

## Schwarzkümmel – *Nigella sativa*

Dr. med. Matthias Gauger, Stand 18.06.2023.

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls meine Empfehlungen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen oder im Zusammenhang mit Corona, aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

### Zusammenfassung

Schwarzkümmel ist ein seit Jahrtausenden vor allem in der islamischen Welt bekanntes Gewürz- und Heilmittel, welches seit den 60er Jahren auf zunehmendes Forschungsinteresse gestossen ist. In den zahlreich veröffentlichten Studien finden sich unter anderem entzündungshemmende, immunmodulierende, blutzuckersenkende, gewichtsreduzierende, krampflösende, antibakterielle, antivirale, antiparasitäre, blutgerinnungsbeeinflussende, nervensystem-, nieren-, leber-, magen- und lungenschützende sowie antikanzerogene Wirkungen. Hieraus ergeben sich viele potentielle medizinische Anwendungsmöglichkeiten dieses nebenwirkungsarmen kostengünstigen Gewürzes, z.B. bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Rheuma, Hashimoto-Schilddrüsenentzündung, Vitiligo, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien (Heuschnupfen), Asthma bronchiale, Arthrose, Krebserkrankungen, Wechseljahrbeschwerden, Lungenerkrankungen, Unfruchtbarkeit, bakteriellen und viralen Infektionen, Alzheimer-Demenz, Morbus Parkinson. Es gibt auch vielversprechende klinische<sup>1</sup> Studien zu einigen dieser Krankheitsbilder. Schwarzkümmel kann als Gewürz (als ganze Körnchen oder gemahlen), als Öl oder als Supplemente in Form von Kapseln (Pulver oder Öl) eingenommen oder in Salben- und Pastenform auch äusserlich angewendet werden.

### Einleitung

Auf Schwarzkümmel wurde ich aufmerksam, als seine Anwendung während der COVID-19-Pandemie von der FLCCC<sup>2</sup> offiziell zur Vorbeugung und Behandlung von COVID-19 empfohlen wurde. Mehrere als qualitativ gut bewertete Studien zeigten in ihrer Gesamtheit eine statistisch signifikante Verbesserung unter der Einnahme von Schwarzkümmel-Produkten bei Fallhäufigkeit, Sterb-

---

<sup>1</sup> unter klinischen Studien versteht man systematische Studien an einer grösseren Anzahl von Versuchsteilnehmern/Patienten, mit welchen so zuverlässig wie möglich festgestellt wird, wie wirksam und wie verträglich ein Arzneimittel, eine Impfung, eine Operationsmethode usw. ist.

<sup>2</sup> die *Front Line COVID-19 Critical Care Alliance (FLCCC)* wurde im März 2020 von einer internationalen Gruppe höchst angesehener Intensivmediziner gegründet, welche sich zum Ziel gesetzt haben, COVID-19 vorzubeugen und frühzeitig zu behandeln, damit weniger Patienten überhaupt erst auf die Intensivstationen eingewiesen werden müssen. Die Empfehlungsprotokolle wurden mit grösster wissenschaftlicher Sorgfalt erstellt und weltweit während der Corona-Pandemie und bis heute millionenfach genützt.

lichkeit, Krankenhausaufenthalt, Genesung und Virusfreiheit (Übersicht [hier](#) und [hier](#)). Diese Effekte zeigten sich bereits bei der Einnahme von nur etwa zwei gestrichenen Teelöffeln Schwarzkümmel täglich.

Dass die Wissenschaftler auf die Idee kamen, Schwarzkümmel bei COVID-19 zu testen, ist kein Zufall, sondern hat damit zu tun, dass bereits sehr viele Forschungsergebnisse über die pharmakologischen Eigenschaften von *N. sativa* vorgelegen haben. Schwarzkümmel ist einer der **am besten wissenschaftlich untersuchten Nahrungsmittel**. In der weltweit grössten und wichtigsten medizinischen Literaturdatenbank «Pubmed» finden sich über **2'000 Treffer** (Stand 11.06.2023). Hierunter finden sich wissenschaftliche Publikationen mit Titeln wie *«Schwarzkümmel: ein Wunderkraut»* oder *«Nigella sativa: reduziert das Risiko verschiedener Krankheiten»*.

In der *«grössten globalen Gesundheitskrise seit einem Jahrhundert»* gab und gibt es etliche einfache nebenwirkungsarme Methoden (Bewegung, Sonne) und Heilmittel (Übersicht [hier](#)) mit nachgewiesener Wirksamkeit wie **Vitamin D, Zink**, Mund- und Nasenspülungen mit **Polyvidon-Jod** und eben auch Schwarzkümmel. Doch trotz der Notlage wurden der Bevölkerung weltweit diese lebensrettenden Informationen in den Mainstream-Medien und von Gesundheitsbehörden nicht nur vorenthalten, sondern systematisch aktiv zensuriert.

Mir zeigen die Geschehnisse während der Corona-Pandemie auf besonders eindringliche Weise, wie nichtprofitablen Heilmittel und selbstwirksame Methoden trotz gutem Wirksamkeitsnachweis und Sicherheitsprofil in unserem Gesundheitssystem oft stark unterbewertet sind. Wie schade, wenn vorhandenes Wissen zu naturnahen selbstwirksamen Heilweisen übersprungen wird und uns mit grossem Nachdruck teure, aufwendige und schlecht geprüfte pharmazeutisch-technische Produkte aufgedrängt werden.

Schwarzkümmel ist aus meiner Sicht eines dieser frei verfügbaren gut erforschten Heilmittel, dessen Anwendung in vielerlei Weise nützen und die Notwendigkeit schulmedizinischer Anwendungen reduzieren könnte.

