

Ressort: Gesundheit

## Echter Kümmel - kurz skizziert

### Echter Kümmel

Leverkusen, 13.09.2016, 09:36 Uhr

**GDN** - Kümmel schmeckt nicht nur gut und macht den Kohl bekömmlich, weil er reich an Ballaststoffen ist. Es ist auch eine wertvolle Heilpflanze. *Carum carvi*, so heißt der Echte Kümmel. Im Volksmund- auch Gemeiner- oder Wiesenkümmel genannt. Was macht das Kraut so wertvoll, und wie erkennt man es?

Wenn von Kümmel gesprochen wird, wird das Wort meist nur umgangssprachlich benutzt, weil mit dem Wort die Früchte des Kümmels gemeint sind. Das Kraut mag es feucht, weshalb man es oft auf Wiesen und Weiden und feuchten Wegrändern in hohen Lagen (2 000 Meter) findet. Der Kümmel benötigt einen hohen Nährstoffgehalt im Boden, der lehmig sein sollte. Wird vom Echten Kümmel gesprochen, ist dies eine zweijährige Pflanze. Diese Pflanze bildet erst eine Blattrosette aus und danach entstehen sogenannte gefurchte Stängel (2-3fach fiederteilige Blätter). Der Echte Kümmel wird etwa einen Meter hoch. Verwendet werden die reifen Früchte, die vor der Weiterverarbeitung getrocknet werden. Die Medizin setzt die Früchte auch als milchförderndes Mittel ein.

Verbraucher kennen die Kümmelfrüchte und das Kümmelöl. Die Früchte finden Verwendung als Gewürz in fetten Speisen oder auch als bekömmlichen Kümmelschnaps. Aber auch in Brot oder Käse schmeckt das Gewürz sehr gut mit seinem kräftigen Aroma. Für Babys hat sich Kümmeltee schon oft bewährt, vor allem bei den Dreimonatskoliken, zusammen mit Anis und Fenchel. Es sind die ätherischen Öle (drei bis acht Prozent), die den Kümmel so wertvoll machen. Hinzu kommen wertvolle Cumarine, Terpene und Flavonoide als sekundäre Pflanzenstoffe. Durch diese Stoffe kann die Leber angeregt werden, mehr Gallensaft zu produzieren. Kümmel kann den Appetit anregen und hilft dem Magen-Darm-Trakt fettige Speisen besser aufzunehmen und zu verarbeiten.

Farblos und klar ist das Kümmelöl, das aus den reifen Früchten gewonnen wird. In der Naturheilkunde wird es ebenso als krampflösendes Mittel eingesetzt und bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes. Es ist wichtig, das Öl vor Licht und Sauerstoff zu schützen, sonst zersetzt es sich schnell. Das Öl wird gelb. Wichtig ist auch zu wissen, dass in zu hohen Dosen das Kümmelöl eine leichte giftige Wirkung hat. Es ist das Carvon im ätherischen Öl, das in geringer Dosierung gesundheitsfördernd ist und bei zu hoher Dosis Schwindelgefühle, Übelkeit und Kopfschmerzen verursachen kann. Experten empfehlen eine Tagesdosis von drei bis sechs Tropfen. Bevor das Kümmelöl als Arzneimittel eingesetzt wird, sollte der Arzt oder Apotheker befragt werden.

#### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-77926/echter-kuemmel-kurz-skizziert.html>

#### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MStV: Iris Gödecker

#### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

#### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168

Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)