

Schwarzkümmelöl - *Nigella sativa* - Albarakha Öl - das altägyptische Heilmittel

Die alten Ägypter betrachteten den Schwarzkümmel als Allheilmittel. Mohammed, der islamische Prophet, schreibt in seiner Schrift Hadith: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod“. Amerikanische Forscher sprechen ihm eine starke immunregulatorische Wirkung zu. Dadurch kann er ein krank gewordenes Abwehrsystem wieder normalisieren und gleichzeitig optimieren. Mit Schwarzkümmelöl können viele Krankheiten behandelt werden, besonders auch **Diabetes und Krebs**. In den USA ist Schwarzkümmelöl schon längere Zeit im Handel zu haben, und zwar als Nahrungsergänzung und nicht als Heilmittel oder Arznei. Die exakten Analysen der Inhaltsstoffe und Wirkungsweise wurden ebenfalls in Amerika durchgeführt. Sie haben bestätigt, daß das uralte, seit Jahrhunderten erprobte Öl ein Allheilmittel ist, welches in den USA sehr populär wurde. Schwarzkümmelöl ist ein **Nahrungsmittel, das keine Nebenwirkungen hat** und daher wie das tägliche Brot konsumiert werden kann. In Europa ist Schwarzkümmel als Gewürz und Öl weitgehend in Vergessenheit geraten.

In Ägypten spielte Schwarzkümmel schon zur Zeit der Pharaonen eine grosse Rolle. Er wurde sogar den Toten mitgegeben, denn sie glaubten, daß sie ihn im Leben nach dem irdischen Tod gebrauchen könnten. So fand man auch bei Ausgrabungen im Grab von Pharao Tutenchamun ein Fläschchen Schwarzkümmelöl. Islamische Gelehrte berichten, daß die Leibärzte der Pharaonen vor über 3000 Jahren das Öl gegen viele Krankheiten wie Frauenleiden, Erkältungen, Kopf- und Zahnschmerzen einsetzten. Vor allem auch dann, wenn sich jemand schwächlich fühlte, oder zu unerklärlichen Entzündungen, bzw. Hautunreinheiten, neigte. Schwarzkümmelöl enthält sehr viele **ungesättigte und hochungesättigte Fettsäuren**, wie Linol- und Gammalinolensäuren. Diese sind ebenso wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe und für die Hormonproduktion unerlässlich. Eindeutig belegt ist, daß sie einen positiven Effekt bei **Neurodermitis** haben (siehe auch Borretsch- und Nachtkerzenöl). Hormonstörungen spielen bei **Wechseljahrproblemen** eine grosse Rolle. Mit Schwarzkümmelöl können solche Beschwerden gemildert werden. Es liegen Studien vor die zeigen, daß Schwarzkümmel auch bei **Kopfweg** Linderung bringen kann. Die kürzlich entdeckten Anwendungsgebiete bei **Asthma, Allergien, Diabetes** und möglicherweise auch **Krebs** machen klar, daß jeder von uns diese essentiellen Fettsäuren braucht.