## Botanik, Kultur- und Medizingeschichte

Echter Schwarzkümmel (lat. *Nigella arvensis*<sup>3</sup>) ist entgegen seinem Namen botanisch nicht direkt verwandt mit unserem einheimischen Kümmel und auch nicht mit Kreuzkümmel, sondern ein Hahnenfussgewächs. Schwarzkümmel war ursprünglich in Vorderasien beheimatet und gedeiht auch in Südeuropa, Indien, Pakistan, Nordafrika. Er kann auch bei uns angepflanzt werden. Die Verwendung von Schwarzkümmel als Gewürz und Medizin konnte im Orient bis 1'500 v. Chr. nachgewiesen werden. Schwarzkümmelöl wurde im alten Ägypten als *«Gold der Pharaonen»* bezeichnet, dessen Heilwirkung auf Papyrusrollen dokumentiert ist. Im Grab von Pharao Tutanchamun wurde ein Fläschchen Schwarzkümmelöl als Grabbeigabe gefunden ([Quelle](#)). In vielen orientalischen und asiatischen Ländern wird Schwarzkümmel reichlich als Gewürz verwendet z.B. auf Fladenbrot und



Abb.1: *Nigella arvensis*, Quelle [Wikipedia](#), [Denis Barthel](#)

<sup>3</sup> auch bekannt als *Römischer Koriander* oder *Schwarzer Sesam* und unter vielen weiteren Namen

wird gerne auch **pur gekaut** (Min 1:15). Schwarzkümmel als Heilmittel war in allen grossen Religionen als vielfältig angewendete Volksmedizin verankert (siehe auch [hier](#)), besonders aber in der islamischen Welt, - dies wohl aufgrund der schriftlich überlieferten Aussage, welche Mohammed (570–632 n. Chr.), dem Gründer des Islam, zugeschrieben wird: *«Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, ausser den Tod.»*

In der traditionellen Medizin Europas ging Schwarzkümmel so nach und nach vergessen und erhält erst jetzt wieder durch neue Forschungsergebnisse Aufmerksamkeit. Zahlreiche Forschergruppen konnten in umfangreichen Grundlagenstudien ein breites Spektrum an pharmakologischen Wirkungen von *Nigella sativa* nachweisen, zu denen unter anderem antidiabetische, gewichtsreduzierende, krebshemmende, immunmodulierende, schmerzstillende, antimikrobielle, entzündungshemmende, krampflösende, bronchienerweiternde, leberschützende, nierenschützende, magenschützende und antioxidative Eigenschaften gehören. *Nigella sativa* gehört zu den bestuntersuchten pflanzlichen Arzneimitteln.

## Inhaltstoffe

Von *Nigella sativa* werden ausschliesslich die Samenkörner verwendet. Diese haben einen charakteristischen zunächst leicht bitteren und etwas später scharf-würzigen pfeffrigen Geschmack, welcher auch an Zwiebeln oder Oregano erinnern kann mit süsslicher und nussiger Komponente. In diesen Samenkörnern wurden über 100 Substanzen nachgewiesen. Sie enthalten bis 2,5% ätherisches Öl mit den Inhaltsstoffen Thymoquinon, Thymol, p-Cymen, Nigellon, alpha-Pinen und weiteren. Dem Inhaltsstoff Thymoquinon wird die **pharmakologische Hauptwirkung** beigemessen. Thymoquinon hemmt wichtige Enzyme der Entzündungsreaktion, z.B. 5-Lipoxygenase, welches an der Bildung von Leukotrienen beteiligt ist. Leukotriene sind körpereigene Signalstoffe, die eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Asthma und Entzündungen spielen.

Ausserdem enthalten die Samen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure, alpha-Linolensäure, Ölsäure), Sterole (Sitosterol, Cholesterol, Stigmastanol, Campesterol), Alkaloide (Nigellin: ein einfaches Alkaloid mit dem für Schwarzkümmel typischen Geruch), Saponine (Melanthin, Hederagenin, Hederidin, alpha-Hederin) sowie Zink, Chrom, Vanadium, Mangan, Selen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium, Barium, sowie B- und E-Vitamine (Übersicht z.B. [hier](#)).



Abb. 2: *Nigella- Sativa*-Samenkörner, Quelle depositphotos.com

## Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten von Schwarzkümmel

Die vielfältigen Eigenschaften von Schwarzkümmel wurden vor allem in biochemischen Experimenten (in vitro) und in Tierstudien erforscht. Die bisherigen Forschungsergebnisse sind in ihrer Gesamtheit sehr vielversprechend. Allein betreffend der antientzündlichen Eigenschaften wurde festgestellt, dass die Inhaltsstoffe von *Nigella sativa* entzündliche und immunmodulatorische Mediatoren wie Tumornekrosefaktor-alpha (TNF- $\alpha$ ), Interferon gamma

(IFN- $\gamma$ ), Nuklearfaktor kappa B (NF- $\kappa$ B), Cyclooxygenase (COX), Lipoxygenase (LOX), transformierender Wachstumsfaktor beta (TGF- $\beta$ ), Interleukine und Immunglobulinspiegel modulieren, woraus die Forscher ein hohes therapeutisches Potential für Erkrankungen ableiten, welche in Zusammenhang mit Entzündungen und Fehlregulationen des Immunsystems (z.B. Autoimmunerkrankungen) stehen (siehe auch Abb. 4). In klinischen Studien wurde die therapeutische Wirkung von Schwarzkümmel bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Krebs, Hypercholesterinämie, Entzündungen und Magen-Darm-Erkrankungen bereits festgestellt. Auch gibt es anhand der Studienresultate gute Hinweise, dass Schwarzkümmel bei vielen weiteren

Erkrankungen sehr nützlich sein könnte. Jedoch fehlen vielfach noch grossangelegte, qualitativ hochstehende Studien, welche die vermutete Wirksamkeit schlüssig bestätigen.

