

ÄTHERISCHE ÖLE

“Wundermittel” Schwarzkümmelöl



Bereits seit mehr als 2.000 Jahren wird Schwarzkümmel im Orient als pfefferartiges Gewürz und Medizin verwendet. Auch heute noch streut man die schwarzen Samen, die im asiatischen Raum auch als "black onion seed" ("schwarzer Zwiebelsamen") bezeichnet werden, ähnlich wie Sesam auf Fladenbrot.

gut schmeckt Nigella zu Auberginen oder Kürbis).



Das Schwarzkümmel-Öl

Reines Schwarzkümmelöl wird in der Naturheilkunde und vermehrt auch in der Schulmedizin als Heilmittel sowie in der Tiermedizin verwendet. In der indischen Heilkunde gilt es als bevorzugtes Mittel zu Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden.

Das fette Öl enthält einen hohen Anteil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure und Gamma-Linolen-

ensäure (Omega-6-Fettsäuren), sowie die Ätherischen Öle Nigelon und Carvon. Aus der Gamma-Linolen-säure entsteht im Körper durch enzymatische Vorgänge Prostaglandin E1 (PGE1), das die Freisetzung allergischer und entzündlicher Substanzen hemmt. Aus der ungesättigten Fettsäure Arachidonsäure entsteht Prostaglandin E2

Aufstoßen auch das Nigelon, das dadurch seine Wirkungen auch direkt an der Lunge entfalten kann. Daher ist das Schwarzkümmelöl besonders bei asthmatischer Bronchitis, chronischer Bronchitis, Autoimmunerkrankungen und vielen anderen allergischen Beschwerden geeignet.

Inhaltsstoffe

Die Samen enthalten zahlreiche Ester teilweise ungewöhnlicher ungesättigter Fettsäuren mit Terpenalkoholen (7%). Weiters finden sich Spuren von Alkaloiden, und zwar sowohl vom Isochinolin abgeleitete Typen (Nigellimin, Nigellimin-N-oxid) als auch Pyrazol-Alkaloide (Nigellidin, Nigellicin).

Im ätherischen Öl (im Schnitt nur 0.5%, max. 1.5%) wurden die Hauptbestandteile Thymochinon (bis zu 50%) und p-Cymen (bis zu 40%) gefunden, daneben α-Pinen (bis 15%), Dithymochinon, Thymohydrochinon und Spuren anderer Terpenderivate: Carven, Limonen, Carvacrol, 4-Terpineol und Anethol. Ungewöhnlicherweise enthält das ätherische Öl auch merkliche Mengen (10%) an Fettsäureethylestern.

Bei der Lagerung bilden sich aus Thymochinon Dithymochinon und höhere Oligokondensationsprodukte (Nigellon).

Die Samen enthalten auch ein fettes Öl (35%, „Schwarzkümmelöl“) mit ungesättigten Fettsäuren, hauptsächlich Linolsäure (50 - 60%), Ölsäure (20%), Eicosadiensäure (3%) und die für die Gattung bezeichnende Dihomolinolsäure (10%); gesättigte Fette (Stearinsäure, Palmitinsäure) machen bis zu 30% aus.

Kommerzielles Schwarzkümmelöl kann darüberhinaus auch Bestandteile des ätherischen Öls enthalten, vor allem Thymochinon, wodurch es einen aromatischen Geschmack annimmt.

(PGE2), das u.a. mit dem Nigelon bronchialerweiternd wirkt. Durch Einnahme dieses Öls inhaliert man durch



Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

Das Carvon (auch im Kümmel enthalten) wirkt im Magen anregend, auf den Darm jedoch beruhigend und blähungswidrig. Darum kann das Öl, wie der echte Küm-

mel, für Magen- und Darmprobleme eingesetzt werden, denn er fördert die natürliche Darmflora, während er die krankmachenden Bakterien unterdrückt.

Außerdem soll das Öl die Knochenmark- und Immunzellen stimulieren: die Interferonproduktion steigern, normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten der Viren schützen, Tumorzellen zerstören und die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen erhöhen.

Die Kapseln lassen sich besser dosieren und sind länger haltbar.

Allerdings sind in europäischen Apotheken in der Regel nur Schwarzkümmelöle mit geringem Wirkstoffgehalt vorrätig (Mischöle).

Martina Yaman
martina@tuerkei-zeitung.de



REMA HOMES

Bau/ Investition/ Beratung



Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

sofortige Grundbuchübergabe Hausverwaltung, Reinigung, Reparatur, Dekoration

Tel. +90 (0)242 519 47 84
GSM +90 (0)532 445 01 60
www.remahome.com

Sie finden uns im Stadtplan auf Seite 19

Alles rund um Ätherische Öle und deren Verwendung.

In den nächsten Ausgaben werden wir Ihnen besondere Öle vorstellen, ihre Herstellung und die Verwendung sowohl im kosmetischen Bereich als auch als Speiseöle.

- Folge 1: Gewinnung der Öle
- Folge 2: "Wundermittel" Schwarzkümmelöl
- Folge 3: Gegen das Altern: Granatapfelkernöl
- Folge 4: hochwertiges Speiseöl: Traubenkernöl

Die Serie wird fortgesetzt

pflanzenduft erzählt von verwandeltem sonnenschein - er ist leicht und luftig und flüchtig zugleich...