

# Bio Schwarzkümmelöl ägyptisch kaltgepresst nativ

- zwei Jahre in Folge ausgezeichnet mit dem Superior Taste Award \*\* 2020 & 2021 -Preisträger- ausgezeichnet mit zwei Sternen

## Die Eigenschaften unseres Bio-Schwarzkümmelöls in Kürze

- ägyptische Schwarzkümmelsaat (*nigella sativa*) aus biologischem Anbau
- in unserer hauseigenen Ölmühle schonend kaltgepresst
- hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- natürlicher Anteil von bis zu 1 % wertvoller ätherischer Öle
- naturbelassen und ungefiltert, natürlich sedimentiert
- Haltbarkeit mindestens 12 Monate
- gekühlte Lagerung in dunklen Flaschen
- würzig intensiver, aromatischer Geschmack
- perfekt als Würzöl für Salate und Gemüse
- 5 Liter Gebinde werden im praktischen 5 Liter Weißblech-Kanister mit Ausgießer geliefert

## Schwarzkümmelöl – Schwarze Wundersamen!

### Ölfreund - Keine Angst vor gesunden Fetten!

Lebensmittel, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gesund sind und unser Wohlbefinden steigern, rücken angesichts einer steigenden Anzahl an Wohlstandskrankheiten immer mehr in das Bewusstsein der Menschen. Auch wertvolle Speiseöle, wie das Schwarzkümmelöl, gehören zu einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung dazu.

In der Ölfreund Bio-Ölmühle pressen wir unser Öl aus ägyptischem Schwarzkümmel nach Bestelleingang im Online-Shop und garantieren stets frische und gesunde Ölqualität mit einem fantastischen Geschmack. Unser hochwertiges Schwarzkümmelöl bleibt nach der Pressung naturbelassen und ungefiltert und ist daher reich an wertvollen Schwebstoffen. Wir verwenden zur Pressung ausschließlich ausgesuchte und geprüfte Ölsaaten aus biologischem Anbau. Die Ölaustrittstemperatur aus den eigens für uns konzipierten Ölpresen beträgt etwa 38°C. Somit sind unsere kaltgepressten Speiseöle erstklassige Bio-Produkte ohne Zusatzstoffe in Rohkost-Qualität.

### Woher kommt der Schwarzkümmel?

Der Echte Schwarzkümmel, oft auch nur als Schwarzkümmel bezeichnet, ist eine Pflanzenart in der Familie der Hahnenfußgewächse. Das einjährige Kraut ist vor allem in Ägypten, im Irak und in der Türkei beheimatet und wächst bis zu 50 Zentimeter hoch.

Der botanische Name lautet *nigella sativa*. Die Pflanzen des Schwarzkümmels werden mundartlich auch als „Katharinenblume“ bezeichnet, da die radförmigen Blüten an das Marterrad der Heiligen Katharina erinnern.

Die mehrfächerigen Balgfrüchte der Pflanze enthalten zahlreiche der kleinen, dreikantigen Samen, die auf den ersten Blick an Sesam erinnern. Mit ihrem Fettgehalt von 20 – 40 % eignen sie sich hervorragend zur Herstellung des wertvollen Schwarzkümmelöls.

Die samtig-schwarzen Körnchen werden im Orient seit über 2000 Jahren als Gewürz und als Heilmittel für zahlreiche körperliche Beschwerden verwendet. In der islamischen Welt erfreut sich der Schwarzkümmel seit über 1300 Jahren großer Popularität, da der Prophet Mohammed in einer seiner Überlieferungen sinngemäß sogar zu der Überzeugung kam, dass Schwarzkümmel jede Krankheit heilen könne, mit Ausnahme des Todes. Auch die naturheilkundlich orientierten Menschen in der westlichen Welt sind vermehrt auf der Suche nach alternativen Heilmitteln, die im Vergleich zu pharmazeutischen Mitteln viele Vorzüge haben. Um den gesundheitlichen Effekt von Schwarzkümmelöl zu belegen, beschäftigen sich seit den 60er Jahren zahlreiche Forscher mit dem Thema und konnten in vielen Studien bereits die Wirkung einzelner Inhaltsstoffe bestätigen.

