

# Unsere Heilpflanze: Echter Kümmel - Carum Carvi - Paracelsus Magazin - Naturheilkunde, Psychologie, Tierheilkunde und Wellness

## Unsere Heilpflanze: Echter Kümmel - Carum Carvi



*Synonyme: Kümmel, Wiesenkümmel, Gemeiner Kümmel, Garbe, Gewöhnlicher Kümmel, Kramkümmel, Brotkümmel, Mattenkümmel, Kümmich, Karbensamen, Chüm(m)i, Kämen, Karbei, Karve, Kimm, Köm, Kem, Kömmel, Kimmel, Komm, Kümm, Kümmrich, Kumach, Polnischer Hafer, Apium carvi, Selinum carvi, Karos carvi, Seseli carum (carvi), Sium carum (carvi), Aegopodium carum, Carum decussatum, Carum aromaticum, Carum officinale, Ligisticum carvi, Carum aromaticum, Bunium carvi, Pimpinella carvi, Carvi careum*

Der Kümmel ist scheinbar in Vorderasien und den Mittelmeerländern beheimatet, es wird aber auch ein mitteleuropäischer Ursprung vermutet. Das deutsche Wort „Kümmel“ leitet sich vom Lateinischen „cuminum“ für „Kreuzkümmel“ ab und wurde auf die in Mitteleuropa vorkommende Pflanze übertragen. Heute liegen die Hauptanbauggebiete in Finnland, Holland, Deutschland und Osteuropa sowie in Nordafrika, vor allem Ägypten. Die Pflanze gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceae, früher Umbelliferae).

### **Der Kümmel wurde von Wissenschaftlern der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2016 gewählt. Woran erkennt man Kümmel?**

Kümmel ist eine sommergrüne, zweijährige, krautige Pflanze, die in fast ganz Europa auf Wiesen und an Wegrändern wild wächst. Sie erreicht meist Wuchshöhen von 30-80 cm, unter günstigen Bedingungen auch bis zu 120 cm. Die Pflanze besitzt eine rübenartige Wurzel und kahle, sparrig verzweigte Stängel. Die Laubblätter sind zwei- bis dreifach gefiedert und haben einen länglichen Umriss.

### **Wie wirkt Kümmel?**

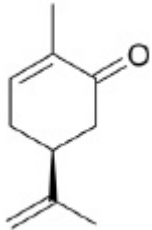
Kümmelfrüchte wirken spasmolytisch und antimikrobiell. Sie werden bei dyspeptischen Beschwerden wie leichten, krampfartigen Beschwerden im Magen- Darm-Trakt, bei Blähungen und Völlegefühl, nervösen Herz- und Magen-Beschwerden und bei Verdauungsbeschwerden von Säuglingen eingesetzt.

Die Anwendung der Kümmelfrüchte (im Volksmund auch oft als Kümmelsamen bezeichnet) erfolgt als Tee, ätherisches Öl und deren Zubereitungen. Als Tee wird Kümmel häufig mit Fenchel und Anis (Drei-Winde-Tee) und zusätzlich Koriander (Vier-Winde-Tee) kombiniert. Die krampflösende Wirkung von Kümmel ist

stärker als die von Fenchel, Anis oder Koriander. Kümmelöl wurden antimikrobielle Eigenschaften nachgewiesen, sodass es sinnvollerweise auch in Mundwässern und Zahnpasten enthalten ist. Das Kauen von Kümmelfrüchten soll außerdem schlechten Mundgeruch verhindern. Studien aus dem Jahr 2011 zeigten, dass Kümmelöl Darmkrebs vorbeugen kann.

In der Homöopathie verwendet man Carum Carvi HAB1, die getrockneten, reifen Früchte. Die Anwendungsgebiete sind aber noch nicht ausreichend belegt.

