

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 1: Aus für Hormonersatztherapie?  
  
**Artikel:** Vielseitiger Schwarzkümmel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554173>

#### **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:** 21.02.2026

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

# Vielseitiger Schwarzkümmel



Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) ist in den westlichen Mittelmeergebieten beheimatet, wächst vielfach wild, wird aber auch z.B. in Indien und Ländern des nahen Ostens kultiviert. Die bis zu 40 Zentimeter hohe Pflanze bringt zwischen Frühling und Herbst grosse Blüten hervor. Die Samenkapseln enthalten raue, dreikantige, fast tropfenförmige Samen, welche aussen schwarz und innen ölig weiss sind.

«Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – ausser den Tod», soll der Prophet Mohammed gesagt haben. Wie auch immer, seit jeher ist Schwarzkümmel besonders in islamischen Ländern ein geschätztes Heilmittel und Gewürz. Doch die kleinen Samen und das Öl des Schwarzkümmels sind auch in anderen Ländern eine uralte Arznei. In unseren Breiten ist die «Heilpflanze der Pharaonen» jedoch in Vergessenheit geraten. Christine Werner machte sich auf die Spurensuche.

Schwarzkümmel gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und hat als Heilpflanze eine uralte Tradition, auch wenn sie bei uns ein wenig in Vergessenheit geraten ist. Mag sein, dass dies etwas mit dem Kümmel zu tun hat, den wir als Gewürz für Brot und deftige Speisen kennen. Bereits in den ältesten schriftlichen Erwähnungen, die übrigens in einem

assyrischen Kräuterbuch zu finden sind, wird die Anwendung von Schwarzkümmel aufs Äusserste gelobt. Zeitweise hatte die Pflanze sogar den Ruf eines Wundermittels.

## Wundermittel gibt es nicht

Dazu meint Prof. Hademar Bankhofer, der bekannte Medizinjournalist und Buchautor: «Es ist natürlich unsinnig und leichtfertig, von einem Wundermittel zu sprechen. So etwas gibt es nicht. Aber jüngste Studien haben ergeben, dass es sich hier um eine interessante Naturarznei handelt, die man sehr sinnvoll und mit Erfolg gegen eine Reihe von Befindlichkeitsstörungen, Alltagserkrankungen und Beschwerden einsetzen kann.»

## Ein apartes Gewürz und eine Volksmedizin-Arznei

In der mitteleuropäischen Küche ist Schwarzkümmel – der übrigens mit dem bei uns bekannten Kümmel weder geschmacklich noch botanisch verwandt ist – ein relativ wenig verwendetes Gewürz. Man begegnet ihm aber in türkischen Restaurants, wo sich Schwarzkümmel auf dem wohlschmeckenden Fladenbrot findet, dass dadurch noch ein bisschen leckerer wird. Und nicht nur das, es wird auch verdaulicher und gesünder. Schwarzkümmel eignet sich auch zum Konservieren von Gemüse: bereits ein Teelöffel Samen als Beimischung in das Einweckglas verlängert die Haltbarkeit deutlich.

In der ägyptischen Volksmedizin wird Schwarzkümmel heute

noch vielfach als blähungsmindernder und harntreibender Tee und sein Öl zur Behandlung der oberen Luftwege empfohlen. In der indischen ayurvedischen Medizin findet vor allem seine angeblich milchsteigernde Wirkung bei stillenden Müttern Beachtung.

### Verwechslungsgefahr

Bereits im 11. Jahrhundert wurde Schwarzkümmel bei Vergiftungen, Lungenbeschwerden, Hautleiden und Darmparasiten zur Heilung verwendet. Bis heute hat sich daran nicht viel geändert. Höchstens durch eine weitere Darreichungsform wurde der Markt der Pflanze nun erweitert. Schwarzkümmel wird als Duftöl in verschiedenen Wellness-Oasen den Besuchern als Schnuppergenuss offeriert. Allein die Äbtissin und Heilpflanzenkundlerin, Hildegard von Bingen, konnte sich für die Wirkung des Schwarzkümmels nicht begeistern. Heute geht man davon aus, dass der Grund in einer Verwechslung zu suchen ist. Es gibt viele Kümmelarten und längst nicht alle sind so wohlschmeckend oder heilsam wie der Schwarzkümmel, von dem hier die Rede ist. Die Verwechslung, besonders mit wildem Schwarzkümmel oder der Konrade (die eher gesundheitsschädlich auf den Organismus wirkt), könnte der Grund sein, dass der Schwarzkümmel in Vergessenheit geraten ist.