Schwarzkümmel (Lat. *Nigella sativa*) ist in Nordafrika heimisch und wird auch in der Türkei und im Orient angebaut. Die Früchte unterscheiden sich rein äusserlich von dem bei uns bekannten braunen Kümmel (*carum carvi*) schon dadurch, daß sie durchgehend schwarz und deutlich kleiner sind. Auch im Geschmack und Geruch bestehen wesentliche Unterschiede. Die Wirkung des Schwarzkümmels beruht in der Hauptsache auf dem im ätherischen Öl enthaltenen Carvon, das auf den Magen anregend, auf den Darm jedoch beruhigend und blähungswidrig wirkt. Darum kann er, wie der echte Kümmel, für Magen- und Darmprobleme eingesetzt werden, denn er fördert die natürliche Darmflora, während er die krankmachenden Bakterien unterdrückt. Dies kann allergische Reaktionen neutralisieren und erklärt die mildernde Wirkung bei **Asthma, Pollenallergien (Heuschnupfen), Stauballergien und grippalen Infekten**. Da sich Schwächen im Magen-Darm-Bereich oftmals auf Herz und Kreislauf auswirken, kann Schwarzkümmelöl auch bei diesen Beschwerden Linderung bringen. Die günstige Wirkung bei Störungen im **Leber- und Gallenbereich** ist zu betonen. Auch das Immunsystem wird bei einer regelmässigen Anwendung gestärkt. Es wurde auch eine bedeutende blutzuckersenkende Wirkung beobachtet. Wissenschaftler des Cancer Immuno-Biology Laboratory von South Carolina schreiben: „Generell hilft *Nigella sativa*-Extrakt **Knochenmark- und Immunzellen** zu stimulieren. Es steigert die **Interferonproduktion**, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, **zerstört Tumorzellen** und erhöht die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen. Alle beobachteten Funktionen machen das Schwarzkümmelöl zu einem idealen Kandidaten für den Einsatz bei der **Krebsprävention** und -heilung“. Äusserliche Anwendung erfährt das Schwarzkümmelöl z.B. bei **rheumatischen Beschwerden**. US-Forscher haben den Erfolg von Schwarzkümmelöl bestätigt. In der Volksmedizin im Orient und in Asien ist dieses Öl seit langem bekannt, denn die Ärzte von Ägypten bis China haben sich diesen Effekt bei **entzündlichen Prozessen und Pilzbefall** zunutze gemacht. Auch in Deutschland wurde neuerdings die Wirkung vom ägyptischen Schwarzkümmelöl auf die menschliche Gesundheit entdeckt. Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher (seit 1986 jüngstes Mitglied der Weltakademie der Wissenschaften) untersuchte in seinem Institut zur Erforschung neuer Therapieverfahren chronischer Krankheiten Inhaltsstoffe und Wirkungsweise der Schwarzkümmel-Extrakte. Seine Erkenntnisse decken sich mit denen der amerikanischen Kollegen. Er schreibt: „Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel Linol- und Gammalinolensäure, in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht, wie von Prostaglandin E 1. Die Linolsäure stabilisiert die Zellmembrane und das Prostaglandin wirkt stark

entzündungshemmend. Dadurch werden krankmachende Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. **Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs.“** Ausserdem werden durch die Inhaltsstoffe im Schwarzkümmelöl die übersteigerte T-Zellenfunktion des Allergikers stabilisiert und die krankhaft gesteigerte Immunreaktion durch Antikörper unterdrückt. Die übertriebene Immunantwort wird normalisiert und die Mastzelldegranulation verringert. Schleicher hat inzwischen an über 600 Patienten das ägyptische Schwarzkümmelöl getestet. Er kam zu folgendem Ergebnis: **Bei über 70% der Patienten wurde eine Ausheilung allergischer Krankheiten festgestellt.** Darunter waren **Staub- und Pollenallergiker, Akne- und Neurodermitiserkrankungen, Asthmapatienten** und solche, die ganz allgemein abwehrgeschwächt und daher in hohem Masse infektanfällig waren. Er setzt daher Schwarzkümmelöl vorbeugend gegen **Erkältungskrankheiten und Grippe** ein. Ein verrückt spielendes Immunsystem wird wieder harmonisiert und dadurch optimiert. Dieser stark immunregulatorische Effekt des Schwarzkümmelöls wird auch durch die amerikanische Studie festgestellt.

Dies bestätigt die Wirkung, die der Gewürzpflanze schon im Orient bei allen Arten von **Allergien, Entzündungen, Menstruationsbeschwerden, Depressionen, Bronchitis, Asthma, Hauterkrankungen, wie Neurodermitis, Flechten, Pilzkrankungen, Verdauungsproblemen und Potenzschwäche** zugesprochen wurde. Die erwähnten Begebenheiten, daß der Pharao Tutenchamun ein Fläschchen feinstes Schwarzkümmelöl ins Grab bekam und Mohammed, der islamische Prophet sagte, daß Schwarzkümmelöl jede Krankheit ausser den Tod heile, können wir nun gut verstehen. Die ungemein breit gefächerte Wirkung macht es medizinisch sehr wertvoll. Verschiedene Inhaltsstoffe wirken so erstaunlich zusammen, daß man das Schwarzkümmelöl ruhig als „Allheilmittel“ bezeichnen kann. Achten Sie aber beim Kauf von Schwarzkümmelöl auf dessen Ursprung. Nur **Nigella sativa** ist der echte Schwarzkümmel mit seinen wunderbaren Eigenschaften.

