



Schwarzkümmelöl – Heilung für jede Krankheit?



LEBENSKRAFTPUR

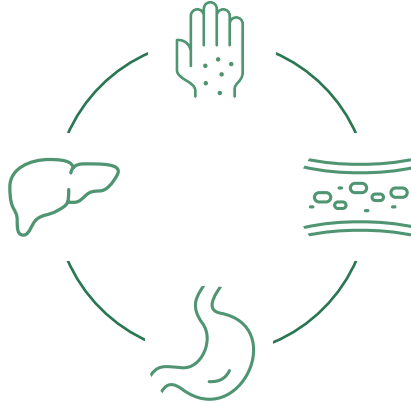
„Schwarzkümmel heilt jede Krankheit,
außer den Tod“ – wieviel Wahrheit steckt hinter
dieser prophetischen Aussage?

Was ist Schwarzkümmelöl?



- » Gewonnen aus den kleinen, schwarzen Samen des **Echten Schwarzkümmels** (Nigella sativa)
- » Nicht zu verwechseln mit Kümmel oder Kreuzkümmel
- » **Krautig-pfeffriger** Geschmack
- » **Zusammensetzung:** Ungesättigte Fettsäuren, ätherisches Öl mit dem wichtigen Inhaltsstoff Thymochinon, Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe
- » Einsatz bereits **seit Jahrtausenden** im alten Ägypten („Gold der Pharaonen“), antiken Griechenland oder auch mittelalterlichen Europa
- » Heute: Geschätzt in der **Naturheilkunde** und **intensive**, wissenschaftliche **Forschung**

Wie wirkt Schwarzkümmelöl?



- » **Vielfältige Wirkweisen:** antidiabetisch, blutdrucksenkend, Immunsystem-regulierend, Entzündungshemmend, Histamin-abschwächend, antiallergisch, Bronchien-erweiternd, antibakteriell, antiviral, u.v.m.
- » **Allergien:** Kann die Symptome von allergischem Schnupfen (z. B. Pollen- oder Hausstaub-Allergie), Asthma sowie – äußerlich angewandt – auch Ekzemen und vermutlich Neurodermitis verbessern ¹⁻⁵.
- » **Autoimmunerkrankungen:** Erste Studien zeigen eine Verbesserung der Schilddrüsen-Blutwerte bei Hashimoto Thyreoiditis und eine Linderung der Gelenkbeschwerden bei rheumatoider Arthritis ^{6,7}.
- » **Diabetes:** Zahlreiche Belege für eine Verbesserung des Zucker- und Fettstoffwechsels (Blutzucker- und Cholesterin-Werte) bei Diabetes Typ 2 oder Prädiabetes ⁸⁻¹⁰.
- » **Bluthochdruck:** Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks ^{11,12}.
- » **Nierensteine:** Unterstützung der Ausscheidung oder Verkleinerung der Größe von Nierensteinen (in Kombination mit Honig) ¹³.
- » **Bakterien und Viren:** Antimikrobielle Effekte gegen bspw. das Bakterium Helicobacter Pylori, das den menschlichen Magen besiedeln kann ¹⁴.
- » **Zecken:** Laut zahlreichen Erfahrungsberichten und ersten Studienergebnissen kann die innerliche und äußerliche Anwendung von Schwarzkümmelöl Zecken fernhalten (z. B. auch bei Hunden; **Vorsicht:** Schwarzkümmelöl ist giftig für Katzen) ^{15,16}.

Wie verwendet man Schwarzkümmelöl und worauf sollte man beim Kauf achten?



- » **Dosierung:** Ca. 3 g/Tag (= 3,2 ml bzw. 1TL)
- » Idealerweise **vor, zu oder direkt nach einer Mahlzeit** (insb. bei empfindlichem Magen)
- » Entweder **pur**, vermischt **mit Saft** (z. B. Orange) oder **in einem Salat**
- » **Äußere Anwendung** bei akuten Symptomen von allergischem Schnupfen: 3-mal täglich ein Tropfen an jedes Nasenloch geben (zusätzlich zur Einnahme)

Wichtige Kaufkriterien:

- » **Reinheit:** Reines Öl aus dem echten Schwarzkümmel (*Nigella sativa*)
- » **Bioqualität:** Vermeidung von Pestizid-Rückständen
- » **Rohkostqualität:** Kaltpressung zur Erhaltung der wertvollen Inhaltsstoffe
- » **Thymochinon:** Insb. für therapeutischen Nutzen auf einen nachgewiesenen, hohen Thymochinon-Gehalt achten



Fazit

Auch wenn Schwarzkümmel nicht jede Krankheit heilen kann, besitzt dessen Öl ein einzigartig breites Anwendungsgebiet und hat insbesondere auf den Stoffwechsel und das Immunsystem regulierende Eigenschaften.