Trotzdem sehe ich aufgrund der vielversprechenden Grundlagenforschung, der weitgehenden Nebenwirkungsfreiheit und den niedrigen Kosten keinen Grund, warum Schwarzkümmel bei den in Tabelle 2 aufgeführten Krankheitsbildern nicht angewendet werden sollte.

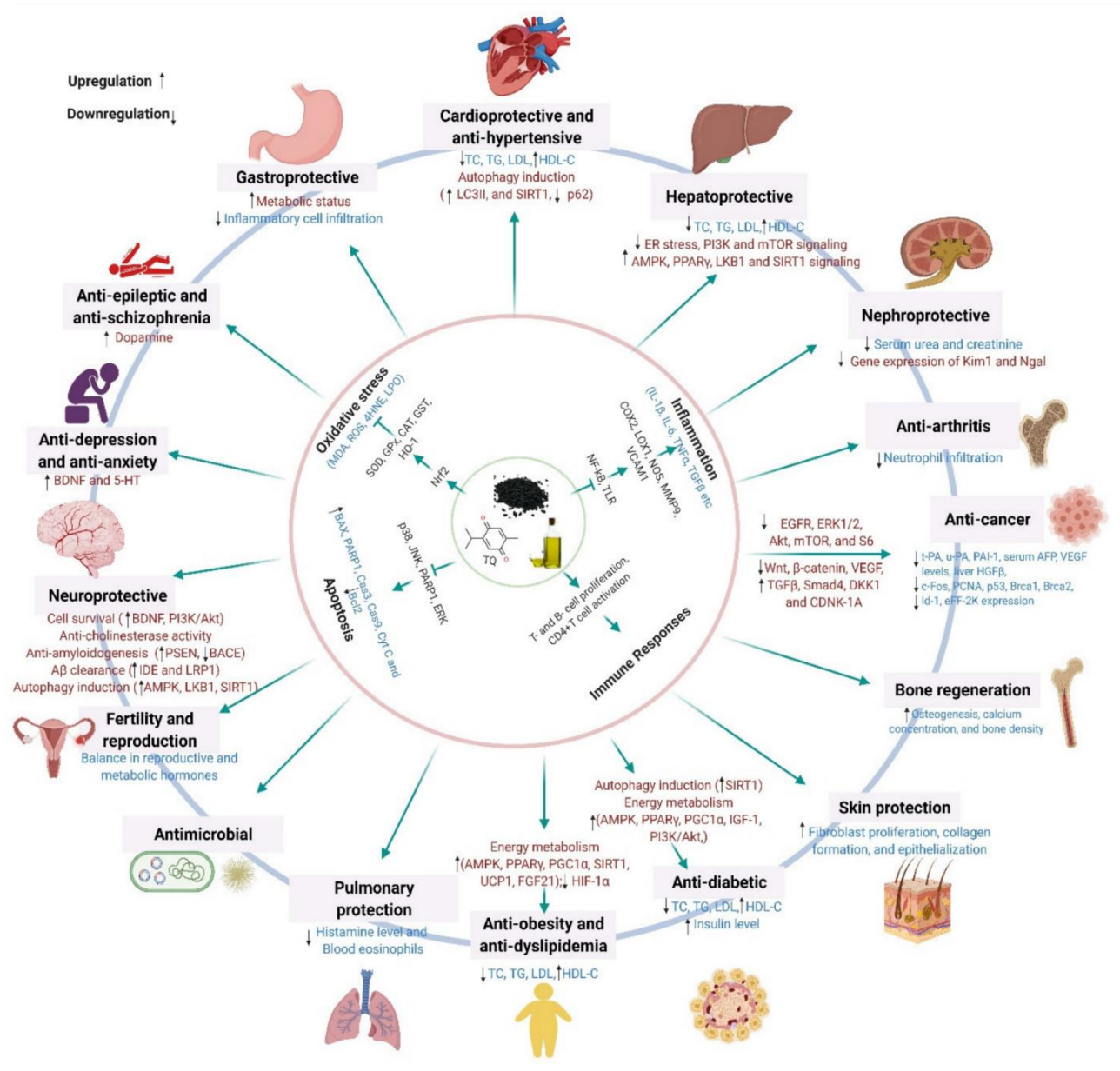
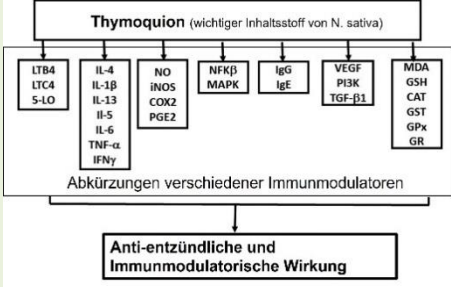


Abb. 3: Übersicht über die Effekte von Schwarzkümmel ([Quelle](#))



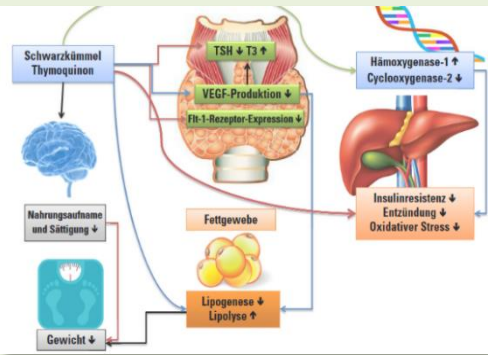
Tabelle 1: bis anhin bekannte pharmakologische Wirkungen von Nigella sativa

