



1.4.2025 von Christian Meister

Schwarzkümmelöl

Gold der Pharaonen

Schwarzkümmelöl erlebt aktuell einen Boom, wurde jedoch bereits um 1550 v. Chr. in Ägypten genutzt und als «Gold der Pharaonen» bezeichnet. Die Samen und das Öl dienen nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel und Kosmetikum.

Auch die Bibel erwähnt Schwarzkümmel unter dem Namen «Ketzah». Traditionell werden die Samen auf Fladenbrot gestreut – eine Praxis, die bis heute in der arabischen Küche verbreitet ist. In der Antike wurde Schwarzkümmel gegen Verdauungsprobleme und Atembeschwerden eingesetzt. Der Prophet Mohammed empfahl ihn als Heilmittel, und im Mittelalter gelangte er über Klöster nach Mitteleuropa, geriet jedoch zunehmend in Vergessenheit.

Schwarzkümmel (*Nigella arvensis*) ist ein einjähriges Kraut mit bläulichen Blüten und 5–5,5 mm langen Samen. Ursprünglich in Süd- und Südwestasien beheimatet, wird er heute im Mittelmeerraum und bei uns kultiviert. Hochwertige Samen stammen meist aus Ägypten, da Luft, Licht und Wärme den Wirkstoffgehalt beeinflussen. Sie enthalten bis zu 2,5 % ätherisches Öl mit Thymoquinon, p -Cymen und α -Thujen sowie Karotine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Tocotrienole, Phenole, Sterole, Alkaloide und Saponine. Zudem sind Spurenelemente wie Zink, Chrom und Selen sowie die Vitamine B1, B6, Niacin und Folsäure enthalten.

Für Qualität und Wirkung sind Anbau und Verarbeitung entscheidend. Hochwertige Öle oder Samen sollten licht- und wärmegeschützt gelagert werden, idealerweise in Miron-Glasflaschen. Alternativ gibt es Kapseln für eine geschmacksneutrale Einnahme. Neben der klassischen inneren Anwendung gibt es kosmetische Einsatzmöglichkeiten, etwa bei Akne oder als Seife. Wasserauszüge sind weniger empfehlenswert, da viele Wirkstoffe nicht wasserlöslich sind – ganze Samen oder Öl sind die bessere Wahl.

Zahlreiche Studien belegen die vielseitige Wirksamkeit von Schwarzkümmel. Während er früher hauptsächlich zur Pollenallergierephylaxe bekannt war, zeigen aktuelle Untersuchungen ein breiteres Anwendungsspektrum. Besonders gut erforscht ist seine Wirkung bei Wohlstandserkrankungen wie **Diabetes**, **Bluthochdruck** und erhöhten **Cholesterinwerten**. Studien belegen eine Senkung des Nüchtern-Blutzuckers, des HbA1c-Werts sowie der Blutfettwerte. Eine leichte blutdrucksenkende Wirkung wurde nach achtwöchiger Einnahme in zehn Studien mit 860 Personen nachgewiesen.

Der im Schwarzkümmel enthaltene Wirkstoff Thymoquinon wirkt **entzündungshemmend**, **antioxidativ** und **zellschützend**, insbesondere auf die Leber. Versuche zeigen zudem eine schmerzlindernde Wirkung, die zwar schwächer als Diclofenac, aber langanhaltender ist. Mehrere Studien belegen eine Verbesserung von rheumatoider **Arthritis**, darunter eine Senkung von Entzündungsmarkern, Gelenkschwellungen und Morgensteifigkeit. Positive Effekte wurden auch bei Hashimoto-Thyreoiditis und Vitiligo beobachtet.

Schwarzkümmel beeinflusst zudem das **Immunsystem**, indem er die Produktion von Lymphozyten, Monozyten und Killerzellen steigert. Seine **antibakterielle Wirkung** gegen Salmonellen, *Helicobacter pylori* und *Escherichia coli* wurde in Laborversuchen nachgewiesen. Studien an Tieren zeigen eine entzündungshemmende Wirkung bei **Stirn- und Ohrenentzündungen**.