In früheren Jahrhunderten kannte man das Schwarzkümmelöl auch in unseren Breitengraden. Es wurde gegen **Blähungen, Gelbsucht, Ruhr, Magen- und Lungenleiden, zur Harnausscheidung und Stärkung des Milchflusses** bei stillenden Müttern angewandt. Leider geriet es durch den Siegeszug der chemischen Arzneimittel wieder in Vergessenheit. Heute befürworten immer mehr Ärzte die Verwendung von Schwarzkümmelöl. Die Fernsehärztin, Frau Dr. Antje Kühnemann, zeigte sich fasziniert von den Informationen über das erneut entdeckte Heilöl. Sie berichtete, daß in China und Indien Schwarzkümmelöl erfolgreich, wie ein natürliches Antibiotikum, eingesetzt wurde. Ausserdem sei beim internationalen Krebskongress in Neu Delhi die Anti-Tumor-Wirkung des Öls erstmals vielen Wissenschaftlern und Ärzten bekanntgemacht worden.

Dosierung und Anwendung: 3-6 Monate-Kur, 15 Min. vor den Mahlzeiten 10-25 Tropfen (20 Tropfen = ½ Teelöffel) auf Brot, Zucker oder in die Salatsauce zum Essen; dabei kommen nicht nur die vorzüglichen Eigenschaften des Öls, sondern auch die feine Würze des Schwarzkümmelöls zur Geltung. Empfehlenswert ist eine zweiwöchige Einstiegsphase mit 3 x täglich 5-10 Tropfen. Diese Menge kann auch nach der Kur auf Dauer und regelmässig genommen werden. 150 ml reichen normalerweise für eine Kur von 2-3 Monaten, inklusive Einstiegsphase.

Aber auch Schwarzkümmelöl-Kapseln sind erhältlich.

Ideale Einnahme: 3 mal täglich 1-2 Kapseln vor dem Essen. Inhalt pro Kapsel: 500 mg. Die Wirkung gegen Pilze und Infektionen im Darmbereich kann mit Teebaumöl verstärkt werden.

Dr. med. Reinhold Gassner

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankungen berichtet:

Ich habe Schwarzkümmelöl oder auch **Albarakha Öl** als orale Gabe in den letzten vier Jahren erfolgreich bei Patienten mit **Autoimmunerkrankungen** als begleitende Therapie getestet und festgestellt, dass etwa **zwei Drittel der Anwender** damit eine deutliche Verbesserung des Krankheitsbildes, bis hin zur Beschwerdefreiheit erreicht haben.

Erste **Behandlungserfolge** bei konsequenter Einnahme, sind bei Kindern zumeist bereits nach ca. 6 - 8 Wochen, und bei Erwachsenen je nach Krankheitsbild, nach ca. 9 - 12 Wochen deutlich erkennbar.

Man sollte Albarakha Öl für einen Zeitraum von **mindestens 3 bis 4 Monaten ohne Unterbrechung einnehmen.**

(Bei **Pilzkrankungen** mindestens 6 - 8 Monate).

Bei Erwachsenen mit ca. 60 Kilo Körpergewicht hat sich eine **Tagesdosis** von 2 ml flüssigem Albarakha Öl oder 4 Schwarzkümmelöl-Kapseln bewährt. Bei höherem Gewicht kann man anteilig höher dosieren. Die

Einnahme sollte je zur Hälfte morgens und abends erfolgen. Personen mit **Hauterkrankungen** nehmen die ersten zwei Wochen nur die halbe Dosis ein.

Kinder nehmen je 0,5 ml oder 1 Kapsel morgens und abends. Kleinkinder nehmen 0,3 bis 0,5 ml flüssiges Öl einmal täglich.

Die Samen der arabischen Albarakha Pflanze bergen mehr als 100 verschiedene Inhaltsstoffe und in der entsprechenden Dosierung therapeutisch wirksame, das Immunsystem harmonisierende Wirkstoffe. Es gibt beim Albarakha Öl sehr große Qualitätsunterschiede.

Als "Schwarzkümmelöl" werden sowohl Schwarzkümmel-Duftöle als auch Schwarzkümmel-Speiseöle angeboten.

Diese zumeist sehr preiswerten Öle enthalten nicht immer Öl aus der Pressung von Samen die die therapeutischen Wirkstoffe in ausreichender Menge beinhalten.