<p>Immunmodulatorisch, entzündungshemmend (Abb. 4)</p>	 <p>Abb. 4: immunmodulatorische und anti-entzündliche Wirkungen von Thymoquinon</p>
--	---

blutdrucksenkend	antiallergisch
blutfettverbessernd (senkt den Cholesterinspiegel, erhöht das «gute» HDL, senkt das «schlechte» LDL und Triglyceride)	antidiabetisch (senkt den Nüchternblutzucker- und den Langzeitzuckerwert HbA1c, besseres Ansprechen auf Insulin)
gewichts- und bauchumfang-reduzierend	antiviral (COVID-19, Herpes)
antibakteriell	antiparasitär
antimykotisch	antirheumatisch
schmerzlindernd	krebshemmend
Senkt Nebenwirkungen von Chemotherapie	antiasthmatisch
verdauungsfördernd	antioxidativ
leberschützend (hepatoprotektiv)	antiepileptisch
Nervenzellschützend (neuroprotektiv)	nierenschützend (nephroprotektiv)
harnsäureausscheidend (uricosurisch)	homocysteinsenkend

Aufgrund dieses Wirkungsprofils ergeben sich eine Reihe von Anwendungsmöglichkeiten von Schwarzkümmelprodukten.

Tabelle 2: Erkrankungen, zu welchen Studien oder Beobachtungen vorliegen, welche eine gute Wirksamkeit von Schwarzkümmel vermuten lassen

<p>Hashimoto-Thyreoiditis</p>  <p>Abb. 5: Wirkmechanismen von Schwarzkümmel bei Hashimoto-Thyreoiditis (Quelle, Original)</p>	<p>Diese Autoimmunkrankheit ist die häufigste Ursache der Schilddrüsen-Unterfunktion, Tendenz zunehmend. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männern. Man schätzt, dass 1-2% der Bevölkerung aufgrund dieser chronischen Schilddrüsenentzündung eine Schilddrüsenunterfunktion entwickelt. In einer 2016 veröffentlichten Studie wurden 40 betroffene Patienten während 8 Wochen entweder mit 2g Schwarzkümmel-Samenpulver täglich oder mit Plazebo behandelt. In der Verumgruppe verbesserten sich die Schilddrüsen- und Antikörperwerte und das Körpergewicht reduzierte sich. Die Forscher vermuten verschiedene</p>
--	---

	<p>ineinandergreifende Mechanismen, welche diese positiven Veränderungen erklären können. (Abb. 5)</p>
<p>Asthma</p>	<p>Zu Asthma gibt es einige klinische Studien (Übersicht <a href="#">hier, Kap. 9.5.1</a>, welche darauf hinweisen, dass Schwarzkümmel eine <u>«potente antiasthmatische Wirkung besitzt»</u>. In einer <a href="#">indischen Studie</a> kam es unter der Einnahme eines Schwarzkümmelextraktes zu einer starken Verbesserung der Asthmasymptome und der Lungenfunktionswerte.</p>
<p>Heuschnupfen</p>	<p>Der Münchner Arzt, Dr. Peter Schleicher, beschreibt in seinem Buch <i>«Natürlich heilen mit Schwarzkümmel»</i> Resultate bei über 600 Patienten mit Heuschnupfen, allergischem Asthma, Schuppenflechte, Neurodermitis oder anderen Allergien, wobei sich unter einer Behandlung mit Schwarzkümmel bei 70% die Symptome teilweise oder vollständig besserten.</p> <p>Zur Anwendung von Schwarzkümmel bei Heuschnupfen (allergische Rhinitis) wurden mehrere klinische Studien durchgeführt. In einer <a href="#">Übersichtsarbeit 2019</a> stellten die Autoren nach Analyse der vorliegenden Studien zusammenfassend fest, <i>«dass N. sativa die klinischen Symptome allergischer Beschwerden beim Menschen durch Hemmung der Histaminfreisetzung, der Metaboliten des Lipoxigenasewegs wie Leukotriene und möglicherweise durch nichtselektive Blockierung der Histaminrezeptoren signifikant verbessert, was die positive traditionelle therapeutische Verwendung von N. sativa bei allergischen Erkrankungen erklären könnte.»</i></p> <p>Heuschnupfenpatienten wird eine vorbeugende Einnahme von Schwarzkümmelöl bereits etwa drei Monate vor der nächsten Pollenflug-Saison empfohlen. Die Dosierungen in den Studien waren sehr unterschiedlich. Eine häufig verwendete Dosierung ist 2x 1 Öl-Kps. à 500 mg, oder 2 g Schwarzkümmelpulver tägl.</p> <p>Schwarzkümmelöl, welches <a href="#">in die Nase getropft</a> wurde (je 1 Tropfen/Nasenloch 3x tägl. für 6 Wochen) zeigte ebenfalls eine deutliche Beschwerdelinderung.</p>
<p>Allergien generell</p>	<p>In einer <a href="#">Studie erhielten 152 Allergiker</a> (allergische Rhinitis, Asthma bronchiale, atopisches Ekzem) Schwarzkümmelöl-Kapseln (40 bis 80 mg/kg/Tag), worunter sich eine deutliche subjektive Verbesserung der Symptome ergab.</p>