Rezept-Ideen

Damit Sie die positive Wirkung von Schwarzkümmelöl bestmöglich genießen können, haben die Vitanur Ernährungsexperten 2 leckere Rezepte mit unserem **Bio Schwarzkümmelöl Ungefiltert** für Sie kreiert, die Sie denkbar einfach in Ihren Alltag integrieren können.





Hummus mit Schwarzkümmelöl – zuckerfrei & vegan –

Leckerer Kichererbsen-Hummus mit Schwarzkümmelöl als gesunde, vegane und zuckerfreie Alternative zu anderen Aufstrichen oder Dips.

Gesamtzeit: 10 Stunden 10 Minuten

Arbeitszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 2 Stunden

Einweichzeit: 8 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

- » 250 g Kichererbsen gekocht (alternativ: Kichererbsen aus dem Glas)
- » 3 EL Sesampaste
- » 2 EL Olivenöl
- » 2 EL Bio Schwarzkümmelöl Ungefiltert (1 EL für das Hummus + 1 EL zum Garnieren)
- » 1 Bio-Zitrone (nur der Saft)
- » ½ TL Ur-Steinsalz Gemahlen
- » 1 Knoblauchzehe
- » ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- » 2–3 Eiswürfel (alternativ: 50–100 ml kaltes Wasser)
- » Frische Petersilie

Zubereitung

Hinweis: Bei der Verwendung von Kichererbsen aus dem Glas bei Zubereitungsschritt 4 starten.

1. Kichererbsen über Nacht (mind. 8 Stunden) einweichen. Einweichwasser wegschütten.
2. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und für 2 Stunden kochen (hierfür frisches Wasser verwenden!).
3. Kichererbsen vollständig abkühlen lassen.
4. Ca. 5–10 Kichererbsen zum späteren Garnieren zur Seite stellen und die übrigen Kichererbsen zusammen mit Sesampaste, Zitronensaft, Knoblauchzehe, Ur-Steinsalz Gemahlen, gemahlenem Kreuzkümmel, 2 EL Olivenöl, 1 EL Bio Schwarzkümmelöl Ungefiltert und Eiswürfeln zu einer cremigen Masse mixen.
5. Falls keine Eiswürfel verwendet wurden, das Hummus für mind. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Mit den in Schritt 4 zur Seite gestellten Kichererbsen, etwas Bio Schwarzkümmelöl Ungefiltert und Petersilie garnieren und dann servieren.

Aufbewahrung: Im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.



Salat mit Schwarzkümmelöl-Dressing – vegetarisch –

Knackiger Salat mit frischem Gemüse, Kräutern und würzigem Schwarzkümmelöl-Dressing.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- » 1 Kopf Römersalat
- » 1 Salatgurke
- » 8 Kirschtomaten
- » 10 g frische Minze (½ Bund)
- » 10 g frische Petersilie (½ Bund)
- » 1 rote Zwiebel
- » 1 Bio-Zitrone (nur der Saft und die Schale)
- » 1 Knoblauchzehe
- » 2 EL Olivenöl
- » 1 EL **Bio Schwarzkümmelöl Ungefiltert**
- » 1 TL Honig
- » 1 TL **Ur-Steinsalz Gemahlen**
- » 1 TL Pfeffer
- » Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Römersalat, Gurke und Tomaten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
2. Zitrone abspülen und trocken tupfen, anschließend etwas Schale abreiben und Saft auspressen.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Knoblauch mit 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Olivenöl, **Bio Schwarzkümmelöl Ungefiltert** und Honig verrühren. Nach Belieben mit **Ur-Steinsalz Gemahlen** und Pfeffer würzen.
5. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit dem Dressing beträufeln. Mit Granatapfelkernen garnieren und den Salat sofort servieren.

