

## Arzneipflanze des Jahres 2016 „Echter Kümmel“ - *Carum carvi*



Monika Gerhardus

Der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg kürt jedes Jahr eine andere anerkannte Heilpflanze. Damit soll deren wissenschaftliche Bedeutung als wirksame Medizin stärker ins Bewusstsein gerückt werden. Kümmel ist möglicherweise die älteste aller Arzneipflanzen. Er ist als solche schon seit mehr als 3000 Jahren bekannt. (Vor allem in Deutschland, den Niederlanden, Polen ...und auch außerhalb von Europa in Ägypten.)

### **Pflanze: Der Doldenblütler Kümmel**

Wiesenkümmel oder auch Echter Kümmel gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceen). Die zweijährige Kümmelpflanze blüht von Mai bis Juli. Von Juni bis August sind ihre Samen reif. Sie wächst in gemäßigten Zonen Europas und Asiens wild auf Wiesen. Bevorzugt Standorte : sonnig undfeucht. Sie verbreitet einen starken typischen Kümmelduft. Unerfahrene Menschen sollten vor dem Sammeln der Heilpflanze gewarnt werden. Es gibt ganz ähnliche Doldenblütler, die sehr giftig sind. z.B. die Hundspetersilie (*Aethus cynapium*). Die Hundspetersilie zeigt eine stark glänzende Unterseite und dem intensiven Geruch.

### **Inhaltsstoffe: Der Kümmelstoff Carvon**

Die Kümmelsamen enthalten drei bis sieben Prozent ätherisches Öl und davon über 50 Prozent Carvon. Besonders bedeutsam ist das reine Kümmelöl (*Carvi aetheroleum*).

### **Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden**

Kümmel ist das Mittel der Wahl bei allen sogenannten Reizdarm-Beschwerden als Kapseln in Form des reinem Kümmelöl oder direkt durch das Kauen der Samen. Kümmel erwärmt den Magen - wirkt also stärkend und anregend, krampf- und blähungslösend sowie antimikrobiell. Weitere Wirkungen: Er wirkt milchbildend bei stillenden Müttern, schleimlösend bei Bronchitis, antientzündlich auch bei rheumatischen Beschwerden und Rippenfellentzündung

### **Nebenwirkungen sind nicht bekannt**

Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln sind nicht bekannt.

### **Zubereitungen:**

1. Tee:1 Teelöffel zerstoßene Samen mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen, ziehen lassen und abseihen. Täglich 2-3 Tassen schluckweise trinken.
2. Tee: gleiche Anwendung als Mischtee mit Fenchel und Anis
3. 1 Teelöffel Samen gründlich kauen und schlucken
4. Anwendung als Kümmelöl vorsichtig nach Anweisung einnehmen
5. Einige Samen gekaut geben einen guten Atem.