<p>Diabetes mellitus Metabolisches Syndrom</p>	<p>Mehrere Studien in welchen die Teilnehmenden bis zu einem Jahr lang Schwarzkümmel-Samen-Pulver einnahmen (2g) zeigten deutliche Verbesserungen der Blutzuckerlangzeitwerte (HbA1c) und anderer Laborwerte (Übersicht <a href="#">hier</a>, Kap. 9.1.)</p>
<p>Gewichtsreduktion</p>	<p>Eine <a href="#">zusammenfassende Studie</a> zeigte unter der Einnahme von nur 1-2g gemahlenem Schwarzkümmelsamen (1/2 Teelöffel) täglich eine deutliche Gewichtsreduktion (siehe auch <a href="#">hier</a>). In einer 2015 publizierten Studie nahmen übergewichtige Frauen unter <a href="#">Diätkost mit zusätzlich 3 g Schwarzkümmel-Öl</a> täglich innert 8 Wochen durchschnittlich 4.8 kg ab im Vergleich zur Kontrollgruppe welche lediglich durchschnittlich 1.4 kg abnahm.</p>
<p>Bluthochdruck</p>	<p>Hierzu gibt es einige Studien, welche in ihrer <a href="#">Gesamtheit</a> bei insgesamt 860 Studienteilnehmern eine deutlich blutdrucksenkende Wirkung unter der Einnahme von Schwarzkümmelpulver oder -öl bestätigen. Der Blutdruck senkte sich systolisch durchschnittlich von 133 auf 125 mmHg und diastolisch von 83 auf 77 mmHg. Verschiedene Wirkmechanismen könnten eine Rolle spielen, unter anderem die Blockierung der Calciumkanal-Rezeptoren (siehe auch hier <a href="#">Kap. 6.6.</a>)</p>
<p>Cholesterinsenkung</p>	<p>Die cholesterinsenkende Wirkung von Schwarzkümmel wurde in zahlreichen Studien untersucht (in-vitro, Tierstudien, klinische Studien). In einer <a href="#">2022 publizierte Übersichtsarbeit</a> welche all diese Studienresultate analysierte, kamen die Autoren zur Schlussfolgerung, dass Schwarzkümmel zweifellos cholesterinsenkende Eigenschaften hat. Die in den klinischen Studien verwendeten Schwarzkümmel-Samen-Dosierungen schwankten zwischen 0.5 g bis 9 g.</p>
<p>Thrombose</p>	<p>Thymoquinon konnte in einer Studie eine durch Entzündung stimulierte <a href="#">Gerinnungsneigung verbessern</a>, was die Autoren vermuten liess, dass Thymoquinon vor krebsinduzierten Thrombosen schützen könnte.</p>
<p>Fettleber (NAFLD)</p>	<p><a href="#">Besserung der Fettleberbefunde</a> unter der Einnahme von tägl. 2 g Schwarzkümmel nach 12 Wochen, im Vergleich zur Placebogruppe.</p>
<p>Hoher Homocysteinspiegel (Homocysteinämie)</p>	<p>Homocystein ist ein Zwischenprodukt des Aminosäurestoffwechsels. Wenn der Stoffwechsel belastet ist, z.B. durch viel Kaffee, Alkohol, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsarmut, bzw. wenn unterstützende Vitalstoffe</p>



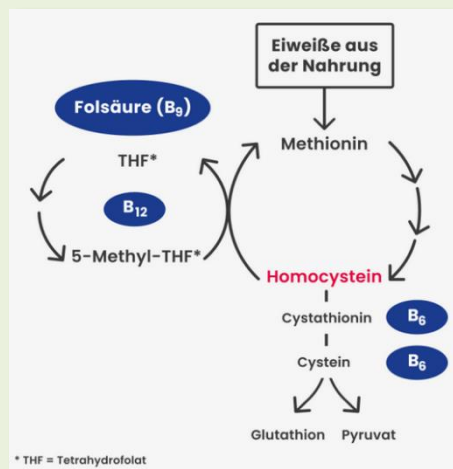


Abb. 6: Homocysteinestoffwechsel

fehlen (Vitamin B12, B6, Folsäure), kann dieser Wert ansteigen. Ein hoher Homocysteinspiegel (HHcy) gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose. Erhöhten Homocysteinspiegeln sagt man auch einen depressions- und einen makuladenerationsfördernden Effekt nach. Man geht davon aus, dass HHcy einen oxidativen Stress im Organismus erzeugt, welcher auch noch weitere schädliche Auswirkungen haben kann. In einer mit Ratten durchgeführten Studie zeigte die Gabe von Schwarzkümmelprodukten eine starke Schutzfunktion vor einer künstlich herbeigeführten HHcy, sodass die Empfehlung ausgesprochen werden kann, bei hohen Homocysteinspiegeln Schwarzkümmel einzusetzen.

### Rheumatoide Arthritis

In einer 2012 veröffentlichten Studie mit 40 Rheumapatientinnen kam es unter der Einnahme von 2x 500 mg Schwarzkümmelöl in Kapselform zu einer deutlichen Verbesserung von Schmerzen, Gelenkschwellungen und Dauer der Morgensteifigkeit und Krankheitsaktivität.