### **Wirkungen von Kümmel Welche Wirkstoffe enthält Kümmel?**



Kümmelfrüchte enthalten 3-7% ätherisches Öl mit den Hauptbestandteilen (S)-(+)-Carvon [s. Abbildung] (50-85%) und Limonen (20-30%) und anderen Aromakomponenten (Carveol, Dihydrocarveol,  $\alpha$ - und  $\beta$ -Pinen, Sabinen und Perillylalkohol) sowie fettes Öl, Kohlenhydrate, Phenolsäuren, Depside, Flavonoide, Glykoside und Cumarine. Das (S)-(+)-Carvon ist verantwortlich für den typischen Geruch des Kümmels.

Weitere Inhaltstoffe sind Myrcen, p-Cymen,  $\beta$ -Caryophyllen, cis- und trans-Carveol, cis- und trans-Dihydrocarvon, trans-Dihydrocarveol, Fettsäuren, Gerbstoffe, Kaffeesäure und Harze.

In der Literatur sind mehrmals allergische Reaktionen auf Kümmelöl beschrieben worden.

Vergiftungserscheinungen sind auch bei chronischem Missbrauch von kümmelhaltigen hochprozentigen Alkoholika bekannt. Neben der Wirkung des Alkohols sind dabei auch Schädigungen insbesondere der Leber durch Kümmelöl als Giftstoff zu berücksichtigen.

### **Welche Teile der Pflanze werden verwendet?**

Als Droge im pharmazeutischen Sinn verwendet man die getrockneten, reifen Früchte kultivierter Sorten (syn. Fructus Carvi; Kümmelfrüchte) und Kümmelöl (syn. Oleum Carvi), das aus den reifen Früchten gewonnene ätherische Öl.

### **Anwendung**

Kümmel sowie Kümmelöl sind Bestandteil vieler Fertigpräparate. Iberogast® z.B. enthält neben der Bitteren Schleifenblume, Engelwurz, Kamille, Mariendistel, Melissen, Pfefferminze, Schöllkraut und Süßholz auch Kümmel.

Zur Teezubereitung werden 1-2 Teelöffel Kümmelfrüchte unmittelbar vor Gebrauch gequetscht (z.B. mit der Rückseite eines Löffels) und mit einer Tasse mit siedendem Wasser (ca. 150 ml) aufgegossen. Man lässt es 15 Minuten bedeckt stehen und gießt das Ganze dann durch ein Teesieb. Die gebräuchliche Einzeldosis für Kümmelöl sind 1-2 Tropfen auf etwas Zucker. Die Tagesdosis sollte 3-6 Tropfen nicht übersteigen.



Verschiedenes Kümmelfrüchte sind ein klassisches Gewürz in schwer verdaulichen Speisen, wie z.B. Kohlgerichten. Sie sind besonders in der jüdischen, skandinavischen und osteuropäischen Küche beliebt und werden dort auch als Gewürz für Kuchen, Roggenbrot, Gulasch, Käse und geschmorte Äpfel verwendet. Der Kümmel verleiht diversen Spirituosen einen charakteristischen Geschmack, z.B. dem skandinavischen Aquavit, dem norddeutschen Köm oder dem Wiener Kaiser-Kümmel.

Karl der Große (747-814) führte den Kümmel in der Liste der Heilpflanzen in dem Werk „Capitulare de villis vel curtis imperii“ auf. Diese Pflanzenliste war Teil einer Verordnung, in der vorgeschrieben wurde, wie die königlichen Landgüter zu bestellen sind. Kümmel war Teil der Karlsgärten. Die Heilpflanzenliste umfasst 73 Pflanzen und zeigt damit deutlich, welche Heilkräuter als besonders wichtig angesehen wurden. Wie alt die Verwendung von Kümmel in der Küche ist, lässt sich schon im Kochbuch „De re coquinaria“ nachweisen, das Apicius zugeschrieben wird und das wahrscheinlich im 3. Jhdt. n. Chr. entstand. Der Kümmelanbau wurde schon bei Plinius dem Älteren und Pedanios Dioscurides erwähnt, und sogar im Grab von Tut-anch-amon (ca. 1330 v. Chr.) hat man Kümmelfrüchte gefunden.



*Dr. rer. nat. Frank Herfurth*

*Heilpraktiker, Lebensmittelchemiker, Dozent an den Paracelsus Schulen*