

## Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer  
Medizin-Publizist und Ernährungs-Experte  
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Es gibt Mitmenschen, die legen Wert auf drei grosse Mahlzeiten am Tag. Sie werden aber nicht müde, zudem zwischendurch auch noch etwas zu essen. Das ist für den Magen-Darm-Trakt anstrengende Arbeit. Daher haben viele internationale Ernährungsmediziner vollkommen recht, wenn sie fordern: «Gebt doch der Verdauung die Chance, Pause zu machen, sich auszu-ruhen, neue Kräfte zu sammeln!» Das gilt vor allem für jene, die schlank bleiben, schlank werden und gesund alt werden wollen. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten mindestens vier Stunden vergehen. Dadurch sinkt im Blut die Konzentration des Zuckers. Das schützt vor Heisshunger-Attacken, senkt aber auch das Risiko für eine Reihe von Magen-Darm-Erkrankungen. Ideal wäre nach Ansicht vieler Wissenschaftler: Das Abendessen möglichst früh einnehmen und danach eine lange, nächtliche Pause bis zum Frühstück einlegen. Das tut dem Magen und dem Darm richtig gut.

# Unscheinbar klein, aber stark

Die Samen der **Schwarzkümmelpflanze** enthalten über 100 wirksame Inhaltsstoffe, darunter hochwertige ungesättigte Fettsäuren, die das Immunsystem regulieren und allergische Reaktionen neutralisieren.

Von Marie-Luce Le Febvre

**M**eine erste Erfahrung mit Schwarzkümmelöl machte ich zufällig, als ich diesen Winter eine Notfall-Arztpraxis aufsuchte. Seit über zwei Wochen litt ich unter wiederkehrenden hohen Fieberschüben, starkem Husten und quälender Atemnot mit Pfeifgeräuschen. Die Untersuchungen ergaben, dass bei mir eine bakterielle Infektion wütete, die in eine Lungenentzündung zu drohen kippte. Und so verschrieb mir der Arzt Antibiotika und einen kortisonhaltigen Asthma-Spray.

Da ich seit über 30 Jahren bewusst einen Bogen um Antibiotika mache, hatte ich wenig Freude daran. Da fügte der Doktor hinzu, es gäbe noch ein natürliches Heilmittel, das mithelfen könnte, die Keime zu killen und meine Immunabwehr zu stärken – nämlich Schwarzkümmelöl. Dies sei allerdings nur im Bio-Laden erhältlich und nicht ganz billig.

### Selbstversuch gelungen

Umgehend erwarb ich ein 50-ml-Fläschchen für 17 Franken und schluckte fortan jeden Morgen – wie vom Arzt empfohlen – zwei Teelöffel des eigenartig herb schmeckenden Öls. Die Antibiotika-Dosis setzte ich eigenhändig auf die Hälfte hinunter – sehr zur Unfreude des Arztes, der dies nicht klug fand. Den Asthma-Spray verbannte ich in meine

Handtasche, für alle Fälle. Benutzt habe ich ihn nie. Dennoch kam ich schnell wieder auf die Beine. Und fragte mich natürlich, welche Rolle Schwarzkümmelöl dabei gespielt haben könnte.

### Uralte, im Westen kaum bekannte Heilpflanze

Im Orient und in Nordafrika wird der sogenannte Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) seit über 2000 Jahren sowohl als Gewürz wie auch als Heilmittel eingesetzt. Der Legende nach soll der islamische Prophet Mohammed (570 bis 632 n. Chr.) der Gewürzpflanze zu grosser Popularität verholfen haben – mit seiner Aussage «Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – hilft jedoch nicht gegen den Tod».

Was übertrieben klingt, hat zahlreiche Forscher der modernen Zeit animiert, mehr über die Gewürzpflanze herauszufinden. Sei es an der Berliner Charité, einer der grössten Universitätskliniken Europas, sei es in amerikanischen Krebsforschungslaboren. In Hunderten von Studien konnte nachgewiesen werden, dass *Nigella sativa* tatsächlich zahlreiche heilungsfördernde Eigenschaften besitzt. So wirkt es u. a. bronchienerweiternd, krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, allergielindernd, blutdrucksenkend, antidiabetisch, antibakteriell oder antifugal (gegen Pilze). Zur Keimtötung trägt der Wirkstoff Thymochinon bei.



Bereits im alten Ägypten galt Schwarzkümmel als besonders kostbar.

Trotz seines weiten Wirkungsspektrums gilt Schwarzkümmelöl in der Schweiz wie auch in anderen westlichen Ländern bisher noch nicht als Arznei, sondern lediglich als Nahrungsergänzungsmittel. Deshalb hat mich der Arzt wohl in den Bio-Laden geschickt, statt in eine Apotheke.

### Erster Patient war ein Pferd

Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher, Autor des Ratgebers «Natürlich heilen mit Schwarzkümmel», erkannte bereits vor 20 Jahren das Gesundheitspotenzial von Schwarzkümmelöl. Wenn auch aus Zufall: Das Reitpferd seiner Tochter – die Araberstute Baronesse, die bereits viele Dressurpreise gewonnen hatte

– erkrankte plötzlich an schwerem Asthma. Von Dr. Mohamed Saleh, einem ägyptischen Arztkollegen, bekam er den Tipp, dem Pferd Schwarzkümmelsamen ins Futter zu mischen. Das Pferd wurde schnell wieder gesund. Der erste menschliche Patient, den Dr. Schleicher mit Schwarzkümmelöl heilte und von schwerem Asthma befreite, war Dr. Friedrich Zimmermann, ehemaliger Bundesinnenminister in Deutschland.

### Für wen geeignet?

Die regelmässige Einnahme von Schwarzkümmelöl über mehrere Wochen hinweg harmonisiert überschüssige Reaktionen des Immunsystems. Davon profitieren beispielsweise Neurodermitis-Patienten wie auch Pollenallergiker und Asthmatiker. Bei Neurodermitis gehen laut Dr. Schleicher die entzündlichen Prozesse auf der Haut zurück. Bei Personen, die unter Pollen leiden, nehmen Augenjucken und Fliessschnupfen dank der hohen Anteile an Linol- und Linolensäure und des ätherischen Öls Nigelon ab. Bei Asthmatikern wirken insbesondere die sogenannten Prostaglandine. Sie erweitern Bronchialgefässe und Bronchien und setzen die Allergiebereitschaft deutlich herab. ❀

### WICHTIG ZU WISSEN

Um von den heilenden Wirkungen von Schwarzkümmelöl zu profitieren, ist eine gute Bio-Qualität nötig, bei der die Pflanze schonend verarbeitet wurde. Zur puren Verwendung täglich 1 bis 2 Teelöffel Schwarzkümmelöl auf ein Stück Brot träufeln oder mit etwas Honig vermischt einnehmen. Wem der Geschmack zu streng ist, der kann Schwarzkümmelöl auch in Kapselform kaufen.