### Kniearthrose

In einer placebokontrollierten Studie (2017) hatten die teilnehmenden unter der Einnahme von 2 g Schwarzkümmelpulver in Kapselform eine leicht stärkere Schmerzreduktion als die Placebogruppe. In einer weiteren Studie führte bei älteren Arthrosepatienten das 3x wöchentliche Einreiben der Kniegelenke mit Schwarzkümmelöl zu einer deutlichen Schmerzreduktion

### Osteoporose

Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Schwarzkümmel die Knochenqualität verbessert und unter anderem zum besseren Einwachsen von Zahnimplantaten führt. In einer Studie an Ratten mit künstlich erzeugter Osteoporose führte die systemische Anwendung von Nigella-Sativa-Samenextrakt zu *«unglaublich positiven Auswirkungen auf eine verbesserte Knochenheilung.»*

### Krebsvorbeugung/Krebsbehandlung

Mehrere epidemiologische Studien (z.B. hier) haben gezeigt, dass ein hoher Verzehr von antioxidantienreichen Lebensmitteln wie N. sativa mit einem niedrigeren Krebsrisiko verknüpft sind. Nebst dieser starken antioxidativen Wirkung von Schwarzkümmel sind noch etliche weitere potentielle Antikrebseigenschaften von Schwarzkümmel bekannt: Anti-Proliferation, Zellzyklus-Stillstand, Apoptose-

	Induktion, Anti-Metastasen-/Anti-Angiogenese-Effekte (Siehe auch <a href="#">hier, Kap. 6.2</a> ). Schwarzkümmelextrakte konnten in Studien mit Krebszellen (Prostata, Brust, Colon, Bauchspeicheldrüse, Hirntumor...) und in mehreren Tierstudien das Krebswachstum hemmen und die Tumorgrosse reduzieren (Übersicht <a href="#">hier</a> ).
Schutz vor Bestrahlungsfolgen	Die Anwendung eines Schwarzkümmelöl-Gels verzögerte bei <a href="#">Brustkrebspatientinnen</a> unter Bestrahlung das Auftreten von Strahlenschäden der Haut.
Bessere Wirkung von Chemotherapie	In mehreren veröffentlichten in-vitro- und Tierstudien zeigte Thymoquinon eine Wirkungsverstärkung von Chemotherapeutika ( <a href="#">Übersicht hier, Kap. 6.5.</a> )
Funktionelle Verdauungsstörungen (Völlegefühl nach dem Essen, rasches Sättigungsgefühl, Oberbauchschmerzen, Magenbrennen)	Deutliche Besserung der Beschwerden nach der täglichen Einnahme von <u>5 ml Schwarzkümmelöl</u> (in Honig gemischt) über 8 Wochen.
Niereninsuffizienz, Nierenleiden	Tierstudien (z.B. <a href="#">hier</a> ), zeigten nierenschützende Wirkungen von Thymoquinon, dies wohl aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften.

### Unfruchtbarkeit/Infertilität

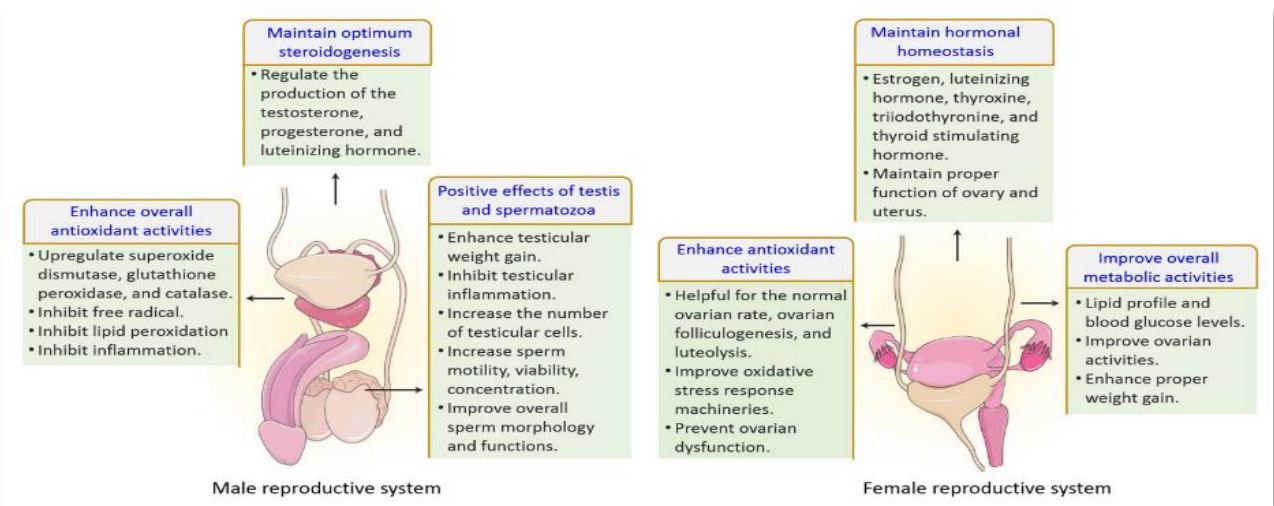


Abb. 7: hypothetische Effekte von Schwarzkümmel auf die Fruchtbarkeit ([Quelle](#))

deutliche Verbesserung der Spermienqualität bei Männern mit Infertilität unter der Einnahme von 2x 2.5 ml Schwarzkümmelöl tägl. während 2 Monaten, im Vergleich zur Placebogruppe. Die günstigen Effekte von Schwarzkümmel auf die Fertilität sind vielfältig, wie Abb. 7 verdeutlicht.

bakterielle Infekte, Parasiten	In-Vitro-Studien zeigten eine starke Hemmung des Bakterienwachstums durch Schwarzkümmelextrakte von verschiedenen pathogenen Keimen, wie Staph. aureus, Salmonellen, E. coli, Clostridien, sowie von
--------------------------------	--

Parasiten, sodass auf dieser Basis die Verwendung von Schwarzkümmelprodukten bei Infekten versucht werden kann. ([Übersicht hier, Kap. 7.18 und 7.19](#)) Es gibt kleinere klinische Studien, welche eine gute Wirkung bei Bandwürmern, Eiterpusteln, Halsentzündungen zeigen.

