

# Nigella sativa



## Nigella sativa

### Deutscher/Englischer/Französischer Arzneiname

Schwarzkümmel, Brotwurz, Echter Schwarzkümmel, Römischer Kümmel, Schwarzer Coriander, schwarzer Kreuzkümmel, Kookäem, Kookämer (NW-Deutschland), Git, Gith, Nigellensamen, St.Katharinenblume, Narden

Lateinische Synonyme: *Nigella indica* Roxb., *Nigella truncata* Viv., *Papavera nigra*

### **Pflanzenfamilie**

Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae)

### **Zubereitungsformen**

Homöopathisch

Spagyrisch

Allopathisch

### **Inhaltsstoffe der Arznei – Botanik**

Das fette Öl "*Oleum Nigella sativae*" enthält Linolsäure, Ölsäure und Palmitinsäure und kleinere Mengen weiterer Öle. Das Öl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren (60%). Weitere Bestandteile Sterole, ätherisches Öl, Spuren von Alkaloiden, der Bitterstoff Nigelling, Gerbstoffe und Saponine (Melanthin).

### **Thermische Eigenschaften TCM**

warm, trocken Anfang des dritten Grads

### **Wirkrichtung TCM**

### **Wirkung TCM**

anregend, antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch, antioxidativ (gegen freie Radikale), antithrombotisch (gegen Verstopfung von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel), beugt Gefäßkrankheiten vor, blutdrucksenkend, blutzuckersenkend, entgiftend, entwässernd, entzündungshemmend, förderlich für Muskeln und Knochen, galletreibend, harntreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, milchfördernd, schmerzstillend, schweißtreibend, stabilisiert Hormon- und Nervensystem verdauungsfördernd, wurmtötend.

### **Muster nach der TCM**

## **Geschmackseigenschaften**

bitter, scharf

## **Organwirkungen TCM**

### **Botanik**

Botanisch hat Schwarzkümmel mit dem indischen Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum* L.) und dem heimischen Wiesenkümmel (*Carum carvi* L.), beides Doldengewächse, nichts gemeinsam außer den Namen.

Schwarzkümmel ist in Südeuropa, Nordafrika und Westasien beheimatet. Im Mittelmeerraum wachsen etwa 20 verschiedene *Nigella*-Arten mit bläulichen oder gelblichen Blüten.

Das einjährige Kraut mit aufrechten und leicht behaarten Stängeln kann bis zu 60 cm hoch werden. Der verzweigte Stängel schließt mit den weißen Blütenhüllblättern ab, die an ihren Spitzen bläulich oder grünlich gefärbt sind. Aus ihnen entwickeln sich die Fruchtkapseln mit den darin liegenden dreikantigen schwarzen ölhaltigen Samen.

Zerreibt man die Samen zwischen den Fingern, geben sie ihr Öl ab begleitet von einem angenehmen aromatischen Duft. Das Öl mit seinen fetten Anteilen wird vorzugsweise durch Kaltpressung gewonnen. Als zweite Wahl gilt Dampfdestillation. Die ätherischen Anteile sind für den Geruch und den Geschmack des Schwarzkümmels ausschlaggebend. Die anfänglich hellgelbe Farbe verfärbt sich bei längerer Lagerung rötlich.

Im Zentrum der Blüte sitzen fünf Fruchtblätter, die bis zur Spitze hin miteinander verwachsen sind, was sonst bei Hahnenfußgewächsen nicht zu beobachten ist.

Die Blätter der Schwarzkümmelpflanze sind am Stängel wechselständig angeordnet. Die unregelmäßig gefiederten Blätter sind an der Basis breit und oben schmal und laufen nach vorne spitz zu.

*Bei Nigella damascena, auch Jungfer im Grünen genannt, sind die Blätter länglicher mit fein zerschlitzten, fast haarförmigen, langen Zipfeln. Diese hüllen auch die blauen Blüten ein.*

Die Blütezeit variiert je nach geographischer Lage und Klima von Mai bis Juli.

Die Blüten des Schwarzkümmels sitzen einzeln an den Enden der Triebe und sind im Durchmesser 3-5 cm. Auf fünf unscheinbare Kelchblätter folgen fünf weißliche ovale Kronblätter mit bläulichen Adern. Basis und Blattspitze sind ebenfalls blau überlaufen. Im Zentrum sitzen fünf Fruchtblätter, von denen jedes an der Spitze in einen länglichen Griffel mit Narbe ausläuft. An der Basis stehen sie dicht verwachsen zusammen untypisch für Hahnenfußgewächse. Beim Reifen schieben die Sammel-Fruchtbälge in die Höhe und die Griffel bilden sich an der Spitze hackig gebogen aus.