### Kümmel gleich Kümmel?

Der Schwarzkümmel hat mit dem Echten Kümmel und dem Kreuzkümmel gleich zwei Namensvettern. Jedoch hat er mit den beiden nicht viel gemeinsam. Sowohl der Kreuzkümmel, als auch der echte Kümmel gehören zur Familie der Doldengewächse und sehen sich entsprechend ähnlich. Aromatisch weist dann jeder der drei seinen ganz eigenen Charakter auf.

Der Echte Kümmel ist eines der wenigen Gewürze, deren Ursprung in Deutschland liegt, weshalb er vorrangig in der heimischen Küche zu finden ist. Sein Geschmack ist geprägt durch eine intensive Mischung ätherischer Öle.

Dagegen ist der Kreuzkümmel eines der wichtigsten Gewürze für die indische Küche. Der Cumin, wie er auch genannt wird, verleiht ein exotisches Aroma, welches durch Röstung noch intensiviert wird.

Nigella Sativa ist wörtlich das schwarze Schaf unter den Kümmeln. Er findet überwiegend in der orientalischen Küche Verwendung. So streut man die herben, würzigen Körner aufs Fladenbrot oder verwendet das hochwertige, schonend kaltgepresste Öl aus den Samen.

## Was steckt drin im Schwarzkümmelöl?

Als Ergänzung im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung eingenommen, kann das Schwarzkümmelöl den Körper mit einer besonderen und sehr effektvollen Zusammensetzung an Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren, ätherischen Ölen und essentiellen Fettsäuren versorgen.

Im Wesentlichen enthält das Öl zu über 80 Prozent ungesättigte Fettsäuren wovon Omega-6 Fettsäuren den größten Anteil ausmachen und nur wenige gesättigte Fettsäuren. Die essentiellen ungesättigten Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können und daher in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden müssen, sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Unter anderem begünstigen sie auch die Bildung der Prostaglandine. Diese hormonartigen Substanzen steuern verschiedenste Gehirn- und Nervenfunktionen und beeinflussen allergische Reaktionen, als überschießende Immunantworten des Körpers.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind ungesättigte Fettsäuren des Weiteren geeignet, das Risiko für koronare Herzkrankheiten, wie den Herzinfarkt, zu senken.

Schwarzkümmelöl enthält darüber hinaus einen wirkungsvollen Cocktail an Vitaminen (Vitamin C, Vitamine B1, B2, B6, Vitamin E, Folsäure, Biotin, Beta-Carotin) und Mineralstoffen (Magnesium, Selen, Zink), die in ihrem Zusammenspiel für eine normale Körperfunktion sorgen können.

Die enthaltenen Aminosäuren sind die wichtigsten Eiweißbausteine im Körper. Sie setzen die Proteine zusammen und bilden damit die Grundlage für die Hormonsynthese und die gesamten Stoffwechselfunktionen.

Zu guter Letzt sind im Schwarzkümmelöl rund ein Prozent ätherischer Öle enthalten, die die desinfizierende, antimykotische (pilztötenden), antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung des Schwarzkümmelöls begründen. Insbesondere das Thymochinon ist in kleineren Dosierungen in der Lage, allergische Überreaktionen des Körpers zu regulieren (vgl.

[https://www.researchgate.net/publication/285641320\\_Anti-asthmatic\\_and\\_Anti-allergic\\_Effects\\_of\\_Thymoquinone\\_on\\_Experimentally-Induced\\_Hypersensitivity](https://www.researchgate.net/publication/285641320_Anti-asthmatic_and_Anti-allergic_Effects_of_Thymoquinone_on_Experimentally-Induced_Hypersensitivity)). Bei längerer Lagerung entsteht zudem Nigellon Semohiorpion, welchem lindernde Wirkung bei Asthma und krampfartigen Hustenanfällen nachgesagt wird.

