Peter Schleicher

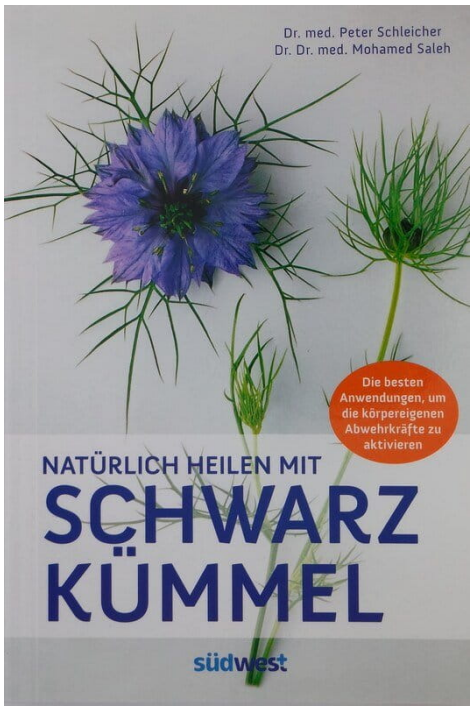
Natürlich heilen mit Schwarzkümmel

Leseprobe

Natürlich heilen mit Schwarzkümmel

von Peter Schleicher

Herausgeber: Südwest - Random House



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

südwest

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

NATÜRLICH HEILEN MIT SCHWARZKÜMMEL

Inhalt

Basiswissen: Was ist Schwarzkümmel? 4

Viele Krankheiten – ein Mittel 4
Heilpflanze mit uralter Tradition 4
Kurzer Steckbrief des Schwarzkümmels 7
Verschiedene Schwarzkümmelarten 7
Geheimnis der Pharaonen 8
Aufsehen erregender Heilerfolg 10

Schwarzkümmel und Immunsystem 13

Hilfe bei Immunschwäche 13
Wie die Immunabwehr arbeitet 13
Infektionen – Alarm im Körper 18
Die Nachteile von Antibiotika 19
Gestörtes Immungleichgewicht 20

So wirkt Schwarzkümmel 25

Was Fettsäuren im Organismus leisten 25
Schwarzkümmel als Vitaminlieferant 26
Schlüsselfunktion der Enzyme 30
Biosystem Mensch 33
Überliefertes Erfahrungswissen 35
Schwarzkümmel bei Diabetes mellitus 36
Schwarzkümmel und Krebserkrankungen 40
Die Anwendung von Schwarzkümmelöl 42
Schwarzkümmel aus Ägypten 45
Äußerliche und innerliche Anwendung 46
Rezepturen gegen bestimmte Erkrankungen 48
Behandlung von Allergien 50
Weitere Wirkstoffe 52