Es gibt also verschiedene Arten Kümmel, mit denen der Schwarzkümmel in keinerlei verwandtschaftlichem Verhältnis steht. Der heilende Schwarzkümmel, der besonders in Ägypten, Syrien und einzelnen arabischen Oasen angebaut wird, trägt den lateinischen Namen *Nigella sativa*. Nichts anderes sollten Sie als Heilpflanze verwenden, auch wenn Sie noch eine Menge Haushaltskümmel haben.

### Warum ist gerade dieser Kümmel so gesund?

*Nigella sativa* hat über 100 Inhalts- und Wirkstoffe. Herausragend sind die wertvollen ungesättigten Fettsäuren des aus Schwarzkümmelsamen gepressten Öls, unter anderem die reichlich vorhandene mehrfach ungesättigte Linol-Säure. Das Öl, das synthetisch nicht herzustellen ist, ist ein Cocktail voller gesunder Eigenschaften. Bedenken wir allein Klima, Boden, Wind und Wetter, die sich niemals von einem Reagenzglas fangen lassen. Doch was an dem Öl ist denn nun so gesund? Presst man die Samen kalt, so ergibt sich daraus ein 80-prozentiges Öl, das aus 50 verschiedenen Ölsäuren besteht. Ätherisches Schwarzkümmelöl, d.h. durch Wasserdampfdestillation gewonnen, wird besonders in der Ayurvedischen Medizin verwendet. Auch klassische Aromatherapeuten wissen dieses Öl zu schätzen.

### Schwarzkümmel in der Duftschale

Längst wissen wir, dass wir unser Gemüt und unsere Gesundheit auch durch Düfte beeinflussen können.

### Nerven und Schlaf

Eine Tasse Schwarzkümmelsamen mit einem Liter heißen Wasser übergießen, das Ganze zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Den Nerventee über den Tag verteilt bis ein oder zwei Stunden vor dem Schlafengehen tassenweise trinken.

### Verbrennungen

Leichte Verbrennungen können durch das direkte Auftragen von reinem Schwarzkümmelöl gelindert werden.

Josef Neumayer:  
Schwarzkümmel  
Ratgeber Ehrenwirth, 1999  
karton./broschiert,  
119 Seiten  
ISBN 3-431-03551-5  
Fr. 17.50/Euro 9.95



Josef Neumayer ist Heilpraktiker und freier Wissenschaftsjournalist. Über das Studium der Homöopathie, Naturheilkunde und Psychologie kam er zur holistischen Medizin. In seinem Buch «Schwarzkümmel – das vielseitige Hausmittel», erschienen als Ratgeber Ehrenwirth, berichtet er über Hintergründe und Einsatzmöglichkeiten der Pflanze.

Auf manche Aromen reagieren wir zum Beispiel mit der Ausschüttung bestimmter Hormone. Dem ätherischen Schwarzkümmelöl werden stimulierende, stimmungsaufhellende und tonisierende Eigenschaften zugesprochen, wie zum Beispiel:

- ❖ Förderung der Konzentration
- ❖ Unterstützung bei mentalen Erschöpfungszuständen
- ❖ Anregung bei altersbedingtem geistigem Abbau
- ❖ Unterstützung des gesunden Schlafes
- ❖ Gemütsaufhellung bei Depression
- ❖ Besserung bei Unruhe und Hyperaktivität.

Schwarzkümmel ist ein hervorragendes Mittel zur Stärkung des Immunsystems. Verschiedene innere und äußere Belastungen, wie Stress, Umweltgifte, falsche Ernährung und Gifte im Wohnbereich belasten unser Immunsystem mit jeder Stunde unseres Lebens. Von wesentlicher Bedeutung für die Stärkung der Immunabwehr ist die antioxidative Wirkung des Schwarzkümmels. Diese kann durch die Einnahme von natürlichem Vitamin E zusätzlich unterstützt werden.

### Die allergische Immunreaktion

Reagieren wir allergisch, zeigt sich das auf der Haut, in einem Asthmaanfall oder Heuschnupfen. Gerade Schwarzkümmel kann hier

## Fragen an den Experten

**GN:** Wie setzen Sie den Schwarzkümmel am liebsten ein?

**Neumayer:** Es gibt kein bestimmtes Symptom, das sich für die Verwendung von Schwarzkümmel besonders hervortun würde, da Schwarzkümmel ein extrem breites Wirkspektrum hat. Ich sehe in diesem Mittel allerdings eine Art natürliches Antibiotikum, das sich vor allem bei Infektionen im Magen-/Darm-Bereich eignet.

**GN:** Wie kamen Sie auf dieses Gewürz?

**Neumayer:** Ich war auf der Suche nach natürlichen Infektionshemmern. Da ich mich intensiv mit dem Studium der Ayurvedischen Medizin beschäftigte, fiel mir unter anderem Nigella sativa auf.