## Warum ist es so wichtig Öl kalt zu pressen?

Bei der industriellen Ölherstellung werden die Rohstoffe zermahlen, bis zu 190 °C erhitzt und während des Produktionsprozesses zeitweise mit Chemikalien versetzt, um einen maximalen Presserfolg zu erzielen.

Die ungesättigten Fettsäuren, aus denen auch das Schwarzkümmelöl zu über 60 Prozent besteht, sind nicht hitzestabil und verändern bei der Erhitzung ihre chemische Struktur. Auch Vitamine und Fettbegleitstoffe können durch übermäßige Wärmezufuhr und zu hohen Druck zerstört werden.

Daher ist das schonendste Verfahren zur Herstellung wertvoller Öle die Kaltpressung, also die Ölherstellung bei niedriger Temperatur und ohne Zufuhr von Wärme, rein durch mechanischen Druck. So werden die Ölsaaten besonders schonend verarbeitet und alle wertvollen Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

## Warum wird das Öl nicht gefiltert?

Besonders hochwertige Öle sind naturtrüb, ungefiltert und werden ausschließlich natürlich sedimentiert. Die mikroskopisch kleinen Schwebstoffe im Öl stellen ein Qualitätsmerkmal dar und geben dem Öl seinen charakteristischen Geschmack. Grobe Schwebstoffe und Schmutzpartikel der Saatenschale, die beim Kaltpressen in das Öl übergehen können, werden durch die Sedimentation auf natürliche Weise entfernt. So bleiben neben den wertvollen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen auch die sekundären Pflanzenstoffe in den Produkten erhalten.

## **Warum sollten Öle nur aus Biosaaten hergestellt werden?**

In der herkömmlichen Landwirtschaft werden oft Pestizide verwendet. Diese sind zu großen Teilen fettlöslich und können bei der Herstellung des Speiseöles in das Endprodukt übergehen. In der biologischen Landwirtschaft sind Pestizide verboten. Daher empfiehlt es sich, für die Pressung nur beste Bio-Ölsaaten zu verwenden.

Unsere Öle sind reine Naturprodukte. Wie Wein und Kaffee haben auch Saaten in jeder Region ihre eigenen Merkmale, die den Geschmack der Endprodukte bestimmen und auch von Jahr zu Jahr unterschiedlich sein können. Wir suchen weltweit nach den Saaten, die ihre wertvollen Inhaltsstoffe mit der besten Aromatik vereinen.

## **Wie schmeckt Schwarzkümmelöl?**

Geschmacklich erinnert Schwarzkümmel leicht an Sesam, mit einem feinen Hauch von Kreuzkümmel. Zudem ist er sehr würzig, leicht nussig und mit einer pfeffrig scharfen Note. Das intensive Aroma kann auch als kratzend empfunden werden, was jedoch ähnlich wie beim Olivenöl für eine hohe Qualität des Schwarzkümmelöls spricht.

## **Wer kann von den positiven Eigenschaften des Schwarzkümmelöls profitieren?**

Alle Menschen, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, können von der Kraft des Schwarzkümmelöls profitieren. Gerade für die Bedürfnisse älterer Menschen kann es eine positive Wirkung entfalten und bei der Pflege der mit zunehmendem Alter trockener werdenden Haut auf natürliche Weise hilfreich sein. Das vielseitig zusammengesetzte Öl empfiehlt sich darüber hinaus zur Einnahme, da es bestimmte Vorräte an Vitaminen und Mineralstoffen im Körper auffüllen und so zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen kann.

Auch einige unserer vierbeinigen Freunde können aus den antibakteriellen, entzündungshemmenden Eigenschaften des Naturproduktes einen Nutzen ziehen.

So soll es bei Hunden oder Pferden durch Pollen ausgelöste Allergien oder Atemwegserkrankungen mildern können. Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher testete auf Anregung seines ägyptischen Kollegen Dr. Dr. med. Mohamed Saleh Schwarzkümmelöl an hunderten vierbeiniger Allergiepazienten. Über 70% sprachen positiv auf die Behandlung an. Ihre Symptome klangen ab oder wurden zumindest gelindert. Die Anteile an ätherischen Ölen sorgen durch ihren Geruch außerdem dafür, dass Fliegen, Mücken oder auch Zecken den Haustieren fernbleiben, ohne auf chemische Produkte zurückgreifen zu müssen.