Man müsste in diesen Fällen ungleich mehr als 2 ml täglich einnehmen um einen medizinischen Nutzen daraus ziehen zu können.

Der beste Albarakha Samen mit hoher Konzentration von therapeutischen Wirkstoffen wird in erster Linie in Südagypten geerntet, zusätzlich getrocknet und unter Verwendung von einfachsten Hilfsmitteln langsam gepresst. Dadurch kann auch keine metallbedingte Oxydation entstehen.

Albarakha Öl hat sich aufgrund der harmonisierenden Wirkung auf das Immunsystem besonders als **vorbeugende Maßnahme gegen grippale Infekte bewährt**. Das flüssige Öl (es schmeckt leicht nussig-ölig) sollte bereits ab Herbstbeginn über die kalte Jahreszeit zweimal täglich eingenommen werden. Eine sehr bekannte Eishockeymannschaft bekommt diese "Schutzmaßnahme" täglich von ihrem Trainer um Erkältungskrankungen vorzubeugen.

Nachstehende Autoimmunerkrankungen gehören zum **zusammenhängenden atopischen Formenkreis** und haben in vielen Fällen eine Wechselwirkung. Das heißt, dass z. B. ein Teil der Neurodermitispatienten auch eine Anlage zur Erkrankung an Asthma oder Allergien und zu Heuschnupfen hat.

Neurodermitis ist keine "Hauterkrankung", sondern eine ernährungsbedingte Stoffwechselerkrankung.

Die Krankheit ist bei den Patienten meist latent im Körper vorhanden (Erbanlage). Die Auslöser für das plötzliche Auftreten sind umfangreich: Seelische Probleme, Stress, psychische Instabilität, falsche Ernährung, Disharmonie im Immunsystem, mangelhafter Fettstoffwechsel der Leber....

Asthmatiker leiden unter einer Verengung der Bronchien. Auslöser können Infekte (bakterielles Asthma) oder Allergene (allergisches Asthma) sein. Eine große Anzahl an Asthmapatienten sind auch gleichzeitig Allergiker und leiden zusätzlich an Darmpilzen (candida albicans).

Allergiker leiden unter einer überschießenden Immunreaktion des Körpers auf ein Allergen. Das heißt es wird das in den Mastzellen angelagerte Histamin ins Blut ausgeschüttet, wodurch es zu den unangenehmen Reaktionen kommt.

Immunschwäche: Ein gestörtes Immungleichgewicht ist mit einer Abwehrschwäche verbunden. Dadurch steigt auch die Anfälligkeit für grippale Infekte, Virusinfektionen der Haut und Schleimhäute mit Herpes-Viren. Die körpereigene Abwehr gegen Bakterien wie Streptokokken und Staphylokokken ist vermindert.

Diabetes mellitus: Typ II Diabetes kann auch durch eine allergische Veranlagung ausgelöst werden. Ein perfekt harmonisiertes Immunsystem ist besonders für Zuckerkrankte entscheidend. Da die Langzeiteinnahme von Albarakha Oil bei Typ II Diabetikern den Blutzuckerspiegel senkt, sollte die Einnahme unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

PSORIASIS - RHEUMA - GICHT

Psoriasis (Schuppenflechte) gehört zum **zusammenhängenden rheumatischen Formenkreis**. Diese Erkrankung steht oft in Wechselwirkung mit Rheuma und Gicht. Neben einer genetischen Veranlagung ist meist der Fumarsäurestoffwechsel gestört. Dadurch wachsen die Hautzellen bei Psoriatikern etwa 7 mal schneller an die Oberfläche, wie bei gesunden Personen.

Rheuma: Viele Rheumaformen gehören zum Formenkreis der Autoimmunerkrankungen und weisen damit auf ein gestörtes Immunsystem hin. Belastend für den Rheumatiker sind häufig Pilzbefall des Darmes und die Bildung von zu vielen Säuretoxinen. Schwarzkümmelöl wirkt entzündungshemmend, reduziert die "Schmerzkristalle" und verbessert die Durchblutung im Bereich der schmerzenden Körperstellen.

