



Klassische Teedroge

Kümmel, *Carum carvi* L., ist die Arzneipflanze des Jahres 2016 und gehört zu den ältesten Gewürz- und Arzneipflanzen in Europa. Seine Früchte sind bis heute ein bewährtes Karminativum.

Die Pflanze ist in den gemäßigten Zonen Europas und Asiens beheimatet und wächst bei uns wild auf frischen Fettwiesen, auf Weiden und an Wegrändern. Daher stammen auch die volkstümlichen Namen Feld- oder Wiesenkümmel. Die Apothekenware stammt aber aus Kulturen (z. B. aus Deutschland, den Niederlanden, Spanien), da die Wildvorkommen zu wenig ergiebig sind. Arzneilich werden die Früchte (*Carvi fructus*) und das daraus hergestellte Kümmelöl (*Carvi aetheroleum*) genutzt.

Typischer Doldenblütler Die Kümmelpflanze gehört zu der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Sie ist zweijährig und wird bis zu 80 Zentimeter hoch. Im ersten Jahr treibt aus einer möhrenartigen Wurzel zunächst eine Blattrosette. Im

zweiten Jahr erhebt sich daraus ein kantig gefurchter Stängel, der sich nach oben hin verästelt. An ihm sitzen doppelt bis dreifach fiederteilige, gestielte Blätter. Die Fiederstiele stehen einander gegenüber, die unteren sind kreuzartig gestellt. Das ist ein charakteristisches Merkmal für die Kümmelpflanze. Außerdem unterscheiden sich die Blätter von anderen Doldenblütlern durch die am Grunde stehenden Nebenblätter. Zwischen Mai und Juli entfalten sich kleine weiße, seltener rosafarbene Blüten in Doppeldolden, die sich aus acht bis sechzehn Döldchen zusammensetzen und weder Hüll- noch Hüllenblätter aufweisen. Auf die Doppeldolden nimmt auch der Gattungsname Bezug. *Carum* leitet sich aus dem Griechischen *karon* = Kümmel ab, das von griech. *kara* = Kopf, Dolde kommt. Aus den Blüten entwickeln sich Spaltfrüchte (Dop-

pelachänen), die bei der Reife in zwei sichelförmige, bräunliche, fünf Millimeter lange und einen Millimeter breite Teilfrüchte mit typischen weißlichen Streifen zerfallen. Die Früchte haben einen charakteristischen Geruch und schmecken aromatisch scharf.

Gewürz- und Heilpflanze Bereits vor 5000 Jahren wurden die Früchte des Doldenblütlers zum Würzen von Speisen verwendet. Darauf lassen Ausgrabungen von Pfahlbauten schließen. Die alten Ägypter scheinen Kümmel schon als Heilpflanze gekannt zu haben. Seine Heilkraft wurde auf altägyptischen Schriftrollen 1550 v. Chr. erwähnt. Zudem enthielt das Grab von Tutenchamun (ca. 1330 v. Chr.) Kümmelfrüchte als Grabbeilage. Auch die alten Griechen und Römer schätzten seine Heilkraft, die in den Aufzeich-

nungen von Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) und Plinius dem Älteren (23 bis 79 n. Chr.) beschrieben wurden. Später listete Karl der Große (747 bis 814 n. Chr.) Kümmel in seiner Schrift „Capitulare de villis vel curtis imperii“ auf, was die Wichtigkeit des Kümmels als Heilpflanze auch noch im Mittelalter verdeutlicht. Heute gehören Kümmelfrüchte zur Grundausstattung jeder Gewürzsammlung. Viele Speisen werden mit den Samen verfeinert (z. B. Sauerkraut, Käse) und besonders schwere Gerichte (z. B. Eintöpfe, Bratkartoffeln) werden mit Kümmel leichter bekömmlich. Seine Früchte, das daraus hergestellte Kümmelöl sowie kümmelhaltige Fertigarzneimittel sind bewährte Karminativa, die sich in der Heilkunde bewährt haben.

gen und Völlegefühl zu verstehen sind. Außerdem wirken Kümmelfrüchte appetitanregend und sind förderlich für die Magensaftsekretion sowie für die Durchblutung der Magen- und Darmschleimhaut. Die Qualität der Kümmelfrüchte und des Kümmelöls ist im Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur.) beschrieben.

Bewährte Anwendungsmöglichkeiten Ein Klassiker ist eine Teemischung aus den Früchten von Anis-, Fenchel- und Kümmelfrüchten zu gleichen Teilen. Sie wird als Verdauungstee gegen Blähungen eingesetzt. Traditionell wird der Tee auch von stillenden Müttern zur Anregung der Milchbildung getrunken. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten die Früchte unmittelbar vor

»Auch die Früchte des Kreuzkümmels wirken karminativ. Sie enthalten Cuminaldehyd, wodurch das aus ihnen hergestellte Kreuzkümmelöl (Cuminöl) unangenehm riecht.«

Wirksame Früchte Für die karminative Wirkung ist das ätherische Öl verantwortlich, das zu drei bis sieben Prozent in den Sekreträumen der Früchte enthalten ist. Vor allem sein Hauptinhaltsstoff Carvon ist krampflösend, blähungstreibend und verdauungsfördernd, was auch wissenschaftlich anerkannt ist und sich in der positiven Monografie der Kommission E niederschlägt. In ihr werden als Indikation für die Kümmelfrüchte dyspeptische Beschwerden genannt, worunter leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Blähun-

ihrer Verwendung angestoßen werden. Durch das Quetschen kann das ätherische Öl aus den Sekreträumen der Frucht leichter entweichen und in das Extraktionsmedium übergehen. Eine anerkannte Empfehlung von Hebammen ist auch das Kümmelöl, das bei Säuglingen mit Dreimonatskoliken um den Nabel herum vorsichtig einmassiert wird. Schließlich hilft das Kauen von Kümmelfrüchten, üblen Mundgeruch zu lindern. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin



Visiodoron Malva® Augentropfen

Frische Feuchtigkeit für trockene Augen.

- Natriumhyaluronat und natürlicher Malvenextrakt
- Langanhaltende Feuchtigkeit und Frische
- Praktische Monodosen für unterwegs

Im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

www.weleda.de