



Bild: Tukaram.Karve/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Kreuzkümmel

Cuminum cyminum

Familie

Der Kreuzkümmel gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Auch die bekannten Pflanzen Anis, Petersilie und Dill gehören zu dieser Familie.

Beheimatet

Herkünftig ist der Kreuzkümmel aus Indien, Sri Lanka, der Türkei, Lateinamerika, China und aus dem südlichen Mittelmeerraum.

Verwendete Pflanzenteile

Die Samen der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Im Kreuzkümmel befinden sich zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem besteht er bis zu 6% aus ätherischen Ölen (insbesondere Cuminaldehyd). Knoblauch ist auch reich an Mineralstoffen wie Eisen, Mangan, Zink, Magnesium und Phosphor. Auch Vitamine sind zu einem großen Teil enthalten, sowie Flavonoide.

Anwendung

Die Samen des Kreuzkümmel werden seit vielen tausenden Jahren vor allem in Indien zur Linderung diverser Beschwerden eingesetzt. Speziell im Ayurveda sind die Samen sehr beliebt. Bei Verdauungsbeschwerden soll der Kreuzkümmel aufgrund seiner enthaltenen ätherischen Öle sehr vielversprechend sein. So kann er bei Magen-schleimhautentzündungen, Diarrhö (Durchfall) und Verstopfung helfen. Auch beim sogenannten Reizdarm-syndrom soll er Linderung verschaffen. Durch die Einnahme von Kreuzkümmel soll die Produktion von Verdauungssäften angeregt werden. Die Nahrungsmittel werden besser bekömmlich und schneller verdaut, dadurch liegen sie nicht so schwer im Magen. Bei Verstopfung hilft der Kreuzkümmel aufgrund der Darmperistaltik stimulierenden Eigenschaft. In weiteren Forschungen konnten noch mehr positive Effekte herausgefunden werden. Zum Beispiel soll Kreuzkümmel den Cholesterinspiegel regulieren, Stress reduzieren bzw. vorbeugen und das Immunsystem stärken.