Pilzkrankungen (candida albicans): Hauptsächlich betroffen ist der Verdauungstrakt. Die Ausbreitung beginnt oft im Darm und geht weiter über die Speiseröhre zu den Mundschleimhäuten. Hautpilze, Nagelpilze,

und Scheidenpilze werden immer häufiger. Schuld ist eine Störung des Bakteriengleichgewichtes im Darm durch ein schwaches Immunsystem. Schwarzkümmelöl hat antimykotische, antibakterielle und antivirale Wirkung und ist zur begleitenden Candida-Therapie bestens geeignet.

Wichtig für eine Beschwerdelinderung ist in allen Fällen eine gesunde Ernährung. Das heißt man sollte Alkohol, Nikotin, ungesäuerte Milchprodukte, Nüsse, Zitrusfrüchte, Schweinefleisch ... meiden.

NEUE begleitende Behandlungsmethode: Orale Gabe von Albarakha Oil. (dt. ägyptisches Schwarzkümmelöl). Ägyptischer Schwarzkümmel ist "kein Allheilmittel". Da oben angeführte Erkrankungen jedoch ursächlich in einem engen Zusammenhang stehen - ist die breitgefächerte Wirkungsweise verständlich.

Neurodermitis, Psoriasis, Asthma bronchiale und Allergien sind noch nicht heilbar, aber man kann sie auf einfache Weise erfolgreich behandeln. Auch als nebenwirkungsfreie Dauertherapie bei hartnäckigen Fällen hat sich das **Albarakha Öl** bestens bewährt.

In seltenen Fällen hatten Patienten bei Einnahmebeginn kurzfristig leichtes Aufstoßen. Neurodermitiker und Psoriatiker sollten die ersten 14 Tage eine geringere Dosis einnehmen und bis zur normalen Tagesdosis steigern.

Wirkstoffe und Wirkungsweise:

Das ägyptische Schwarzkümmelöl beinhaltet annähernd 100 verschiedene Wirkstoffe wie z.B. Nigellin, Nigellon, Thymochinon, wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren und seltene Ölfraktionen, die offensichtlich auf Grund der idealen Zusammensetzung, diese optimale Wirkung auf das Immunsystem haben. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden im Körper zu Gammalinolensäure und zu Prostaglandin (PGE1) umgewandelt. Dieses PGE1 wirkt in der Folge **entzündungshemmend, harmonisiert das Immunsystem und hemmt die Freisetzung allergischer Mediatoren.**

Neurodermitis und Psoriasis:

Die Inhaltsstoffe des ägyptischen Schwarzkümmelöls heilen die entzündeten Hautstellen und lindern den **Juckreiz**. Talg- und Schweißdrüsen können wieder besser arbeiten. Die Harmonie im Immunsystem wird wieder hergestellt. Als zusätzlicher Effekt wird **Sodbrennen** meist schon innerhalb von 10 Tagen auf ein Minimum reduziert, oder verschwindet vollständig. Der Wirkstoff Thymochinon fördert den Gallefluss und reduziert die Verweildauer des Stuhls im Darm. Dadurch werden weniger Giftstoffe resorbiert.

Bei **Allergikern** wird die zu hohe T-Zellfunktion und die überschießende humorale Immunreaktion der B-Zellen weitgehend stabilisiert. Die Überempfindlichkeit (überschießende Immunreaktion) gegenüber Eiweißkomponenten von **Pollen** wird reduziert. Der Wirkstoff Nigellon wirkt gefäßerweiternd und sekretlösend. **Asthmatiker** erreichen ein deutlich verbessertes Lungenvolumen, haben weniger Atemnotbeschwerden, und der Sekretauswurf wird verbessert.

Für die **nebenwirkungsfreie begleitende Dauertherapie** hat sich jedoch das echte Albarakha Öl als die beste Alternative erwiesen.

Die Einnahme von hochwertigem Schwarzkümmelöl in flüssiger Form ist der Verwendung von Kapseln vorzuziehen, da das Öl auch durch die Mundschleimhäute aufgenommen wird. Das Öl gut einspeicheln und nach Möglichkeit etwa 30 Minuten nichts trinken.

Dies ist besonders bei der Behandlung von Pilzkrankungen, Asthma und Allergien von Vorteil.

Literatur:

Schwarzkümmel - natürlich heilen

- Die Schwarzkümmelkur zur Stärkung des Immunsystems.

Dr. med. Peter Schleicher Dr. Dr. med. Mohamed Saleh

113 Seiten, 6,90 €