In jedem Kompartiment sitzen dicht gepackt schwarze, harte, dreikantige, querrunzelige, und ölreiche Samen. Die circa 2 mm großen, länglich, kantigen, etwas gebogenen, schwarzen Samen riechen angenehm muskatartig. Der Geschmack ist anfangs schwach bitter, später scharf und aromatisch.

### ***Anbau und Ölgewinnung***

Der echte Schwarzkümmel wird heute in Ägypten, Indien, Pakistan, Iran, Irak und in der Türkei angebaut. Er findet dort für sein Wachstum ideale Bedingungen wie sandige

Böden und trocken heißes Klima. Die Aussaat der Kulturpflanze wird im Spätsommer durchgeführt und ein Jahr später, wenn die Pflanze abgestorben ist, werden die hellbraunen Kapseln geerntet. Nach der Ernte werden die Samen-Kapseln zum Trocknen in Bündeln ausgelegt und gedroschen. Durch schonende Kaltpressung erhält man ein grünbraunes, fettes Öl mit einem würzigen und leicht scharfen Geschmack.

## **Geschichte der Arznei**

Namensursprung:

Sein ägyptischer Name "Habba el Baraka" bedeutet "segensreicher Samen". Die Araber benutzen und schätzen traditionell den Schwarzkümmel in jeder Lebenslage. Von Mohammed soll der Ausspruch stammen: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit außer den Tod.“

Nigella soll aus dem lateinischen niger = schwarz, bzw. nigellus = schwärzlich auf Grund der Farbe der Samen entstanden sein. Schwarz: Trotz ihrer weiß-blauen Blütentöne ist Nigella keine leuchtende Erscheinung, sie tendiert eher ins Dunkle, ins Schwarze. Vermutlich bezieht sich die Schwärze auch in erster Linie auf die Aura der Pflanze, ähnlich wie der Schwarzwald seinen Namen auch seiner blau-schwarzen Aura verdankt.

Im Ägyptischen Museum in Kairo wird ein Fläschchen Schwarzkümmelöl gezeigt, gefunden im Grab des Pharaos Tut-Ench-Ammun (ca. 1350 v. Chr.). Schwarzkümmel erwähnt die Bibel unter dem Namen *Ketzah* als Gewürz für Brot und Kuchen. Luther übersetzte fälschlich nur Kümmel.

Dioskurides schreibt über den Schwarzkümmel: Das Melanthion [Einige nennen es auch schwarzen wilden Mohn, die Römer schwarzen Mohn] ist ein kleiner Strauch

mit zarten Zweigen, zwei Spannen hoch und höher, hat kleine Blätter wie das Berufkraut, aber viel zarter, und an der Spitze ein zierliches, längliches Köpfchen wie beim Mohn, welches innen Scheidewände besitzt, in denen der schwarze, feste, wohlriechende Same sich befindet, der ins Brod geknetet wird. Zur Räucherung angezündet verscheucht er die Schlangen. Man sagt aber, dass er, im Übermaß genossen, töte“.

Plinius der Ältere bezeichnet den Schwarzkümmel als ein Heilkraut mit schwarzen Samen, das er Git oder Gith nennt. Diese Namen stammen wahrscheinlich aus einer semitischen Sprache des östlichen Mittelmeerraums. Auch als Kulturpflanze erscheint *Nigella sativa* im Capitulare Karls des Großen mit dem Namen Git.

Im frühen Mittelalter setzte sich seine Verwendung als heilkräftiges Brotgewürz (noch heute auf türkischen Fladenbrot) durch. Altdeutsch wurde er als *protvurz* oder *brotchrut* bezeichnet.

Hildegard von Bingen behandelt ihn nur kurz und warnt vor möglicherweise giftigen Wirkungen des Hahnenfußgewächses. In ihrer *Physica* nennt sie ihn Githerum ratde, was nahelegt, daß auch ihr die Verwechslung mit der Kornrade (*Agrostemma githago*) passiert ist. Dessen Samen sind durch Saponine tatsächlich giftig und machen Mehl, Brot und Getreidekaffee außer bitter auch gesundheitsschädlich.

