

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 7: Von "richtigen" Tomaten : und anderen

Artikel: Schwarzkümmel aus tausendundeiner Nacht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558246>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schwarzkümmel aus tausendundeiner Nacht



Kümmel aus dem Osten: Der Echte Schwarzkümmel wird ca. 30 bis 50 Zentimeter hoch und stammt ursprünglich aus Südeuropa und Westasien.

Als sagenhafte Gewürz- und Heilpflanze wurde *Nigella sativa*, wie der Echte Schwarzkümmel lateinisch heisst, immer wieder neu entdeckt und gelobt. Seit geraumer Zeit macht der «Schwarze Koriander» auch bei uns als vielseitiges Heilmittel und Gewürz wieder von sich reden.

Genauer: Nicht die Pflanze macht von sich reden, sondern ihre samtschwarzen Samen. Im westasiatischen Raum, im Nahen Osten sowie in der Türkei und im Iran steht *Nigella* (lat. schwärzlich) als vielseitige Heilpflanze und ebenso beliebtes Gewürz und Hausmittel seit langem in hohem Ansehen. Dort gilt, auf den Propheten Mohammed (570 - 632) zurückgehend, das Sprichwort: «*Schwarzkümmelöl heilt jede Krankheit - ausser den Tod.*»

Schwarzkümmel, auch Schwarzer Koriander, Schwarzer Kreuzkümmel oder Kookämer genannt, ist nicht mit unserem einheimischen Kümmel (lat. *Carum carvi*) zu verwechseln. Kümmel gehört zur Familie der Doldenblütler, Schwarzkümmel zu den Hahnenfussgewächsen. Als Gewürz werden sie allerdings dank ihres petersilienähnlichen Geschmacks oft ähnlich eingesetzt: zum Bestreuen von Broten und Brötchen oder als Pfefferersatz beim Braten und Rösten von vegetarischen sowie Fleisch- und Geflügelgerichten. Auch als Bestandteil von Getränken, Tees oder Kaffeezubereitungen betört der Schwarzkümmel gerne die Sinne.

Allheilmittel oder was?

Die neuerliche Aktualität verdankt *Nigella* seinem Heilpotential, das von vielen als geradezu universell hingestellt wird. Blättert man in einschlägigen neueren Publikationen, so überwältigt tatsächlich die Vielfalt an Beschwerden, gegen welche die unscheinbaren Schwarzkümmel-Sämchen - zerstoßen, gepulvert und insbesondere kaltgepresst zu Öl verarbeitet - ins Feld geführt werden. Das geht von Neurodermitis über Haut-, Darm- und Scheidenpilze bis zu AIDS, Krebs, Zahn- und Kopfweg. Diabetes, Frauenbeschwerden, Schlafstörungen, allgemeine Immunschwäche, Potenzstörungen, Allergien, Heuschnupfen ... was man will, wie man will - tausendundeine Anwendung!

Ungesättigte Fettsäuren, positive Indizien

Was die breite Wirkung angeht, so führt die volksmedizinische Erfahrung aus allen Zeiten Beispiele en masse an. So wird Schwarzkümmel, Hippokrates und Paracelsus stehen Pate, zur Abheilung von Infektionen, zur Anregung der Milchproduktion und der Harnorgane sowie

gegen Beschwerden wie Blähungen und gegen Würmer verwendet. Das Geheimnis liegt offenbar, wie so oft, in der Kombination der Inhaltsstoffe. Schwarzkümmel-Samen enthalten etwa 20 Prozent Eiweiss, 35 Prozent Kohlenhydrate und 35 bis 45 Prozent pflanzliche Öle und Fette mit einem Anteil von über 50 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter vor allem Linolsäure, sowie 0,5 bis 1,5 Prozent ätherisches Öl, Triterpensaponine und Bitterstoffe. Die in den Samen enthaltenen ungesättigten Fettsäuren sind im Körper u.a. für die Synthese der Prostaglandine notwendig, jene hormonähnlichen Stoffe, die Schmerzbotschaften ans Gehirn übertragen, daneben aber auch entzündungs- und allergiehemmend wirken.

Untersuchungen, die kürzlich in den USA und in der Türkei durchgeführt wurden, haben ergeben, dass das Schwarzkümmelöl antibakteriell wirkt, Pilze sowie Infektionen und Entzündungen bekämpfen hilft. Unlängst wollen Forscher auch einen, wie es heisst, «bedeutenden blutzuckersenkenden Effekt» und bei der Tumorbekämpfung erfreuliche Werte erzielt haben. Vor Euphorie sei indessen gewarnt: Ein diesbezüglich zweifelsfreier Wirkungsnachweis liegt, trotz positiver Indizien, nicht vor. Eine unterstützende Anwendung von Schwarzkümmel schliesst dies natürlich nicht aus.

Öl – rein oder in Kapselform

Wie immer man den Schwarzkümmel anwendet, ob innerlich oder äusserlich als Pulver, als reines oder in Gelatinekapseln verarbeitetes Öl oder als ätherisches Duft-Öl – die Wirkung tritt in den meisten Fällen nicht sofort ein, sie braucht, wie bei jedem «sanften» Präparat, bei dem auch die Selbstheilungskräfte eine Rolle spielen, etwas Zeit. Da Schwarzkümmelöl bei der Einnahme u.U. Unverträglichkeiten auslösen kann, sollte man vorsichtshalber nicht mehr als einige Tropfen Öl auf einem Stückchen Brot probieren und mit etwas Wasser nachspülen. Bei Hautproblemen empfiehlt es sich, einen Tropfen Öl direkt auf die betroffene Stelle einmassieren. Nicht eingenommen werden sollte das ätherische Öl. • CU

Nigellina-Tee:

«Duft des Orients»

1 EL feingemahlene Schwarzkümmelsamen mit ca. 2,5 dl (250 ml/1 grosse Tasse) fast kochendem Wasser überbrühen. 8–10 Minuten ziehen lassen. Mit Milch oder Sahne, Honig oder 1 Messerspitze Vanille abschmecken. – Der Tee der Träume für die 1001. Nacht!
Quelle der Rezepte:
S. Literaturhinweis.

Nigellina-Kaffee:

Arabischer Mokka

Je 1 Prise feingemahlener Schwarzkümmel und Kardamon in den Kaffee geben; eine dunkel gebrannte Arabica-Sorte, am besten echter jemenitischer Mokka. Wer die Kaffeebohnen selbst frisch mahlt, kann die Samen im Verhältnis 6:1 mit in die Mühle tun. – Starker Tobak für den Morgen nach der 1001. Nacht.

Nigella-Kosmetik:

Gesichts lotion

Vermischt man 1 EL Schwarzkümmelöl mit 1 EL Honig, so erhält man eine gute Gesichtslotion. 15 Min. einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser abspülen. Das entspannt und glättet die Haut.

LITERATUR:

Das grosse Schwarzkümmel-Handbuch,
S. Luetjohann, Windpferd
Verlagsgesellschaft mbH,
D 87648 Aitrang, sFr.
19.–/DM 19.80/öS 145.–
ISBN 3-893385-221-2