



Bild: Dionisvera/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)



Schwarzkümmel

Nigella sativa

Familie

Obwohl es so klingen mag, ist der Schwarzkümmel nicht mit dem Kümmel oder dem Kreuzkümmel verwandt. Er gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*).

Beheimatet

Heimisch ist der Schwarzkümmel in Ägypten und den Ländern rundherum. In Südeuropa, Nordafrika und Westasien wird er kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Die Samen werden verwendet.

Inhaltsstoffe

In den Samen des Schwarkümmels sind mehr als 100 gesundheitsfördernde Stoffe enthalten. Zum Beispiel sind viele wichtige Vitamine enthalten: Vitamin A, B1, B3, B6, E und Folsäure. Auch Mineralstoffe wie Eisen, Kupfer, Zink und Kalium sind enthalten. Die Samen beinhalten außerdem ca. 2,5% ätherische Öle, welches unter anderem die Substanz Thymoquinon enthält.

Anwendung

Beim Schwarzkümmel handelt es sich um ein Gewürz, das dem Pfeffer sehr ähnelt. Schon seit Jahrtausenden wird er in der Heilkunde bei vielerlei gesundheitlichen Problemen eingesetzt. Es ist sowohl für die äußere, als auch für die innere Anwendung geeignet. Der Schwarzkümmel ist eine der best untersuchtesten Pflanzen. In zahlreichen Studien konnte festgestellt werden, dass vor allem das Schwarzkümmelöl mit einer schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkung punktet. Eines der vielen Anwendungsgebiete des Schwarzkümmels ist Asthma und Keuchhusten – denn es soll die Bronchien erweitern und das Abhusten erleichtern. Von der Einnahme von Schwarzkümmel kann auch das Verdauungssystem profitieren. Das Öl im Schwarzkümmel schützt die Verdauungsorgane vor schädlichen Substanzen. Auch die Leber zieht Nutzen aus der Einnahme von Schwarkümmel, denn sie wird bei ihrer Haupttätigkeit, der Entgiftung, unterstützt. Durch die krampflösende Eigenschaft des Öls kann es auch bei Magen-Darm-Krämpfen hilfreich sein.