Anwendungen von A bis Z 55

Akne 55
Allergien und Heuschnupfen 57
Asthma bronchiale 58

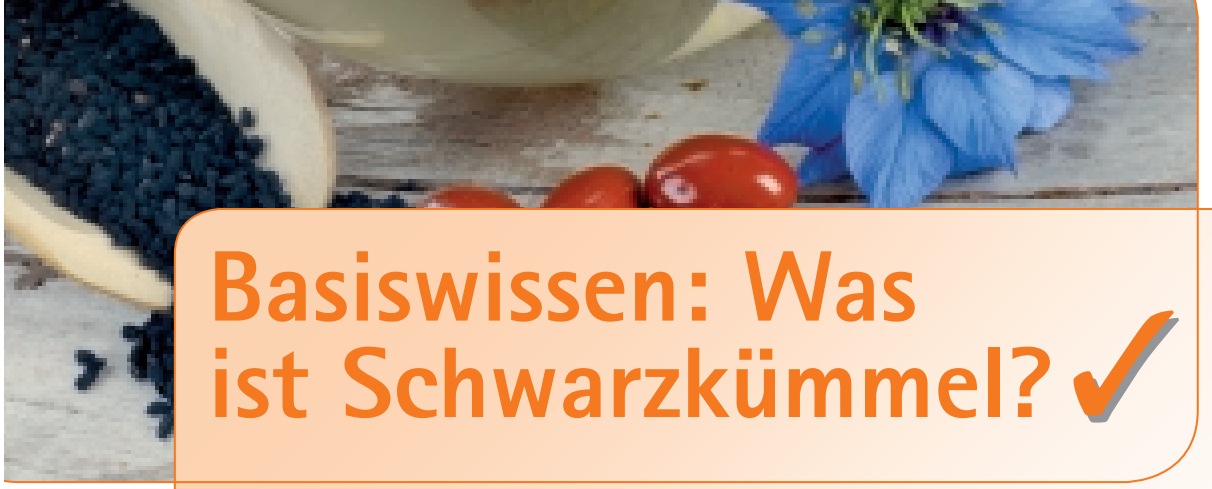
Augenbrennen 61
Blähungen 62
Bluthochdruck 63
Bronchitis 64
Ekzeme und Hautausschläge 65
Erkältungskrankheiten 67
Gallenblasenprobleme 70
Gelenkschmerzen 71
Hämorrhoiden 72
Hautparasiten 73
Husten 75
Impotenz 77
Infektanfälligkeit 79
Insektenstiche 80
Konzentrationsschwäche 81
Kopfschmerzen 82
Magen-Darm-Beschwerden 84
Müdigkeit, chronische 85
Neurodermitis 86
Nierensteine 87
Ohrenschmerzen 88



Geheimnis aus dem Orient: Schwarzkümmel ist gesund, schmeckt – und macht schön!

Pilzerkrankungen 89
Schlafstörungen 92
Schuppenflechte 93
Tumorerkrankungen 94
Special: Schwarzkümmel in der Schönheitspflege 96
Wundheilung 98
Zahnfleischentzündung 99
Ihre persönliche Schwarzkümmelkur 100
Schwarzkümmel in der Küche 104

Register 111
Über dieses Buch/Bezugsquellen/
Literaturhinweise/Impressum 112



Basiswissen: Was ist Schwarzkümmel?

Viele Krankheiten – ein Mittel

Wer die lange Liste von Erkrankungen sieht, gegen die Schwarzkümmel in seinen unterschiedlichen Formen (Öl, Samen, Kapseln) hilft, wird zunächst einmal ungläubig den Kopf schütteln und sagen: »Das ist doch nicht möglich!« Aber die vielseitige Anwendbarkeit von Schwarzkümmel beruht darauf, dass er die körpereigene Abwehr stabilisiert und stärkt. So kommt es, dass er viele Beschwerden heilt oder lindert, die auf Störungen des Immunsystems basieren. Den Schwarzkümmel deswegen als Wundermittel zu bezeichnen wäre sicher übertrieben. Unbestritten ist aber, dass er wirkt.

Heilpflanze mit uralter Tradition

Die aus Ägypten stammende Schwarzkümmelpflanze enthält in mohnähnlichen Kapseln wertvolle Samen mit über 100 hochwirksamen Inhaltsstoffen. Ihre heilenden und pflegenden Eigenschaften haben dazu geführt, dass Schwarzkümmel im Orient seit mehr als 3000 Jahren als vielseitige Naturmedizin in hohem Ansehen steht.

Auch in Europa war Schwarzkümmel als Heil- und Gewürzpflanze einst sehr geschätzt. Im 18. Jahrhundert geriet er jedoch in Vergessenheit und schmückte lange nur noch als Zierpflanze die heimischen Gärten. Seit einiger Zeit hat man den Schwarz-

kümmel jedoch auch in unseren Breiten wiederentdeckt; seither versuchen Forscher in Europa und den USA wissenschaftlich nachzuweisen, was bisher reines Erfahrungswissen war.