Diese Wirkung wurde unter anderem durch die Versuche des 18-jährigen Alexander Betz für „Jugend forscht“ nachgewiesen. Beim Spaziergang mit seinem Hund fiel ihm im Frühjahr auf, dass dieser nicht mehr von Zecken gebissen wurde. Eine Erklärung konnte das Schwarzkümmelöl sein, welches der Hund seit einiger Zeit gegen seine Allergie ins Futter gemischt bekam. Der Schüler wollte es genau wissen und setzte 30 Versuchstiere in ein Y-förmiges Gefäß. In mehreren Versuchen mit Schweiß und Schweineblut konnte er beobachten, dass sich die Zecken stets in die Richtung bewegten in der die Präparate nicht mit Schwarzkümmelöl angereichert waren. Seine Schlussfolgerung war daher, das Schwarzkümmelöl einen Körpergeruch verursacht, der die Blutsauger abschreckte.

Um ihre Vierbeiner also vor lästigen Übergriffen zu schützen können einige Teelöffel (Pferde) bzw. je nach Größe des Hundes ein halber, bis ein Teelöffel Schwarzkümmelöl in das Futter gemischt oder direkt auf den Körper der Tiere aufgetragen werden.

Bei Katzen ist Vorsicht geboten. Für sie sind ätherische Öle giftig und es fehlt ihnen ein Enzym, welches sekundäre Pflanzenstoffe (Terpenderivate) abbauen kann. Daher sollte Schwarzkümmelöl bei den Samtpfoten auf keinen Fall innerlich angewendet werden.

## **Schwarzkümmelöl für die Schönheitspflege**

Schwarzkümmelöl kann als sanftes natürliches Hautpflegemittel ohne Zusätze für trockene Haut verwendet werden. Die enthaltenen Vitamine und Mineralien können eine vorbeugende Wirkung gegen zu schnelle Hautalterung haben. Zudem können einige Tropfen des Öles im Badewasser aufgrund des Anteiles an ätherischen Ölen entspannen und in der Erkältungszeit desinfizierend wirken. Als Haarkur

verwendet kann das Öl zur Kräftigung der Haare beitragen und für mehr Glanz und Geschmeidigkeit sorgen. Aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften eignet sich das Nigella-Öl auch zum Ölziehen für eine natürliche harmonische Mundflora.

## **Für eine Haut im Gleichgewicht**

In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass Schwarzkümmelöl eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung entfaltet und sowohl Bakterien als auch Entzündungen sind an der Ausbreitung von Pickeln und Akne beteiligt.

(vgl. auch <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20616418> oder <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7700988>)

Das Zusammenspiel zahlreicher Inhaltsstoffe lässt das Schwarzkümmelöl harmonisierend auf den Körper wirken, um den schädlichen Folgen von Stress auf das Hautbild etwas entgegenzusetzen. Zudem kann sich die äußere Anwendung von Nigella Sativa positiv auf die belastenden Hautprobleme auswirken. Viele Menschen berichten, dass der Juckreiz bei Neurodermitis oder Ekzemen durch das Auftragen des Öles auf die betroffenen Stellen gelindert werden kann.

## **Unterstützung bei der Behandlung von Pilzinfektionen**

Zu den Eigenschaften, die Schwarzkümmel auszeichnen wird auch eine antimykotische Wirkung gezählt. Dem ätherischen Öl Thymochinon werden darüber hinaus keimtötende Eigenschaften nachgesagt. So kann Schwarzkümmelöl eine natürliche Ergänzung zur klassischen Behandlung mit Antipilzmedikamenten sein. Da es sehr sanft zur Haut ist, kann es auch im Genital- oder Mundbereich Verwendung finden.