Bereits in der Antike wurde Schwarzkümmel gegen Parasiten und Lungenbeschwerden eingesetzt. Studien an Tieren belegen eine schützende Wirkung auf das Lungengewebe, während beim Menschen eine Linderung von **Asthma** nachgewiesen wurde. Auch ein positiver Einfluss auf Nieren, **Magenschleimhaut**, **Gastritis** und **Reizmagen** konnte belegt werden. Zudem zeigen Versuche **Anti-Aging**-Effekte sowie eine Leistungssteigerung durch erhöhte Sauerstoffsättigung und reduzierte Laktatkonzentration im Blut.

Schwarzkümmelöl erhöhte in zwei Studien mit Menschen den GABA-Spiegel im Gehirn, was eine **angstlösende** und **antidepressive** Wirkung erklären könnte. Zudem wurde eine **kognitive Leistungssteigerung** bei jungen und älteren Probanden festgestellt. In zwei weiteren Studien zeigte Schwarzkümmelöl einen positiven Einfluss auf den Östrogenspiegel und förderte die Milchproduktion. Bei Hauterkrankungen wurden **antiekzematische**, **antipsoriatische** und **Akne**-lindernde Effekte beobachtet – jedoch gibt es keine Studien zu Neurodermitis.

Plazebokontrollierte Studien belegen, dass Schwarzkümmelöl **Heuschnupfen** und **Allergien** lindern kann. Nach 6–8 Wochen Einnahme von 3 g täglich verbesserten sich die Symptome bei 75 % der Probanden, während die IgE-Konzentration im Blut sank.

Dosierung & Verträglichkeit:

Empfohlen wird eine tägliche Einnahme von 2–3 g Schwarzkümmelöl oder -samen über mindestens 3 Monate, optimal 6 Monate. Erste Effekte treten nach etwa 4 Wochen auf. Übelkeit kann bei nüchterner Einnahme auftreten – dann besser nach dem Essen einnehmen.

Schwarzkümmelöl gilt als gut verträglich. Gelegentlich wurden Juckreiz oder allergische Reaktionen beobachtet. Es kann die Leberenzymaktivität beeinflussen und das Eindringen anderer Stoffe in die Haut fördern – daher nicht mit Bodylotions oder ähnlichen Produkten kombinieren.

Quellen: Ibrahim et al., 2017; Hassanien et al., 2015; Ahamed Bustamam et al., 2017; Sium et al., 2016; Khan, 1999; Sultana et al., 2015; Cobourne-Duval et al., 2016; Hossen et al., 2017; Ismail et al., 2016; Park et al., 2016; Khan et al., 2017; Majdalawieh et al., 2017; Taha et al., 2016; Relles et al., 2016; ElKhoely et al., 2015; Gholamnezhad et al., 2015; Yang et al., 2016; Majdalawieh und Fayyad, 2016; Sobhi et al., 2016; Tang et al., 2017; Cherkaoui-Tangi et al., 2016; Bakal et al., 2017; Mahmoud et al., 2016; Ullah et al., 2017; Bashir et al., 2015; Cingi et al., 2011; Gulmez et al., 2017; Asiaei et al., 2017; Talib und Abukhader, 2013; Abidi et al., 2017; El-Ebiary et al., 2016; Farooqui et al., 2017; Rizk et al., 2017; El Rabey et al., 2017; Abbasnezhad et al., 2016; Al-Trad et al., 2016; Balbaa et al., 2016; Chen et al., 2016; Liu et al., 2016; Shahrودي et al., 2017; Rahman et al., 2017; Elkhayat et al., 2016; Bano et al., 2014; Pervien et al., 2013; Parhizkar et al., 2016; Hosseinzadeh et al., 2013; Dwarampudi et al., 2012; Emeka et al., 2014; Mohtashami und Entezari, 2016a; Heshmati und Namazi (2015); Sahebkar et al., 2016a; Badar et al., 2017, siehe Kaatabi et al., 2015; Gheita et al., 2012; Hadi et al., 2016; Kheirouri et al., 2016; Farhangi et al., 2016; Ghorbanibargi et al., 2014; Kalus et al., 2003; Koshak et al., 2017; Salem et al., 2017; Boskabady et al., 2007; Nikakhlagh et al., 2011; Isik et al., 2010; Latiff et al., 2014; Huseini et al., 2016; Mohtashami et al., 2015; Sultana et al., 2015; Akhtar et al., 1991; Farhangi et al., 2016; Nosbaum et al., 2011 Bonhomme et al., 2017; Al-Jenoobi et al., 2010/2013; Amin et al., 2008