Quellen

- 1 **Kalus/Pruss et al.**, "Effect of Nigella Sativa (Black Seed) on Subjective Feeling in Patients with Allergic Diseases", *Phytother Res*, vol. 17, no. 10, pp. 1209–1214, Dec. 2003. [Accessed: 9 February 2023].
- 2 **Nikakhlagh/Rahim et al.**, "Herbal Treatment of Allergic Rhinitis: The Use of Nigella Sativa", *Am J Otolaryngol*, vol. 32, no. 5, pp. 402–407, Sep. 2011. [Accessed: 10 February 2023].
- 3 **Alsamarai/Abdulsatar et al.**, "Evaluation of Topical Black Seed Oil in the Treatment of Allergic Rhinitis", *Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem*, vol. 13, no. 1, pp. 75–82, Feb. 2014. [Accessed: 10 February 2023].
- 4 **Koshak/Wei et al.**, "Nigella Sativa Supplementation Improves Asthma Control and Biomarkers: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial", *Phytotherapy Research*, vol. 31, no. 3, pp. 403–409, Mar. 2017. [Accessed: 10 February 2023].
- 5 **Yousefi/Barikbin et al.**, "Comparison of Therapeutic Effect of Topical Nigella with Betamethasone and Eucerin in Hand Eczema", *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, vol. 27, no. 12, pp. 1498–1504, Dec. 2013. [Accessed: 10 February 2023].
- 6 **Farhangi/Dehghan et al.**, "The Effects of Nigella Sativa on Thyroid Function, Serum Vascular Endothelial Growth Factor (VEGF) – 1, Nesfatin-1 and Anthropometric Features in Patients with Hashimoto's Thyroiditis: A Randomized Controlled Trial", *BMC Complement Altern Med*, vol. 16, no. 1, Nov. 2016. [Accessed: 22 April 2024].
- 7 **Gheita and Kenawy**, "Effectiveness of Nigella Sativa Oil in the Management of Rheumatoid Arthritis Patients: A Placebo Controlled Study", *Phytother Res*, vol. 26, no. 8, pp. 1246–1248, Aug. 2012. [Accessed: 22 April 2024].
- 8 **Daryabeygi-Khotbehsara/Golzarand et al.**, "Nigella Sativa Improves Glucose Homeostasis and Serum Lipids in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Complement Ther Med*, vol. 35, pp. 6–13, Dec. 2017. [Accessed: 19 April 2024].
- 9 **Mahomoodally/Aumeeruddy et al.**, "Nigella Sativa L. and Its Active Compound Thymoquinone in the Clinical Management of Diabetes: A Systematic Review", *International Journal of Molecular Sciences* 2022, Vol. 23, Page 12111, vol. 23, no. 20, p. 12111, Oct. 2022. [Accessed: 22 April 2024].
- 10 **Saadati/Naseri et al.**, "Nigella Sativa Supplementation Improves Cardiometabolic Indicators in Population with Prediabetes and Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Front Nutr*, vol. 9, Aug. 2022. [Accessed: 22 April 2024].
- 11 **Sahebkar/Soranna et al.**, "A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials Investigating the Effects of Supplementation with Nigella Sativa (Black Seed) on Blood Pressure", *J Hypertens*, vol. 34, no. 11, pp. 2127–2135, 2016 [Online]. [Accessed: 22 April 2024].
- 12 **Fallah Huseini/Amini et al.**, "Blood Pressure Lowering Effect of Nigella Sativa L. Seed Oil in Healthy Volunteers: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial", *Phytother Res*, vol. 27, no. 12, pp. 1849–1853, Dec. 2013. [Accessed: 22 April 2024].
- 13 **Ardakani Movaghati/Yousefi et al.**, "Efficacy of Black Seed (Nigella Sativa L.) on Kidney Stone Dissolution: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Trial", *Phytotherapy Research*, vol. 33, no. 5, pp. 1404–1412, May 2019. [Accessed: 23 April 2024].
- 14 **Hannan/Rahman et al.**, "Black Cumin (Nigella Sativa L.): A Comprehensive Review on Phytochemistry, Health Benefits, Molecular Pharmacology, and Safety", *Nutrients* 2021, Vol. 13, Page 1784, vol. 13, no. 6, p. 1784, May 2021. [Accessed: 22 April 2024].
- 15 **Al-Hoshani/Zaman et al.**, "Assessment of Repellency and Acaricidal Potential of Nigella Sativa Essential Oil Using Rhipicephalus Microplus Ticks", *Pak Vet J*, vol. 43, no. 3, pp. 606–610, 2023. [Accessed: 22 April 2024].
- 16 **Carroll/Babish et al.**, "Repellency to Ticks (Acari: Ixodidae) of Extracts of Nigella Sativa (Ranunculaceae) and the Anti-Inflammatory DogsBestFriend™", *Exp Appl Acarol*, vol. 70, no. 1, pp. 89–97, Sep. 2016. [Accessed: 22 April 2024].

Impressum

Herausgeber
Lebenskraftpur GmbH
Sperberstr. 2, 68753 Waghäusel
www.lebenskraftpur.de

Redaktion
Lebenskraftpur Wissenschaftsteam

**So erreichen Sie
unsere Kundenservice:**
E-Mail: kundenservice@lebenskraftpur.de
Telefon: +49 7254 7820900