Die Botaniker des 16. Jh bezeichneten *Nigella sativa* als "Schwarzen Kümmel, Schwarzer Coriander oder Nardensamen". Sie setzten die Pflanze gegen Verhärtungen, Geschwülste der Milz, grauen Star, Hautleiden, Hühneraugen, Zahnschmerzen und Schnupfen ein.

Bis in das 18. Jahrhundert hinein war Schwarzkümmel in ganz Europa ein beliebtes Therapeutikum.

Ihre Wiederentdeckung gegen Ende der 1990er Jahre in Europa verdankt die Pflanze dem Arzt Dr. Peter Schleicher: Das Dressurpferd seiner Tochter litt unter Asthmaanfällen, die normalerweise mit Cortison therapiert wurden. Ein ägyptischer Tierarzt empfahl eine altes arabisches Mittel: Dem Pferd Schwarzkümmelsamen ins Futter zu mischen. Und der Samen wirkte! Dieser schnelle Heilerfolg brachte Wissenschaftler dazu, sich mit den Inhaltsstoffen dieser kleinen Samen zu beschäftigen.

In der indischen Medizin wird er in Rezepten gegen Verdauungsbeschwerden (hier als Speisegewürz), venerische Krankheiten und Weißfluß genannt. Bei Sehtrübung durch Entzündungen der Schleimhäute soll eine Abkochung von *Nigella sativa* mit Ingwer und Kurkuma von Nutzen sein.

Im Volk wurde der Schwarzkümmel als zauberabwehrendes Mittel bei Krankheiten der Tiere gebraucht.

In Mecklenburg räuchert man damit das behexte Vieh. In Bayern werden einer Kuh, die gekalbt hat, 3 Brotschnitten mit Salz und Schwarzkümmel zum Vertreiben der Hexen gereicht.

Ein Säckchen mit Schwarzkümmel um den Hals getragen oder an die Wiege gehängt schützt vor dem bösen Blick.

Die im Schwarzkümmelöl bis zu 60 % enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind insbesondere für Zellmembranen und Zellatmung günstig. Sie sind essentiell, d.h. müssen dem Körper zugeführt werden.

Sie sind beteiligt an der Bildung der Prostaglandine, hormonähnlichen Substanzen, die auf den Ablauf vieler

Körperfunktionen, wie Gehirnleistung, Nervenleitung, Freisetzung von Transmittern und Botenstoffen, Senkung des Blutdrucks, Aktivierung des Immunsystems, Erweiterung der Bronchien, weibliche Sexualhormone und Hormonsekretion allgemein regulierend einwirken.

### «Gretel im Busch» und «Jungfer im Grünen»

*Nigella sativa* wird gerne mit der weiss- bis blaublühenden Zierpflanze *Nigella damascena* L., der Jungfer im Grünen, verwechselt, deren Samen ein ähnliches Aroma aufweisen, aber bei weitem nicht an die Qualität des echten Schwarzkümmels herankommen.

Deren Bedeutung liegt auf der symbolischen Ebene: Sie ist die klassische Symbolblume der verschmähten Liebe. Junge Frauen gaben nicht erwünschten Freiern ihre Ablehnung durch diese Blume zu verstehen.

Das ätherische Öl von *Nigella damascena* enthält Damascenin und wird als Parfum verwendet.

Der heimische Ackerschwarzkümmel (*Nigella arvensis*) wird ebenfalls medizinisch nicht verwendet.

Eine weitere Art ist *Nigella garidella*, die jedoch giftig und für die Verwendung zu Heilzwecken untauglich ist.

Ein großer Anwendungsbereich des Schwarzkümmels ist der Verdauungsbereich. Man erkennt dies von der Signatur her an den Blättern der Pflanze, die fein verzweigt sind und damit eine grosse Oberfläche haben, ähnlich wie der Fenchel, Kümmel, Koriander oder Anis, die auch besondere verdauungsfördernde Eigenschaften haben. Wir finden im Darmbereich mit den Darmzotten eine ähnlich große Oberfläche vor, so dass sich hier eine Beziehung der Pflanze zum Verdauungstrakt über die Signatur der Blätter ergibt.

Auffallend ist außerdem die Zahl 5 der fünf Kelchblätter, fünf weißlich ovale Kronblätter mit bläulichen Adern und fünf Fruchtblätter, die zu Griffeln auswachsen.