Das Immunsystem – ständig in Aktion

Unser Organismus ist Tag für Tag einer Vielzahl von Mikroorganismen und Krankheitserregern ausgesetzt, neben Fremdkörpern vor allem Bakterien, Viren und Pilzen. Aber davon merken wir im Normalfall nichts, denn unser Körper verfügt über einen gut funktionierenden Abwehrmechanismus – das Immunsystem. Ein gesundes Immunsystem reagiert auf Angriffe von außen, bekämpft die schädlichen Eindringlinge und macht sie auf dem schnellsten Weg unschädlich. Erst wenn die körpereigene Abwehr ihre Schutzfunktion nicht mehr wahrnehmen kann, kommen die Erreger zum Zug. Und wenn sie erst einmal eine Angriffsfläche gefunden haben, steigt das Risiko von Infektionen und anderen Erkrankungen beträchtlich.

Dauerhafter Stress und starke psychische Belastungen, Umweltgifte, Schlaf- und Bewegungsmangel oder Ernährungsfehler führen zu einer Schwächung des Immunsystems und beeinträchtigen seine Schutzfunktion für den menschlichen Organismus. Immer mehr Menschen in den westlichen Industrieländern sind davon betroffen.

Die Folge ist eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungs- und Hautkrankheiten, für Atemwegs- und Pilzerkrankungen sowie für Allergien. Auch Störungen des Verdauungssystems, chronische Erschöpfungszustände und Migräne können Symptome von Abwehrschwäche sein. Darüber hinaus wird auch zwischen Krebserkrankungen und bestimmten Immunstörungen ein

ursächlicher Zusammenhang vermutet, den nicht zuletzt die Heilerfolge des Schwarzkümmels bei Tumorerkrankungen ans Licht brachten.

Pflanzenkraft zur Immunsteigerung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. Chemische Präparate haben häufig schädliche Nebenwirkungen und unterdrücken die Symptome einer Krankheit nur, ohne sie langfristig zu heilen. Deswegen werden die Methoden der Schulmedizin heute mehr denn je hinterfragt. Immer mehr Menschen vertrauen auf natürliche Heilmethoden, die auf dem Erfahrungsschatz der eigenen Kulturtradition wie auch auf der anderer Völker beruhen. Insbesondere die Wirkungsweise von Heilpflanzen wird verstärkt untersucht und getestet. In diesem

Köstlich würzen – natürlich heilen

Schwarzkümmel hat nicht nur gesundheitliche Vorzüge. Auch aus der Küche des Orients ist er nicht wegzudenken. Er wird dort für die unterschiedlichsten Speisen verwendet. In den USA ist das aromatische Gewürz ebenfalls längst zur populären Nahrungsergänzung geworden. Schwarzkümmel ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch besonders bekömmlich – die ideale Zutat für eine kulinarische Gesundheitsküche. In diesem Ratgeber finden Sie Rezepte, mit denen Sie sich verwöhnen und gleichzeitig gesund kochen können. Ihre persönliche Schwarzkümmelkur und ein umfangreiches Beschwerdenalphabet runden das Schwarzkümmelprogramm für Ihre Gesundheit ab.

Buch erfahren Sie, wie Schwarzkümmel die körpereigene Abwehr stabilisiert und wieder aufbaut – auf sanfte und natürliche Weise, ohne Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten mit anderen Behandlungsmethoden. Darüber hinaus finden Sie einen Überblick über die bewährten Anwendungen von Schwarzkümmel bei den häufigsten Erkrankungen (siehe S. 54ff.).