#### COVID-19

In einer [in pakistanischen Spitälern durchgeführten Studie](#), welche als qualitativ gut bewertet wurde, erhielten 313 COVID-19-Erkrankte placebokontrolliert eine Kombination von Schwarzkümmelpulver (80 mg pro kg Körpergewicht) und Honig (1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, verteilt auf 2-3 Einnahmen täglich). Diese Behandlung zeigte eine hervorragend gute Wirkung sogar bei schweren Erkrankungsfällen. Nebenwirkungen wurden keine beobachtet. N. sativa wirkt auch als [Zink-Ionophor](#), was bedeutet, dass es den Zink-Atomen hilft, in die Zellen zu gelangen, wo es antivirale Wirkungen entfaltet.

#### Zecken



Abb. 8: Zeckenbiss

Vor *Hunden*, denen wenige Tropfen Schwarzkümmelöl ins Fressen gemischt werden (1 mg/10 kg Körpergewicht), sollen Zecken fernbleiben, wie der [Regensburger Schüler Alexander Betz](#) im Rahmen von «Jugend forscht» herausgefunden hat. Auch bei Menschen soll die äusserliche Anwendung von Schwarzkümmelöl Zecken fernhalten. Vorsicht! – [Nicht den Katzen ins Futter geben](#), weil Katzen das entsprechende Enzym zum Abbau der Schwarzkümmelinhaltsstoffe fehlt.

Das Auftragen von Schwarzkümmelöl soll auch den Juckreiz bei Mückenstichen lindern.

#### Erkrankungen des Nervensystems:

- M. Parkinson
- M. Alzheimer
- Schizophrenie
- Schlaganfall
- Gedächtnisstörungen
- Konzentrationsverbesserung

Es wurde postuliert, dass die antioxidativen Eigenschaften von Schwarzkümmel auch vor M. Parkinson und weiteren neurologischen Erkrankungen schützen könnten (z.B. [hier](#)). In einer [Übersichtsarbeit 2021](#) findet sich folgende Aussage: «Schwarzkümmel und Thymoquinon (TQ) haben sich als vielversprechende Therapeutika bei einer Reihe von neurologischen Erkrankungen erwiesen, darunter neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson), ischämische Schlaganfälle und akute Hirnverletzungen, Angstzustände und Depressionen, Epilepsie und Schizophrenie. Darüber hinaus wurde gezeigt, dass Schwarzkümmel und TQ unter experimentellen Bedingungen vor verschiedenen chemisch induzierten neuronalen Verletzungen schützen. Die neuroprotektiven

*Potenziale von Schwarzkümmel und TQ beruhen hauptsächlich auf antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften.»*

Epilepsie bei Kindern

22 Kinder mit therapierefraktärer Epilepsie hatten unter der täglichen Einnahme von Thymoquinon in einer Dosierung von 1 mg/kg Körpergewicht deutlich weniger Anfälle

ADHS

Es gibt Rückmeldungen von Anwendern, dass die regelmäßige längerzeitige Einnahme von Schwarzkümmelöl eine besänftigende, ausgleichende Wirkung auf hyperaktive Kinder und zu besserem Schlaf und besserer Ausgeglichenheit führt, was wiederum zu besserer Aufmerksamkeit und Konzentration führt.

Hauterkrankungen: Ekzeme, Psoriasis, Akne, Neurodermitis, Wundheilung, Infektionen

Übersicht hier Kap. 6.13 und Tabelle 9, In einer Studie bei Handekzemen zeigte eine Schwarzkümmel-Öl-Salbe (2%) eine genauso gute Wirkung wie eine Cortisonsalbe (0,1 % Betamethason).

Neurodermitis, Psoriasis



Abb. 9: Schuppenflechte, Quelle Wikipedia

Tierstudien lassen auf eine Wirksamkeit von Schwarzkümmel auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte hoffen. In der Tat gibt es viele positiven Rückmeldungen von Anwendern von Schwarzkümmel bei diesen Hauterkrankungen. Schwarzkümmelöl äusserlich angewendet soll den Juckreiz lindern und zum rascheren Abheilen der entzündeten Haut führen. Schwarzkümmelöl soll sich generell bei Hautunreinheiten und zur Hautpflege eignen.

Vitiligo (Weissfleckenkrankheit)



Abb. 10: Vitiligo

Vitiligo ist eine Autoimmunerkrankung der Haut, bei welcher es zur fleckförmigen Zerstörung der Melanozyten kommt, welche den braunen Hautfarbstoff Melanin produzieren. In der Folge kommt es zu weissen Flecken. In zwei Studien (hier und hier) führte die mehrmonatige (3 bzw. 6 Monate) äusserliche Anwendung von Schwarzkümmelöl zu einer signifikanten Repigmentierung der betroffenen Hautstellen.

Zahnfleischentzündung (Gingivitis, Parodontitis)

In einer indischen Studie verbesserten sich die Symptome unter einer dreitägigen Anwendung eines Schwarzkümmelextraktes in Glycerinlösung deutlich besser als in der Placebogruppe

## Auf was ist beim Einkauf und bei der Anwendung zu achten?

**Schwarzkümmel-Samen** kann in Bioläden und Drogerien günstig und in Bioqualität oder auch im Online-Handel in grösseren Mengen erworben werden. Anders als z.B. Leinsamenkörner, können die ganzen Schwarzkümmel-Körnchen von uns verdaut und die Inhaltsstoffe verfügbar gemacht werden. Als Gewürzzutat können also die ganzen Körnchen verwendet werden. Man kann sie auch pur kauen, aufs Honigbrot streuen usw. Im Internet finden sich viele Rezepte, z.B. [hier](#). Mit 2 Teelöffeln Schwarzkümmel tägl. ins Essen verteilt, befindet man sich bereits in dem Dosisbereich, welcher auch in den Studien verwendet wurde. Die Samenkörner können auch in eine **Pfeffermühle (Min 2:56)** gegeben und so in gemahlener Form über das Essen gestreut werden. Ein Teelöffel entspricht etwa 3 g der Samenkörner. Die Einnahmeempfehlungen liegen meist zwischen 40-80 mg/kg/KG der Körner oder des Pulvers täglich.

