



BEWÄHRTES DER NATUR: KÜMMEL

Wohl bekomm's!

Ein Gewürz mit besonderen Fähigkeiten

Nicht nur ein Segen für Babys – die heilenden Fähigkeiten des Kümmels wurden schon von den Steinzeitmenschen geschätzt. Auch in der aktuellen Forschung ist die Pflanze ein Thema, denn besonders für Menschen, die unter dem Reizdarmsyndrom leiden, verspricht sie sanfte Hilfe.

Es liegt tief in der Natur des Menschen, dass er alles essen will, was er liebt«, sagte einst der Philosoph Friedrich von Schlegel. Wie recht er damit hatte, können wir oft genug an uns selbst beobachten, wenn wir uns mal wieder der ein oder anderen »verbotenen« kulinarischen Verführung hingegeben haben. Gerade jetzt, wenn es draußen immer ungemütlicher wird, gönnen wir uns drinnen in der warmen Stube gerne deftige Speisen und süße Naschereien. Übertreiben wir es zu sehr mit der Völlerei, bleiben unangenehme Bauchschmerzen oder Blähungen oft nicht aus.

Hilfe fürs Baby: Kümmeltee gegen Dreimonatskoliken

Dann kommt uns eine Pflanze zu Hilfe, die zu den ältesten Heilpflanzen der Welt zählt – der Kümmel. Historische Funde lassen darauf schließen, dass die Samen von »Carum carvi«, wie er botanisch genannt wird, bereits in der Steinzeit als Heilpflanze und Gewürz eingesetzt wurden. Die Kümmelpflanze gehört mit Anis und Fenchel zu den Doldenblütlern und wächst wild besonders gerne an Wiesen und Feldrändern.

Seine stärkste Waffe gegen Unbehagen im Magen ist das in seinen Früchten enthaltene Carvon. Es regt den Körper an, Verdauungs-

enzyme zu produzieren, und unterstützt die Leber in ihrer entgiftenden Funktion. Außerdem können die Wirkstoffe des Kümmels Völlegefühl und Blähungen lindern und leichtere Magen-Darm-Kräämpfe beheben. Meist wird Kümmel als Tee eingesetzt, oft auch in Kombination mit seinen Artverwandten Fenchel und Anis.

Besonders in der Kinderheilkunde findet Kümmel Anwendung: bei den typischen Dreimonatskoliken. Diese Phase bereitet den Eltern so einige schlaflose Nächte, denn die Schreieattacken des Babys können stundenlang andauern. Meist sind Blähungen hier die Ursache. Diese Beschwerden können gelindert werden, indem man dem Baby vor jeder Mahlzeit einen Teelöffel mit ungesüßtem Fenchel-Kümmel-Tee gibt. Es ist zudem sinnvoll, wenn stillende Mütter selbst täglich ein bis zwei Tassen des Tees trinken, denn so geben sie die Wirkstoffe über die Muttermilch an ihr Kind weiter.

Aber auch die äußerliche Anwendung von Kümmel ist erfolgreich. In den Kliniken Essen-Mitte werden schon seit vielen Jahren Kümmelöl-Auflagen zur Behandlung eingesetzt. Insbesondere bei Patienten mit einem Reizdarmsyndrom: »Circa 12 bis 15 Prozent der Deutschen leiden unter einem diagnostizierten Reizdarmsyndrom«, sagt Prof. Dr. med. Langhorst von der Klinik für Naturheilkunde Essen-Mitte, der auch Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Naturheilkunde ist.



Beliebtes Gewürz. Durch seinen besonderen Geschmack passt Kümmel perfekt zu Käse und macht ihn bekömmlicher. Wer Kümmel selbst im Garten anpflanzt, sollte ihn nach der Ernte unbedingt direkt trocknen.



GOLD-richtig für die Verdauung

Hochwertige Leinsamen-Quellstoffe

- ✓ helfen natürlich bei Verstopfung
- ✓ schützen die Magen- und Darmschleimhaut bei Reizungen
- ✓ 3-faches Quellvolumen durch Spezialleinsamen
- ✓ fein aufgebrochen
- ✓ zur dauerhaften Einnahme



Linusit® GOLD Leinsamen:

Bei chronischer Verstopfung; Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Hämorrhoiden; als Schleimzubereitung zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Natürliche Hilfe
für Magen und Darm.



TIPPS & INFORMATIONEN

Vom Selbersammeln und Zubereiten

Kümmelöl selbst gemacht. Bei Blähungen kann es helfen, 1 bis 2 EL Kümmelöl im Verlauf des Dickdarms in die Bauchdecke einzumassieren (im Uhrzeigersinn). Die Heilpraktikerin und Buchautorin Ursel Bühring empfiehlt folgendes Rezept: 5 EL Kümmelfrüchte im Mörser zerkleinern und mit 100 ml Olivenöl vermischen. Drei Wochen stehen lassen und zwischendurch schütteln. Dann abfiltern und dunkel und kühl aufbewahren. Auch Menstruationsbeschwerden können so gelindert werden.

Gefährliche Ähnlichkeit. Selber sammeln sollte nur, wer sich ganz sicher ist. Denn Kümmel sieht dem Gefleckten Schierling sehr ähnlich, einer Pflanze, die wie Anis und Fenchel zur Familie der Doldenblütler gehört, jedoch das Gift Coniin enthält. Dieses Gift kann bereits ab einer Dosis von 0,5 bis 1 Gramm tödlich wirken.

»Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen oder andere Magenverstimmungen sind bei diesen Patienten eine stetige Begleiterscheinung nach dem Genuss bestimmter Speisen.« Herauszufinden, was genau der Auslöser für die Probleme ist, ist oft gar nicht so einfach, jede Mahlzeit wird zu einer Probe mit ungeahnten Folgen. »Wir haben seit vielen Jahren positive Erfahrungen mit dem Einsatz von Lebauflagen mit Kümmelöl gemacht«, sagt Langhorst. »Hierfür verwenden wir ein zweiprozentiges ätherisches Kümmelöl, das im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verrieben und dann mit einer feucht-heißen Wärmeauflage bedeckt wird.« Diese Anwendung kann auch bei Magen-Darm-Beschwerden z. B. durch Lactose- und Fructose-Unverträglichkeiten hilfreich sein sowie bei Colitis ulcerosa.

Äußerliche Anwendung beim Reizdarmsyndrom: Auflagen mit Kümmelöl

Wenn die Darmflora ins Ungleichgewicht geraten ist, z. B. nach der Einnahme von Antibiotika, ist eine Kümmelkur ratsam. Denn das in der Heilpflanze enthaltene Carvon hat eine wachstums-hemmende Wirkung auf Bakterien und Pilze und kann daher einer Fehlbesiedlung des Darms vorbeugen. Hierfür sollten Sie über zwei bis drei Wochen nach jeder Mahlzeit eine Tasse frisch zubereiteten Kümmeltee trinken.

Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, dem Kümmel ein festes Plätzchen im Gewürz- und Teeregal einzuräumen. Wie schön, dass seine süße Schärfe ausgerechnet zu herbstlich deftigen Gerichten mit Kartoffeln, Käse, Kraut und Kohl besonders gut passt. Aber auch wärmende Suppen lassen sich ganz wunderbar mit ihm würzen. ☺ rsc

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Vielfältiges Gewürz

1 Salus »Arzneitee Kümmel«: Bei Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl und Blähungen. (www.salus.de) **2 Werz »Dinkel Vollkorn Kümmel Stangen«:** Leckere Knabbererei mit Meersalz. (www.vollwertcenter.de) **3 Schnitzer »Snacks Bergkäse«:** Würziger glutenfreier Snack für zwischendurch. (www.schnitzer.eu) **4 Sonnentor »Sonnenkind Baby-Tee«:** Mischung aus Fenchel, Anis, Kümmel und Zitronenmelisse. (www.sonnentor.com)

5 Brecht »Kümmel ganz«: Passt gut zu würzigen Backwaren und deftigen Kartoffel- und Krautgerichten. (www.gewuerzmuehle-brech.de) **6 ZwerGENWIESE »Brotzeit Streich«:** Aufstrich aus Sonnenblumenkernen und Zwiebeln mit einer zarten Kümmelnote. (www.zwergenwiese.de)



“

Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad
Wörishofen, Facharzt
und Autor von »Heil-
pflanzenpraxis heute«



porto-
FREI

EXPERTENTIPP

Mit Pfefferminzöl kombinieren

Kümmel ist eine der stärksten blähungs-widrigen Pflanzen unserer Heimat. Auf die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes wirkt er durchblutungsfördernd und auf dessen glatte Muskulatur krampflösend. Kümmelöl eignet sich bei dyspeptischen Beschwerden wie Blähungen und Flatulenz (Windabgang) sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden im Bauchbereich. Insbesondere in Kombination mit Pfefferminzöl hat es sich bewährt, z. B. beim Reizdarmsyndrom (Colon irritabile).

► BUCHTIPP

Der heilende Garten

Eigenanbau liegt voll im Trend. Schließlich ist es schön, genau zu wissen, was auf den Teller kommt. Die Autorin zeigt, welche große Heilwirkung in vielen Gewächsen steckt und wie diese auf einfache Weise verarbeitet werden können. Tolle Bebilderungen machen das Buch zum Hingucker.

Autorin: Marion Lagoda. 184 Seiten | 24,95 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de

Reizdarm: Teilnehmer für Studie gesucht!

Kümmelöl-Leibauflage – bewährte Naturarznei im Test

Haben Sie nach dem Essen öfter Beschwerden im Magen-Darm-Bereich? Oder kennen Sie jemanden, auf den das zutrifft? An den Kliniken Essen-Mitte werden noch bis Anfang März Teilnehmer für eine Studie zur Wirksamkeit von Kümmelöl-Leibauflagen gesucht.

Voraussetzung für die Studienteilnahme ist eine fachärztlich gesicherte Diagnose des Reizdarmsyndroms vom Typ Durchfall oder vom Mischtyp oder das Vorliegen des Reizdarmsyndroms nach Rom-III-Kriterien mit Schmerzen an mindestens einem Tag pro Woche. Ziel der Studie soll es sein, die Wirksamkeit einer Kümmelöl-Leibauflage in der Behandlung des Reizdarmsyndroms zu untersuchen. Dabei wird der Einfluss der Auflagen auf die Häufigkeit und Stärke

von Magen-Darm-Beschwerden untersucht. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, kann sich mit Prof. Dr. med. Jost Langhorst in Verbindung setzen:

Prof. Dr. med. Jost Langhorst
Leitender Arzt
Universität Duisburg-Essen
Klinik für Naturheilkunde und
Integrative Medizin
Am Deimelsberg 34a
45276 Essen
Tel: +49(0)201-174-25054
E-Mail: j.langhorst@kliniken-essen-mitte.de



Unser täglicher Begleiter für ein abwehrstarkes Immunsystem



Geburtstags-Edition
jetzt nur für kurze Zeit
mit 11% mehr Inhalt

Wissenschaftlich geprüfte
Aktivkulturen für eine
gesunde Darmflora

www.gesunde-darmflora.de

