



*Wirkt sehr gut:
Schwarzkümmel.
Bild Pixabay*

POWERÖL AUS DEM SCHWARZKÜMMEL

Hoffnung bei Autoimmunerkrankungen, Allergien und Krebs

Von Sigrun Chrubasik-Hausmann

Ein Medizin-Tipp aus der Bibel erstrahlt im neuen Glanz. Immer mehr Forschungsergebnisse belegen die positiven Wirkungen von Schwarzkümmelöl bei Erkrankungen durch ein gestörtes Immunsystem. Bei Krebsleiden verstärkt der Schwarzkümmel-Wirkstoff die Wirkung von Antikrebs-Medikamenten. Auch gibt es Hinweise, dass das Öl bei Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörung und Demenz helfen kann. Äusserlich angewendet, lohnt sich eine Behandlung bei Schuppenflechte und Ekzemen.

Der Schwarzkümmel ist weder mit dem Kümmel noch mit dem Kreuzkümmel verwandt und in Südeuropa, Indien und Nordafrika verbreitet. Seit Tausenden von Jahren werden die Samen des Schwarzkümmels im Orient nicht nur als Gewürz, sondern auch als Medizin genutzt. Seine umfassende Heilkraft ist in allen Weltreligionen verankert, auch in der Bibel. In der traditionellen Medizin Europas wird das durch Kaltpressung gewonnene Öl bei Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte, Asthma, Verdauungsstörungen und Bluthochdruck, sowie zur Regulierung des Immunsystems eingesetzt.

Bei Tieren wirkte Schwarzkümmelöl blutdrucksenkend, harntreibend, blutzuckersenkend, entzündlich und schmerzlindernd. Das Öl war ebenso wirksam wie klassische Schmerzmittel, ohne aber die Schleimhaut des Magen-Darmtrakts zu

schädigen. Schwarzkümmelöl stimulierte bei Tieren die Atmung und schützte Leber- und Nieren nach Gabe verschiedener Giftstoffe. Ausserdem wirkte es antiallergisch, krebshemmend und modulierte das Immunsystem. Das Öl wirkt gegen Würmer, Parasiten, Bakterien und Viren. Die Leitsubstanz aus dem Öl trägt wesentlich zur antientzündlichen, krebshemmenden und zellschützenden Wirkung bei. Im Tierexperiment hemmte sie das Wachstum von Hirntumoren und verstärkte die Wirkung klassischer Krebsmedikamente inklusive die der Anti-Hormone und schwächte die Organschäden der Krebsmedikamente ab. Autoimmunkrankheiten werden durch eine überschüssige Reaktion des Immunsystems gegen körpereigenes Gewebe verursacht. Irrtümlicherweise erkennt das

Immunsystem die körpereigenen Zellen als zu bekämpfende Fremdkörper. Das löst Entzündungsreaktionen aus, welche die betroffenen Organe schädigen. Beim entzündlichen Rheuma sind ausser den Gelenken meist auch verschiedene Organe befallen. Die Diagnose «entzündliches Rheuma» ist deshalb eine Erkrankung des gesamten Körpers. Durch tägliche Einnahme von einem Gramm Schwarzkümmelöl besserten sich in einer Studie die Gelenksbeschwerden. Bei einer Autoimmunkrankheit mit weissen Flecken auf der Haut, bildeten sich die Flecken nach dem Auftragen einer Zubereitung aus Schwarzkümmel über sechs Monate mehr zurück als nach dem Einmassieren von Fischöl.

Auch bei allergischen Erkrankungen ist die Steuerung des Immunsystems gestört. Bei Erwachsenen und Kindern mit Heuschnupfen, Asthma und atopischem Ekzem besserten sich unter der achtwöchigen Einnahme von bis zu sechs Gramm Öl

pro Tag die Beschwerden und die veränderten Blutwerte. Bei Heuschnupfen nahmen die Beschwerden wie verstopfte Nase, Niesen, Juckreiz und fließende Nase schon in den ersten beiden Wochen ab. Die Wirksamkeit des Schwarzkümmel-Wirkstoffs entsprach den üblicherweise bei Allergikern eingesetzten synthetischen Medikamenten.

