

Schwarzkümmelöl – Nigella sativa

- Pflanzenfamilie: Hahnenfußgewächse - Ranunculaceae
- Gewinnung: Kaltpressung aus den Samen
- Anwendungsart: äußerlich, innerlich – Nicht stark erhitzen!

Die winzigen schwarzen Samenkörner des Schwarzkümmels kennen viele vom türkischen Fladenbrot. Der Name leitet jedoch in die Irre, denn der Schwarzkümmel ist nämlich nicht mit dem Küchengewürz Kümmel verwandt.

Hoher Anteil an ätherischem Öl

Das Schwarzkümmelöl zeichnet sich unter den Pflanzenölen durch die Besonderheit aus, einen hohen Anteil an ätherischem Öl (äÖ) zu enthalten (bis 1%). Dadurch ist dieses Öl eine naturgegebene Mischung von fettem mit äÖ. Das äÖ gibt es auch separat zu kaufen, wird aber selten verwendet.

Kurmäßige Einnahme

Das Geheimnis dieses Pflanzenöles liegt in der kurmäßigen Einnahme als Nahrungsergänzung. Am Besten gibt man es einfach unters Futter. Eine 2-3monatige Kur mit ca. 2 Teelöffeln täglich wirkt sich stärkend auf ein geschwächtes Immunsystem aus.

Insbesondere bei allergischen Beschwerden, die sich auf Atemwege und Bronchien auswirken ist eine Schwarzkümmelölkur ein sehr effizientes Mittel.

Der Inhaltsstoff Nigellon bewirkt eine starke Erweiterung der Bronchien und somit Erleichterung bei allergischen Atembeschwerden. Dabei ist es ratsam es auch äußerlich aufzutragen.

Immunbooster

Bei allgemeiner Abwehrschwäche wirkt es wie eine Starthilfe für das Immunsystem. In meiner Familie ist es zum Ritual geworden über die Wintermonate eine Schwarzkümmelölkur zu machen. Sowohl wir Menschen, als auch Hund und Katzen bekommen die tägliche Ration, um nicht den ganzen Winter hustend und mit Rotznase herumzulaufen.

Manche Hunde reagieren allergisch auf bestimmte Pollen. Dies kann sich nicht nur in Niesanfällen äußern, sondern auch als Juckreiz. Schwarzkümmelöl innerlich und äußerlich kann deutliche Erleichterung schaffen. Da es stark antihistaminische Eigenschaften aufweist und entzündungshemmend ist, lässt es sich äußerlich sehr gut mit den äÖ Teebaum, Manuka, Atlas Zeder, Kamille blau oder Lavendel kombinieren. Dies gilt genauso für Haut- und Pilzkrankungen z. B. Neurodermitis.

Schwarzkümmelöl sollte aufgrund der verdauungsanregenden Wirkung trächtigen Hündinnen nicht innerlich verabreicht werden.