**Schwarzkümmelöl** ist in Flaschen verschiedener Grösse und in Kapselform (meistens 500 mg/Kapsel) erhältlich im Bioladen, in der Drogerie oder von Internetanbietern. Sie sollten aus biologischem Anbau und von seriösen Herstellern stammen. Die meiste Heilkraft wird vor allem der in Syrien und Ägypten angebauten Sorte «Kara Siva» zugeschrieben. Das Öl muss unbedingt kaltgepresst sein. Fehlt der Hinweis 'kaltgepresst' auf der Aufschrift, kann man davon ausgehen, dass das Öl nicht kaltgepresst wurde. Die Haltbarkeit nach dem Öffnen der Flasche ist nicht besonders lang und das **Haltbarkeitsdatum** sollte eingehalten werden. Das Öl schmeckt wie die Samen, leicht scharf, bitter und pfeffrig, was es etwas schwierig macht, dieses Öl in der Küche zu integrieren, so dass meistens Schwarzkümmelöl in Kapselform verwendet wird. Viele Studien wurden mit der Dosis von 2 Kapseln à 500 mg Schwarzkümmelöl gemacht, welche mit dem Essen eingenommen werden können.

**Schwarzkümmelprodukte zur äusserlichen Anwendung:** Schwarzkümmelöl kann auch pur oder in Form von Cremes und Salben äusserlich angewendet werden, z.B. bei Neurodermitis, Ekzemen, Akne. Auch die Anwendung von 2 Tropfen Öl auf die Zahnbürste zum Zähneputzen ist möglich.

**Inhalation:** Im Internet findet sich auch die Empfehlung, mit Schwarzkümmelzusatz zu inhalieren: 2 Esslöffel des Öls in 1 l heisses Wasser; dann unter einem Handtuch während 10 Minuten den Dampf einatmen. Anwendungen möglich bei Asthma, Keuchhusten, Bronchitis, krampfhaftem Husten.

## Nebenwirkungen/Wechselwirkungen/Risiken/Schwangerschaft

**Nebenwirkungen:** Allein die Tatsache, dass Schwarzkümmel über Jahrtausende hinweg reichlich und in grossen Bevölkerungsgruppen als Gewürz genutzt wurde, vermittelt gute Sicherheit, dass keine grossen Risiken zu erwarten sind. In den Studien wurde nur gelegentlich über Juckreiz oder Übelkeit berichtet (z.B. [hier](#)). Bei äusserlicher Anwendung kann es selten zu **allergischen Hautreaktionen** kommen.

**Interaktionen:** Nigella sativa hemmt die Enzyme CYP2D6 und CYP3A4, was theoretisch die Konzentration gewisser Arzneimittel, welche über diese Enzyme verstoffwechselt werden, beeinflussen könnte. Die klinische Relevanz dieser Enzymhemmung ist aber nicht bekannt. Ich konnte in den medizinischen Datenbanken keine Hinweise auf direkte Wechselwirkungen mit einem Arzneimittel finden.



**Schwangerschaft:** Ich konnte keine Studien finden, welche darauf hinweisen würden, dass die Einnahme von Schwarzkümmel in den beschriebenen Dosierungen von etwa 3g täglich während Schwangerschaft oder Stillzeit bedenklich sein könnte. In einer Studie wurden trächtige Ratten von Tag 1-10 der Schwangerschaft mit einem Schwarzkümmel-Extrakt enthaltendem Pessar behandelt. Diese Behandlung hatte keinen Einfluss auf die Schwangerschaft, die Anzahl und das Gewicht der Neugeborenen oder auf Totgeburten. Auch wurden innerhalb von 30 Tagen nach der Geburt keine Deformitäten oder Auffälligkeiten im Verhalten der Jungen beobachtet.

In vielen Ländern ist die Verwendung von Schwarzkümmel auch bei Schwangeren weit verbreitet, ohne dass nachteilige Effekte beobachtet worden wären. Es gibt jedoch prinzipielle Bedenken, dass die im Schwarzkümmel enthaltenen ätherischen Öle wehenfördernd sein könnten. Aus diesen Gründen wird von der Einnahme höherer Mengen von Schwarzkümmelprodukten während der Schwangerschaft abgeraten. Auch von der Einnahme grösserer Mengen während der Stillzeit wird abgeraten, da nicht klar ist, ob die Inhaltsstoffe des ätherischen Öls in die Muttermilch übergehen.

## Literatur

### Buch:

- «*Natürlich heilen mit Schwarzkümmel*», Peter Schleicher, Südwest Verlag, 10. Ausgabe, 2007, ISBN-10: 3517083135

### Webseiten:

- [www.schwarzkuemmeloeel360.net/](http://www.schwarzkuemmeloeel360.net/)
- [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center

### Übersichtsarbeiten:

- «*Schwarzkümmel*» Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik-Hausmann
- «*Black Cumin (Nigella sativa L.): A Comprehensive Review on Phytochemistry, Health Benefits, Molecular Pharmacology, and Safety*» *Nutrients*, 2021
- «*Preclinical and clinical effects of Nigella sativa and its constituent, thymoquinone: A review*» *Journal of Ethnopharmacology*, 2016

**Bildquellen:** soweit nicht anders erwähnt depositphotos.com