### **Astrologische Konstellation**

VE/MO/CH/PL/JU/SA/UR/NE

MO/CH: Verdauung

MO: Krebs, Magen, Brust (auch Einschnürung, derselben, Einengung – MO/PL)

CH: Jungfrau, Darm

PL/UR: Widerspruch zwischen Welt und Wille

NE: Vergiftung > Allergien > Reinigung

### **Ätiologie**

### **Essenz der Erlebensform**

### **Essenz der Erleidensform**

### **Empirisch-homöopathische Essenz**

bisher keine bekannt

### **Spirituelle Symptomebene [C4]**

Einschnürung

Sich-Fallenlassen, hoffnungsloses

Rückzug

Vernachlässigung seiner selbst

### **Geistige Symptomebene [C3]**

Ehrgeiz, mangelnder

Interesselosigkeit

Neurose

Rückzug

Unaufmerksamkeit

Teilnahmslosigkeit

## **Seelische Symptomeebene [C2]**

Abgestumpft

Angst

Apathie

Entfernung, fühlt sich von allem weit entfernt

Erschöpfung, emotionale

Gefühllosigkeit

Gemüt, pessimistisches, schwarzes

Gleichgültigkeit

Leblosigkeit

Lustlosigkeit

Hysterie

Phlegmatisch

Trübseligkeit

## **Körperliche Symptomeebene [C1]**

*Asthma*

*Blähungen*

*Bronchitis*

*Durchfall*

*Erkältungskrankheiten*

*Keuchhusten*

*Krämpfe*

*Koliken*

*Lungenerkrankungen*

*Magenbeschwerden*

*Magenschmerzen*

*Verdauungsbeschwerden*

Weitere Anwendungsbereiche:

Abwehrschwäche

Afterjucken

Allergien und Heuschnupfen  
Analfissur  
Anämie  
Augenbrennen  
Bluthochdruck  
Brustentzündung  
Brustschmerzen  
Diabetes  
Entzündungen  
Epilepsie  
Erschöpfung  
Fettwerte, erhöhte, Homozysteinerhöhung  
Frauenleiden,  
Gallenblasenprobleme, Gallenschwäche, Gallensteine,  
Gelenkschmerzen  
Hämorrhoiden  
Hautprobleme, Akne, Ekzeme, Hautpilz, Neurodermitis,  
Schuppenflechte  
Herzinfarkt  
Homocysteinspiegel, erhöhter  
Hyperaktivität (Zappelphilipp-Syndrom)  
Immunschwäche  
Impotenz  
Infektanfälligkeit  
Insekten, Parasiten, Pilzinfektionen, Würmer Hautparasiten  
Insektenstiche  
Konzentrationsschwäche  
Kopfschmerzen  
Krebserkrankungen, Tumore  
Leberleiden, Gelbsucht  
Müdigkeit, chronische

Neurodermitis  
Nierensteine  
Ohrenschmerzen  
Rheuma  
Schlafstörungen  
Sprue  
Wundheilung  
Zahnfleischentzündung  
Zöliakie  
Zuckerkrankheit  
**Symptomatische Vergleichsmittel**

## **Inhaltliche Vergleichsmittel**

### **Quellen**

[[http://www.awl.ch/heilpflanzen/nigella\\_sativa/index.htm](http://www.awl.ch/heilpflanzen/nigella_sativa/index.htm)]

[[http://biozac.de/biozac/capvil/karl\\_f.htm](http://biozac.de/biozac/capvil/karl_f.htm)]

[<http://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/heilpflanzen/schwarzkuemmel.html>]

[<http://heilkraeuter.de/lexikon/schwarzkuemmel.htm>]

[<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/schwarzkuemmeloel/>]

[<http://www.pta-forum.de/index.php?id=81>]

Agrippa v.Nettesheim: Die magischen Werke, marixverlag, 2008

Complete Repertorium

Heinsius, Theodor: Vollständiges Wörterbuch der deutschen Sprache, S.947

Luetjohann, Sylvia: Das Schwarzkümmel-Heilbuch

Madaus: Lehrbuch der Biologischen Heilmittel, 1938

Schleicher, Peter: Natürlich heilen mit Schwarzkümmel

Seligmann, Siegfried: „Die magischen Heil- und Schutzmittel aus der belebten Natur“, Reimer, 1996

Synthesis Repertorium