## **Hilfe für Heuschnupfengeplagte**

Bei Allergien handelt es sich in den meisten Fällen um eine überschießende Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems. Allergiker leiden zudem häufig unter einem Enzymdefekt, der die Entstehung bestimmter Prostaglandine im Körper hemmt. Schwarzkümmelöl führt aufgrund seiner Zusammensetzung zu einer gesteigerten Verfügbarkeit von Prostaglandinen. Berichten zufolge kann eine längere konsequente Einnahme des Öls die Allergiebereitschaft senken und die Überaktivität des Immunsystems regulieren. Hierfür empfiehlt es sich, in der Pollenflugzeit täglich 1-2 Teelöffel einzunehmen. Die ätherischen Öle im Schwarzkümmelöl können darüber hinaus zur Linderung der akuten Beschwerden beitragen.

## **Bei Asthmabeschwerden**

Auch asthmatische Erkrankungen können die Folge einer Überreaktion des Immunsystems sein. In verschiedenen Studien konnte eine erhebliche Besserung der Symptome unter Gabe von Schwarzkümmelöl nachgewiesen werden. Auch die konventionelle Medikation erzielte noch stärkere Erfolge, wenn zusätzlich das Öl verabreicht wurde. Die anti-allergenen Eigenschaften des Öls helfen das Immunsystem zu regulieren. Laut Aussage der Forscher kann die gesteigerte Verfügbarkeit bestimmter Prostaglandine dazu führen, dass die asthmatische Reaktion gemildert wird, da das Gewebshormon die Bronchien und Bronchialgefäße erweitern kann.

(vgl. unter anderem <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30340634>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28093815> oder <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17868210>)

## **Für Magen und Darm**

Bei einer gestörten Verdauung oder Beschwerden nach zu üppigen Mahlzeiten kann die Einnahme von Schwarzkümmelöl zu einer normalen Verdauungstätigkeit beitragen. Die krampflösenden Eigenschaften bestimmter Inhaltsstoffe und die im Öl enthaltenen antibakteriellen und antimikrobiellen Stoffe können helfen den Darm zu reinigen und damit zur Linderung beitragen.

## **Zahnfleischkur für eine gesunde Mundflora**

Dem Zahnarzt Dr. med. dent Ismail Özkanli gelang es in einer Doppelblindstudie mit einem Produkt, dessen Wirkstoff das kaltgepresste Schwarzkümmelöl aus ägyptischer Nigella Sativa Saat ist, die Beschwerden von Parodontitis deutlich zu verbessern. Dabei handelt es sich um eine bakterielle Entzündung des Zahnbettes, mit der rund 40 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland zu kämpfen haben.

Aufgrund seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Schwarzkümmelöl bei Parodontitis, Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündungen, aber auch bei gerissenen Lippen und bei Aphten, Herpes und Prothesen-Druckstellen unterstützend wirken. Der Naturstoff kann die Rückbildung vorhandener Zahnfleischtaschen und das Wiederanheften des Zahnfleisches an den Zahn fördern. Durch eine effiziente Behandlung von Parodontitis ist es möglich, das Risiko für Diabetes und Herzerkrankungen zu verringern.

## **Zahnfleischkur mit Schwarzkümmelöl-Paste**

- 2 Teile ölfreund Bio Kokosöl auf 30 Grad erwärmen / verflüssigen
- 1 Teil ölfreund Bio Schwarzkümmel-Öl dazugeben und gut verrühren
- Kühl stellen
- Die Paste für mindestens zwei Wochen 2-3 Mal täglich nach dem Zähneputzen mit einer weichen Zahnbürste auf Zähne und Zahnfleisch auftragen und nicht ausspülen.

## Ölziehen zur Entgiftung

Eine im indischen Ayurveda besonders beliebte Methode zur Entgiftung ist das Ölziehen. Durch die Bewegung des Öls im Mundraum werden Giftstoffe gelöst und vom Öl gebunden. Während grundsätzlich alle Speiseöle für das Ölziehen genutzt werden können, intensiviert Schwarzkümmelöl den Effekt dank seiner besonderen Eigenschaften.

