



Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa*)

Die Eigenschaften des Schwarzkümmelöls

Seit 1964 wurden mittlerweile hunderte wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich in irgendeiner Form mit Schwarzkümmel befassen haben. In der Gesamtheit belegen all diese Untersuchungen genau das, was vorderasiatische und nordafrikanische Kulturen seit tausenden von Jahren bereits wussten – dass nämlich der Echte Schwarzkümmel im Grunde ein wahres Wundermittel, zumindest ein äusserst wirksames Allheilmittel ist. Die positiven Eigenschaften, die Schwarzkümmel seit 2000 Jahren zugesprochen werden, konnten auch wissenschaftlich nachgewiesen werden. Schwarzkümmel wirkt

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- gegen Parasiten
- antiviral
- antifungal
- gegen Geschwüre
- blutdrucksenkend
- antioxidativ
- schützend vor strahlungsinduziertem oxidativem Stress
- entkrampfend
- bronchospasmolytisch (den Tonus der Bronchialmuskulatur senkend)
- antidiabetisch
- Insulin sensibilisierend
- Interferon induzierend
- die Leber schützend
- die Nieren schützend
- den Tumor Nekrose-Faktor Alpha hemmend

Schwarzkümmelöl und Krebs

Forscher am *Cancer Immuno-Biology Laboratory* in South Carolina haben beispielsweise entdeckt, dass Schwarzkümmel die Aktivität der [Neutrophilen Granulozyten](#) anregt. Die Neutrophilen sind die in unserem Körper am häufigsten auftretenden weissen Blutkörperchen. Sie sind verantwortlich dafür, Krebszellen anzugreifen und zu beseitigen, bevor aus ihnen Tumore entstehen können.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöls sind nach Analysen, die vom Münchner Zytognost-Institut veröffentlicht wurden: 21 Prozent hochwertiges Eiweiß, 35 Prozent pflanzliche Fette. Diese bestehen aus ätherischen Ölen und aus fetten Ölen. Die fetten Öle enthalten fast 60 Prozent der wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für das menschliche Immunsystem lebenswichtig, essentiell, sind.

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/schwarzkuemmeloeel-ia.html>

<http://www.schwarzkuemmel.cc/schwarzkuemmeloeel/die-inhaltsstoffe-von-schwarzkuemmeloeel.html>

Stand 27.12.2013