

Schwarzkümmelöl gegen Allergien

Bald blühen wieder die Gräser, die Pollen fliegen und machen Allergikern zu schaffen. Wer dieser Zeit nicht tatenlos entgegensehen will, bereitet sich am besten jetzt schon darauf vor. Schwarzkümmelöl erfreut sich zunehmender Beliebtheit als vorbeugende Nahrungsergänzung, deren unterstützende Wirkung bei Allergien sich zunehmend auch in medizinischen Studien zeigt.

Schwarzkümmel (lateinisch *Nigella sativa*) ist eine Gewürzpflanze, welche in Südeuropa, Nordafrika und im Orient beheimatet ist und bereits in der Bibel erwähnt wird. Die Samen finden ihre Verwendung als Gewürz, bekannt in orientalischen Fladenbrot, sowie als

Wenige Studien

Bis heute wurden nur wenige Studien zur Wirkung von Schwarzkümmel durchgeführt. Untersuchungen haben jedoch inzwischen die günstige Wirkung auf allergische Prozesse aufgezeigt.

Eine Auswertung* von klinischen Studien durch die Humboldt-Universität, Berlin aus dem Jahre 2003 untersuchte die Wirkung von Schwarzkümmelöl auf das subjektive Empfinden von Allergikern. Sie kommt zum Schluss, dass die Einnahme von Schwarzkümmelöl eine wirksame Unterstützung in der Behandlung von Allergien ist. Die Studienteilnehmer bewerteten ihre allergischen Symptome als verbessert. BI

* Phytotherapy Research 2003, Volume 17, Issue 10, p. 1209 - 1214.

traditionelles Heilmittel bei Magenbeschwerden und Entzündungen. In den letzten Jahren wurde der Schwarzkümmel als natürliche Unterstützung bei Allergien wiederentdeckt.

Das Geheimnis steckt im Öl

Die kleinen, schwarzen Samen enthalten circa 30 Prozent fettes Öl sowie ein ätherisches Öl, das für den würzig aromatischen Geschmack verantwortlich ist. Das fette Öl besteht aus einem aussergewöhnlich hohen Anteil von mehr als 50 Prozent der hochwertigen Fettsäure Linolsäure. Diese kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden und muss über die Nahrung oder als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Das ätherische Öl enthält die für die entzündungshemmende und antiallergische Wirkung verantwortlichen Komponenten (Nigellon, Thymochinon).

Vielfache Wirkungen auf Allergien

Zur unterstützenden Wirkung bei Allergien tragen sowohl die Fettsäuren als auch Komponenten des ätherischen Öls bei. Ungesättigte Fettsäuren spielen eine zentrale Rolle in der Immunabwehr. Über die Bildung von regulierenden Substanzen kann die überschüssige Immunreaktion bei Allergikern wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Die Komponenten des ätherischen Öls greifen direkt in den allergischen Prozess ein und wirken antiallergisch (Nigellon) und entzündungshemmend (Thymochinon). Das Zusammenspiel mehrerer Wirkstoffe mit unterschiedlichen Angriffspunkten ist typisch für pflanzliche Präparate und ihre gute Verträglichkeit.

Schwarzkümmelöl kann in Form von Kapseln oder als Öl eingenommen wer-

den. Kapseln enthalten in der Regel 500mg Schwarzkümmelöl und einen kleinen Anteil Vitamin E zur Stabilisierung. Das Öl hat einen aromatisch würzigen Geschmack. Die empfohlene Dosierung besteht aus dreimal täglich ein bis zwei Kapseln bzw. zehn bis 25 Tropfen. Zur Vorbeugung bei Heuschnupfen beginnt die Einnahme sechs bis acht Wochen vor der Pollensaison und sollte bis zu deren Ende fortgesetzt werden. Schwarzkümmelöl ist auch für Kinder geeignet.

BEAT INNIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH, ADELBODEN

Nahrungsergänzung

Die Unterscheidung zwischen Nahrungsergänzung und Heilmittel hat primär rechtliche Bedeutung. Bei Heilmitteln muss die Wirksamkeit in aufwendigen und teuren klinischen Studien nachgewiesen werden. Die Zulassung erfolgt danach für genau definierte Erkrankungen und jede Packung enthält eine ausführliche Packungsbeilage.

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Vitamine, Mineralstoffe oder andere Nährstoffe in konzentrierter Form und dienen zur gezielten Ergänzung der Nahrung. Mögliche Heilwirkungen stammen aus traditioneller Anwendung oder Erfahrungsberichten, dürfen jedoch nicht angepriesen werden. Daher enthalten sie keine Packungsbeilage, einzig eine Einnahmeempfehlung ist erlaubt. Schwarzkümmelöl enthält einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren und ist in der Schweiz somit als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen. BI