### Wie funktioniert Ölziehen?

- einen Esslöffel Öl für 10 bis 20 Minuten im Mund bewegen und durch die Zähne ziehen
- anschließend ausspucken und den Mundraum durch gründliches Zähneputzen reinigen, dabei die Zunge nicht vergessen
- das Öl nicht verschlucken, da die gelösten Giftstoffe sonst in den Magen-Darm-Trakt gelangen würden

## Ungesättigte Fettsäuren bei Diabetes

Die im Schwarzkümmelöl zu 80 Prozent enthaltenen ungesättigten Fettsäuren können zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beitragen. Bei der unterstützenden Behandlung zusammen mit herkömmlichen Diabetes-Medikamenten konnte eine saudi-arabische Studie beachtliche Erfolge erzielen. Auch die Insulinresistenz besserte sich bei den Probanden innerhalb der zwölfwöchigen Studienzeit merklich. (vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21675032>)

## Bei Bluthochdruck

Aufgrund seiner besonderen Zusammensetzung können die Inhaltsstoffe im Schwarzkümmelöl genau wie Bio Leinöl dabei unterstützen einen normalen Blutdruck aufrecht zu erhalten. Der hohe Gehalt ungesättigter Fettsäuren im Schwarzkümmelöl steigert unter anderem die Aktivität des Gewebshormons Prostaglandin E1, was zu einer Entlastung der Blutgefäße führen kann. Das im Öl enthaltene Thymochinon verfügt zudem über antioxidative Eigenschaften. In einer iranischen Studie zeigten Probanden mit leichtem Bluthochdruck schon nach achtwöchiger Einnahme eine signifikante Verbesserung der Blutwerte (vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18705755>).

## Schutz vor Zeckenbissen – aber natürlich

Wie bereits erwähnt, kann die Einnahme von Schwarzkümmelöl, sowie das Auftragen auf die Haut aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle zu einem besonderen Körpergeruch führen, der krankheitsübertragende Zecken und Insekten, wie Mücken und Fliegen fernhalten kann. So kann das Öl als natürliche und pflanzliche Alternative Schutz vor den kleinen Störenfrieden bieten.

## Unterstützung für Kinder mit ADHS

Das Öl des Schwarzkümmels steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe, die noch nicht alle wissenschaftlich erforscht sind. Nach Ansicht vieler Naturheilkundler bieten diese großes Potential für alternative Behandlungen. So gibt es Berichte darüber, dass das Öl dabei helfen kann den Körper und die Psyche auszugleichen, zu harmonisieren und zu besänftigen. Daher kann es sich unter bestimmten Umständen auch zur Unterstützung bei Symptomen von ADHS eignen. Positive Effekte könnten eine gesteigerte Konzentration und eine Milderung von Schlafschwierigkeiten und Reizzuständen sein.

Viele Eltern, die eine Gabe von Schwarzkümmelöl ausprobiert haben, berichten über mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit ihrer Kinder, was sich positiv auf das gesamte Familienleben auswirken kann.

Der Versuch einer mehrmonatigen, bis dauerhaften täglichen Gabe eines Teelöffels Schwarzkümmelöl lohnt, angesichts der Alternative einer Behandlung mit oft starken Medikamenten, die nicht unerhebliche Nebenwirkungen und Langzeitfolgen für das Kind bedeuten können. Um den Geschmack für die Kinder angenehmer zu gestalten, kann man das Schwarzkümmelöl mit ein wenig Honig mischen.

## Schwarzkümmelöl ergänzend zur Krebstherapie

In Ländern des Nahen Ostens wird Schwarzkümmelöl seit langer Zeit als natürliches Heilmittel gegen Krebs eingesetzt. Eine regelmäßige Einnahme könnte unterstützend sein, da die Inhaltsstoffe des Öls die komplexen Mechanismen des Wachstums von Krebszellen beeinflussen sollen. So haben Forscher am *Cancer Immuno-Biology Laboratory* in South Carolina entdeckt, dass Schwarzkümmel die

Aktivität der neutrophilen Granulozyten anregt. Diese im menschlichen Körper am häufigsten auftretenden weißen Blutkörperchen sind verantwortlich dafür, mutierte Zellen anzugreifen und zu beseitigen, bevor aus ihnen Tumore entstehen können.