Bei Asthmakranken besserte sich unter dem Schwarzkümmelöl schon nach vier Wochen die Lungenfunktion und die Anzahl der Asthma-Anfälle nahm ab. Durch die Einnahme eines Schwarzkümmel-extrakts konnten nachweislich synthetische Asthmamitteln eingespart werden. Eine weitere Studie objektiviert die Besserung der allergietypischen Blutveränderungen und die Zunahme der

Gute Wirkung bei Beschwerden

Killerzellen nach Einnahme des Öls. Es macht daher Sinn, Schwarzkümmelöl bei Erkrankungen des Immunsystems einzusetzen. Durch tägliches Auftragen einer Zubereitung mit zwei Prozent Schwarzkümmel konnte bei Patienten mit Hand-Ekzem der Hautbefund und die krankheitsspezifische Lebensqualität ebenso gebessert werden wie mit einem Cortisonpräparat.

Aus einer zusammenführenden Studie von elf Studien geht hervor, dass durch eine zweimonatige Einnahme von Zubereitungen aus dem Schwarzkümmel der obere (systolische) und der untere (diastolische) Blutdruck um je drei mmHg gesenkt werden konnte. Pulver aus Schwarzkümmel war stärker wirksam als Schwarzkümmelöl.

Bei Zuckerkranken senkte Schwarzkümmelöl den Morgen-Blutzucker, das Blutzuckergedächtnis (das glykierte Hämoglobin) und das Nichtansprechen auf Insulin. Zusätzlich zu synthetischen Blutzuckersenk-

kern eingenommen, optimierte die Einnahme von bis zu zwei Gramm Öl pro Tag den Therapieeffekt der synthetischen Zucker- und Fettsenker.

Mehrere Studien weisen auf eine Senkung erhöhter Blutfettwerte, des Blutdrucks und der Herzfrequenz hin. Bei Zuckerkranken mit Nierenschädigung und dadurch ausgelöster Blutarmut besserten sich unter täglicher Zufuhr von 2,5 Millilitern Schwarzkümmelöl pro Tag über zwölf Wochen der Blutzucker und die Nierenfunktion. Dies war begleitet von einem Anstieg der roten Blutkörperchen. Obwohl viele Studien auf die blutdruck-, blutzucker- und fettsenkende Wirkung des Schwarzkümmelöls weisen, gibt es auch Studien, die diese Wirkungen nicht bestätigen konnten. Beweisende Studien bei Patienten mit Bluthochdruck, bei Zuckerkranken und Patienten mit Fettstoffwechselstörungen fehlen.

Bei Kindern, die aufgrund einer Krebserkrankung mit synthetischen Krebsmedikamenten behandelt wurden, war bei gleichzeitiger Einnahme von Schwarzkümmelöl das Ausmass der Leberschädigung durch das Krebsmedikament geringer. Hinweisgebende Studien mit Schwarzkümmelöl liegen zur Bekämpfung von Helicobakterinfektionen im Magen, zur Verlangsamung des Fortschreitens der Alzheimer-Demenz und zur Erhöhung der Spermienzahl und ihrer Beweglichkeit bei unfruchtbaren Männern vor.

In den empfohlenen Dosen wurde Schwarzkümmelöl gut vertragen. Gelegentlich kam es zu geringen Magen-Darm-Beschwerden und bei empfindlichen Menschen zu Aufstossen, Magenreizung oder zu einem Durchfall. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht ausgeschlossen, aber in der Literatur bislang nicht beschrieben.

Anzeige



**Verspannt?
Muskelkater?
Kopfschmerzen?**



**Jubiläums-
Rabatt**

20%

auf das gesamte Dolor-X Sortiment
Erhältlich in Ihrer Apotheke im
Medizinischen Zentrum gleis d,
gültig bis Ende Oktober 2018.

Medi Porta | Gürtelstrasse 46, 7000 Chur | Mo – Fr 8 – 18.30, Sa 8 – 16 Uhr