**GN:** Kann man Schwarzkümmel selbst anbauen?

**Neumayer:** Theoretisch ja – praktisch nein! Die Pflanze braucht ganz spezielle klimatische Bedingungen, die es in unseren Breiten einfach nicht gibt. Therapeutisch wirksame Öle sind durch den Eigenanbau nicht zu erwarten.

**GN:** Gibt es einen Heilerfolg, der Sie überraschte?

**Neumayer:** Eigentlich nicht. Das liegt daran, dass ich als Therapeut grundsätzlich nichts für unmöglich halte. Die Natur versorgt uns mit wunderbaren Mitteln, wie z.B. dem Schwarzkümmel. Aber die Heilung wird immer in Gottes Hand liegen und auch in der Bereitschaft des Patienten, die Krankheit als Teil seines Lebensweges zu erkennen.

sehr unterstützend wirken, denn seine essentiellen Fettsäuren dämmen Entzündungsherde ein, und seine gefässerweiternde, entkrampfende und sekretlösende Wirkung unterstützt besonders bei allergischen Reaktionen wie Bronchialasthma, Hausstauballergie, Heuschnupfen oder ähnlichen Reaktionen die körpereigenen Abwehrkräfte.

### Magen und Darm

Ist der Darm gesund, ist es auch der Mensch. Das wissen viele, die sich mit ihrem Körper befassen und sich in Naturheilverfahren auskennen. Ein gesunder Darm ist voll nutzbringender Bakterien, die im Darm eine Schutzfunktion für den Körper übernehmen. Bei einer geschwächten Darmschleimhaut ist der Darm jedoch nicht in der Lage, den Körper gegen unerwünschte Eindringlinge zu schützen. Schwarzkümmel kann ohne Bedenken bei allen Befindlichkeitsstörungen im Magen-/Darm-Bereich verwendet werden. Als besonders den Heilprozess förderndes Mittel gilt er in der Naturheilkunde bei:

✿ Darmpilzen ✿ Darmentzündungen ✿ Durchfall ✿ Erbrechen ✿ Geschwüren im Magen-Darm-Bereich ✿ Sodbrennen ✿ Blähungen und einem ✿ nervösen Darm. Auch Kinder vertragen Schwarzkümmel bei Verstopfung, Blähungen und Durchfall gut.

### Kopfschmerzen und Migräne

Schon in den ältesten Heilkundebüchern wird Schwarzkümmel als besonders hilfreich bei den unterschiedlichsten Arten von Kopfschmerz beschrieben. So soll bei häufig auftretenden Schmerzen, zwei Mal täglich ein Löffel von fettem Schwarzkümmelöl bzw. 6 Kapseln Schwarzkümmel pro Tag helfen. Als erste Hilfe bei auftretenden Attacken sollen ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl auf den Schläfen verrieben werden, denn dadurch werden Stoffwechselprozesse angeregt, die entgiften und die anregend auf die Durchblutung wirken.

### Schwarzkümmel und Haut

*Nigella sativa* ist ein Wohltäter für die Haut. Er versorgt sie mit heilenden und nährenden Substanzen. Innerlich verwendet hat er einen regulierenden und harmonisierenden Einfluss auf unsere Energie, darüber hinaus wirkt er entgiftend, was sich besonders am Hautbild zeigt. Vor allem gestresste und müde Haut reagiert auf Schwarzkümmel äußerst positiv, denn im Gegensatz zu handelsüblichen kosmetischen Produkten, dringt dieses native Öl tiefer ein und wirkt entspannend und gleichzeitig vitalisierend.

• CW

### Körperöl

Fettes Schwarzkümmelöl mit einem anderen fetten Öl (Jojoba- oder Olivenöl) 1:1 mischen. Das gewonnene Öl wird äußerlich angewendet, besonders bei Akne, Allergien, Ekzemen, Bindegewebsschwäche, Gelenkschmerzen, Hautpilzen, Immunschwäche, Schuppenflechte, Schwächezuständen u.a.

### Gesichtsöl

Eine Mischung zu gleichen Teilen aus Schwarzkümmel-, Mandel- und Jojobaöl strafft die Haut und gibt ihr ein jugendliches Aussehen. Am besten wirkt das Öl, wenn man es auf der Gesichtshaut eine Stunde einwirken lässt. Danach mit reichlich lauwarmem Wasser abwaschen.

### Gesichtsmaske

Je einen Teelöffel Schwarzkümmel- und Weizenkeimöl, ein Eigelb und ein paar Tropfen Zitrone vermischen und einmal wöchentlich als Maske für eine halbe Stunde auftragen. Die Maske nach Einwirkung mit viel lauwarmem Wasser abwaschen.