Schwarzkümmelöl kann als Ergänzung zur konventionellen Krebstherapie positive Effekte haben, ersetzt jedoch in keinem Falle die klassische Behandlung mit Chemo- oder Strahlentherapie. Es kann den Körper aber dank seiner Inhaltsstoffe dabei unterstützen, diese besser zu verkraften.

(vgl. unter anderem <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12881014> oder <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20582416>)

## Wie ist Schwarzkümmelöl zu verwenden?

Da die im Schwarzkümmelöl enthaltenen Fettsäuren sehr hitzeempfindlich sind, sollte das Öl kalt verwendet und nicht zum Braten oder Kochen verwendet werden. Eine gekühlte Aufbewahrung in dunklen Behältnissen kann darüber hinaus die lichtempfindlichen Inhaltsstoffe schützen.

Das kaltgepresste Bio-Schwarzkümmelöl eignet sich hervorragend für die kalte Küche und kann Salaten, Dips und Aufstrichen das gewisse Etwas verleihen. Auch auf Brot, in Quark oder Joghurt sowie nach dem Kochen über Gemüsegerichte gegeben kann es sein würziges Aroma entfalten.

## Wieviel Schwarzkümmelöl sollte ich zu mir nehmen?

Es wird empfohlen, täglich drei Teelöffel Schwarzkümmelöl pur zu sich zu nehmen. Wer den intensiven Geschmack abmildern möchte, kann einen Löffel Honig oder ein Glas Saft nachtrinken.

Bei Heuschnupfen zeigt sich die größte Verbesserung, wenn das Öl über drei bis sechs Monate hinweg eingenommen wird, jedoch kann auch eine kurzfristige Einnahme schon Erleichterung verschaffen.

Das Öl kann auch als Zusatz für ein Dampfbad verwendet werden um Atemwegsbeschwerden und Erkältungen zu lindern. Dazu gibt man zwei Esslöffel des Öls auf einen Liter heißes Wasser und verrührt sie, um dann unter einem Handtuch den Dampf einzusatmen.

## Welche Nebenwirkungen hat das Schwarzkümmelöl?

Grundsätzlich ist das Öl aus den Samen des Schwarzkümmels sehr gut verträglich. Gerade zu Beginn der Einnahme kann es jedoch zu vermehrtem Aufstoßen oder kleineren Magenbeschwerden kommen. Es empfiehlt sich daher die Dosierung langsam zu steigern und das Öl nicht auf nüchternen Magen einzunehmen.

Während einer Schwangerschaft sollte auf die Einnahme ätherischer Öle verzichtet werden. Zudem erweitern die durch Schwarzkümmelöl vermehrt zur Verfügung gestellten Prostaglandine die Gefäße und es ist nicht auszuschließen, dass dies Wehen fördern kann.

Wie bei allen natürlichen Wirkstoffen macht die Menge das Gift. Bei einer Überdosierung von Schwarzkümmelöl mit extrem großen täglichen Mengen besteht daher das Risiko einer Reizung der Magenschleimhäute sowie von Leber- und Nierenschäden.

## Welches Schwarzkümmelöl sollte man kaufen?

Beim Kauf von Schwarzkümmelöl ist es wichtig, auf hohe Qualität zu achten. Die Saaten sollten aus biologischem, bestenfalls ägyptischem Anbau stammen. Man sollte ausschließlich reines Öl, kaltgepresst und ohne Zusatzstoffe verwenden, um in den vollen Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe zu kommen. Im Vergleich zu anderen Ölen sind diese vielleicht im Preis nicht so günstig, für die Gesundheit lohnt sich das jedoch in jedem Fall.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal

Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	13 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

**Unzubereitet pro Portion 15 g**

Brennwert kj	555 kj
Brennwert kcal	135 kcal
Fett	15 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.95 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g