



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 21. Juli 2016

Echter Kümmel - Arzneipflanze 2016

Kümmel gehört zu unseren ältesten Kulturgewürzen und zu den ältesten Arzneipflanzen Deutschlands. Er wurde bereits in der Steinzeit genutzt. Entweder man mag ihn oder lehnt ihn vehement ab, ein Dazwischen gibt es nicht. Die Kümmelpflanze liebt es sonnig und feucht und ist auf Wiesen zu finden. Daher auch der Name Wiesenkümmel oder Feldkümmel.

Schon Hildegard von Bingen verwendete ihn gerne bei schwerverdaulichen Speisen wie Kohlgerichten. In einem der wichtigsten mittelalterlichen medizinischen Werk, der Medizinschule von Salerno, steht: „Das Kümmelpulver, in Speisen gereicht, stärkt die Verdauungskraft und löst Windblähungen auf. In Saucen angesetzt, regt es die Esslust an.“ Bereits in der Antike wurde dieser Kümmel bei Harnwegsinfekten und bei mangelhafter Muttermilch eingesetzt. Heute werden die Kümmel Früchte als Arznei verwendet und getrocknet. Die braunen Früchte sind im reifen Zustand 3 bis 6 mm lang. Aus ihnen wird das besonders wirkungsvolle Kümmelöl durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

Dieses Öl enthält etwa 60 Prozent des Hauptwirkstoffes Carvon, dem der therapeutische Nutzen zugeschrieben wird. Nachgewiesen ist für dieses „Arzneimittel“ eine aktivierende Wirkung auf den Speichelfluss, den Magensaft, der Gallensaftausscheidung und eine Zunahme der Darmperistaltik. Ebenso ist seine krampflösende Wirkung gesichert und wird daher gerne bei den unterschiedlichsten Magen- und Darmbeschwerden als sehr hilfreich und schmerzlindernd eingesetzt. Auch bei Menstruationsschmerzen empfiehlt sich Kümmeltee.

Zerstoßen Sie dafür einen Teelöffel Kümmelsamen im Mörser zu Pulver, geben es in eine Tasse mit einem viertel Liter kochenden Wassers und lassen es 10 Minuten ziehen, dann seihen Sie den Kümmel ab. Trinken Sie den Tee warm und schluckweise. Bei chronischem Reizdarmsyndrom können Sie über einige Tage drei Mal täglich eine Tasse trinken. Mögen Sie es lieber etwas süß, dann verwenden Sie etwas Stevia oder Birkenzucker.

Um Ihre Speisen insgesamt verdaulicher zu machen, zermahlen Sie den Kümmel ganz fein oder geben ihn in ein Teeei, das mitgekocht wird. Zum einen verhindert es den typischen Geruch beim Kochen von Kohl, zum anderen wird eine besonders milde Würznote erzielt. Menschen, die Kümmel nicht mögen, können so „heimlich“ von dessen Heilkraft profitieren.

Insbesondere seine entblähende Wirkung macht Kümmel gerade bei Säuglingen und Kleinkindern, äußerlich angewendet, sehr wertvoll. Mit einer 10prozentigen Kümmellösung in Mandelöl wird deren Bauch sanft eingerieben und leicht massiert. Das lieben nicht nur Kinder! Die entspannende Wirkung, gepaart mit liebevoller Zuwendung, löst oftmals nicht nur die Verspannung im Verdauungstrakt, sondern hilft Stressgeplagten in die ersehnte Ruhe zu kommen. Die meisten Menschen schlafen leicht ein und starten am nächsten Morgen gestärkt in den neuen Tag.

Ihre

Dr. Petra Bracht