Kulturtradition wie auch auf der anderer Völker beruhen. Insbesondere die Wirkungsweise von Heilpflanzen wird verstärkt untersucht und getestet. In diesem

Köstlich würzen – natürlich heilen

Schwarzkümmel hat nicht nur gesundheitliche Vorzüge. Auch aus der Küche des Orients ist er nicht wegzudenken. Er wird dort für die unterschiedlichsten Speisen verwendet. In den USA ist das aromatische Gewürz ebenfalls längst zur populären Nahrungsergänzung geworden. Schwarzkümmel ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch besonders bekömmlich – die ideale Zutat für eine kulinarische Gesundheitsküche. In diesem Ratgeber finden Sie Rezepte, mit denen Sie sich verwöhnen und gleichzeitig gesund kochen können. Ihre persönliche Schwarzkümmelkur und ein umfangreiches Beschwerdenalphabet runden das Schwarzkümmelprogramm für Ihre Gesundheit ab.



Buch erfahren Sie, wie Schwarzkümmel die körpereigene Abwehr stabilisiert und wieder aufbaut – auf sanfte und natürliche Weise, ohne Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten mit anderen Behandlungsmethoden. Darüber hinaus finden Sie einen Überblick über die bewährten Anwendungen von Schwarzkümmel bei den häufigsten Erkrankungen (siehe S. 54ff.).

Kurzer Steckbrief des Schwarzkümmels

Der Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) stammt ursprünglich aus Kleinasien und wird heute in Nordafrika, Vorderasien und Südosteuropa angebaut. Zu den wichtigsten Produktionsländern gehören Ägypten, Indien, Pakistan, Iran, Irak und die Türkei. Das trockenheiße Klima und der sandige Boden dieser Länder bieten der Schwarzkümmelpflanze die idealen Wachstumsvoraussetzungen. Der ägyptische Schwarzkümmel, der für Heilzwecke am besten geeignet ist, wird inmitten der Arabischen Wüste in ausgedehnten Oasen angebaut.

Verschiedene Schwarzkümmelarten

Neben *Nigella sativa*, dem ägyptischen Schwarzkümmel, gibt es noch eine Reihe weiterer Schwarzkümmelarten, die jedoch eine geringere oder gar keine Bedeutung als Heilpflanzen haben. Eine Sorte, *Nigella garidella*, ist sogar giftig. Der Damaszener oder Türkische Schwarzkümmel (*Nigella damascena*) ist in unseren Breiten als Zierpflanze heimisch. Seine Blüten sind von einem intensiven Himmelblau. Der Samen ist graubraun und etwas kleiner als beim ägyptischen Schwarzkümmel; er entfaltet beim Zerreiben ein Erdbeeraroma. Den längeren und feineren Blättern verdankt er seine vielen volkstümlichen Namen: In

Deutschland ist der Türkische Schwarzkümmel auch als »Jungfer im Grünen«, »Gretel im Busch«, »Gretel in der Heck'« oder »Braut in Haaren« bekannt.

Von der Aussaat bis zur Ernte

Die zur Ölgewinnung bestimmten Schwarzkümmelpflanzen werden im September ausgesät. Bis zur Blüte werden die Felder regelmäßig bewässert. Wenn sich Kapseln gebildet haben, wird die Bewässerung eingestellt, damit der Samen trocknen kann. Die Ernte beginnt, sobald die Pflanzen von unten her absterben. Die Kapseln sind dann hellbraun, die Samenkörner tiefschwarz und hart. Geschnitten wird vor Sonnenaufgang, um das Feuchtwerden durch Morgennebel oder Tau zu verhindern. Die abgemähten Pflanzen werden zum Trocknen in großen Bündeln auf saubere Tücher gelegt und in regelmäßigen Abständen gewendet. Schließlich wird der Samen ausgedroschen, in Säcke gefüllt und zur Ölmühle transportiert.

Schwarzkümmelöl, das für therapeutische Zwecke verwendet wird, muss kaltgepresst werden. Bei höheren Temperaturen würden die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zerstört. Die Ausbeute an reinem Öl ist bei der Kaltpressung zwar geringer als bei chemischer Extraktion, doch dafür bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Geheimnis der Pharaonen

Die Verwendung von Schwarzkümmel als Gewürz und Heilpflanze lässt sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen. Dort war der Samen ein unentbehrlicher Bestandteil von vielen Nahrungsmitteln, z. B. von Fladenbrot. Die Leibärzte der Pharaonen



Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Bei Schwarzkümmel handelt es sich um ein ausgesprochenes Komplexmittel mit mehr als 100 zum Teil noch unerforschten Inhaltsstoffen. Seine hohe Wirksamkeit beruht auf dem Zusammenspiel von fetten Ölen, ätherischen Ölen und Spurenelementen. Die Inhaltsstoffe setzen sich wie folgt zusammen:

- 21 Prozent Eiweiß
- 35 Prozent pflanzliche Fette (bestehend aus ätherischen Ölen und fetten Ölen; die fetten Öle enthalten zu mehr als 50 Prozent die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren)
- 38 Prozent Kohlenhydrate
- 6 Prozent andere Bestandteile

Wichtige Einzelwirkstoffe des Schwarzkümmels sind das Saponin Melanthin und der Bitterstoff Nigellin. Ihnen verdankt die Heilpflanze ihre appetitanregende, verdauungs- und ausscheidungsfördernde Wirkung. Auch Gerbstoffe konnten in den Samen des Schwarzkümmels nachgewiesen werden. Für Heilzwecke von besonders großer Bedeutung ist der ätherische Wirkstoff Nigellon Semohiprepinon. Er hat eine lindernde Wirkung bei Asthma bronchiale sowie bei Keuchhusten.

hatten immer ein Schälchen Schwarzkümmelsamen griffbereit, als Digestif nach ausschweifenden Gelagen und als wirksames Heilmittel bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Entzündungen. In der Grabkammer des Pharaos Tutenchamun fanden Archäologen ein Fläschchen mit der altägyptischen Naturmedizin – als Grabbeigabe für ein Leben nach dem Tod.