Kurzer Steckbrief des Schwarzkümmels

Der Schwarzkümmel *(Nigella sativa)* stammt ursprünglich aus Kleinasien und wird heute in Nordafrika, Vorderasien und Südosteuropa angebaut. Zu den wichtigsten Produktionsländern gehören Ägypten, Indien, Pakistan, Iran, Irak und die Türkei. Das trockenheiße Klima und der sandige Boden dieser Länder bieten der Schwarzkümmelpflanze die idealen Wachstumsvoraussetzungen. Der ägyptische Schwarzkümmel, der für Heilzwecke am besten geeignet ist, wird inmitten der Arabischen Wüste in ausgedehnten Oasen angebaut.

Verschiedene Schwarzkümmelarten

Neben *Nigella sativa*, dem ägyptischen Schwarzkümmel, gibt es noch eine Reihe weiterer Schwarzkümmelarten, die jedoch eine geringere oder gar keine Bedeutung als Heilpflanzen haben. Eine Sorte, *Nigella garidella*, ist sogar giftig. Der Damaszener oder Türkische Schwarzkümmel *(Nigella damascena)* ist in unseren Breiten als Zierpflanze heimisch. Seine Blüten sind von einem intensiven Himmelblau. Der Samen ist graubraun und etwas kleiner als beim ägyptischen Schwarzkümmel; er entfaltet beim Zerreiben ein Erdbeeraroma. Den längeren und feineren Blättern verdankt er seine vielen volkstümlichen Namen: In

Deutschland ist der Türkische Schwarzkümmel auch als »Jungfer im Grünen«, »Gretel im Busch«, »Gretel in der Heck'« oder »Braut in Haaren« bekannt.

Von der Aussaat bis zur Ernte

Die zur Ölgewinnung bestimmten Schwarzkümmelpflanzen werden im September ausgesät. Bis zur Blüte werden die Felder regelmäßig bewässert. Wenn sich Kapseln gebildet haben, wird die Bewässerung eingestellt, damit der Samen trocknen kann. Die Ernte beginnt, sobald die Pflanzen von unten her absterben. Die Kapseln sind dann hellbraun, die Samenkörner tiefschwarz und hart. Geschnitten wird vor Sonnenaufgang, um das Feuchtwerden durch Morgennebel oder Tau zu verhindern. Die abgemähten Pflanzen werden zum Trocknen in großen Bündeln auf saubere Tücher gelegt und in regelmäßigen Abständen gewendet. Schließlich wird der Samen ausgedroschen, in Säcke gefüllt und zur Ölmühle transportiert.
Schwarzkümmelöl, das für therapeutische Zwecke verwendet wird, muss kaltgepresst werden. Bei höheren Temperaturen würden die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zerstört. Die Ausbeute an reinem Öl ist bei der Kaltpressung zwar geringer als bei chemischer Extraktion, doch dafür bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Geheimnis der Pharaonen

Die Verwendung von Schwarzkümmel als Gewürz und Heilpflanze lässt sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen. Dort war der Samen ein unentbehrlicher Bestandteil von vielen Nahrungsmitteln, z. B. von Fladenbrot. Die Leibärzte der Pharaonen

Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Bei Schwarzkümmel handelt es sich um ein ausgesprochenes Komplexmittel mit mehr als 100 zum Teil noch unerforschten Inhaltsstoffen. Seine hohe Wirksamkeit beruht auf dem Zusammenspiel von fetten Ölen, ätherischen Ölen und Spurenelementen. Die Inhaltsstoffe setzen sich wie folgt zusammen:

- 21 Prozent Eiweiß
- 35 Prozent pflanzliche Fette (bestehend aus ätherischen Ölen und fetten Ölen; die fetten Öle enthalten zu mehr als 50 Prozent die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren)
- 38 Prozent Kohlenhydrate
- 6 Prozent andere Bestandteile

Wichtige Einzelwirkstoffe des Schwarzkümmels sind das Saponin Melanthin und der Bitterstoff Nigellin. Ihnen verdankt die Heilpflanze ihre appetitanregende, verdauungs- und ausscheidungsfördernde Wirkung. Auch Gerbstoffe konnten in den Samen des Schwarzkümmels nachgewiesen werden. Für Heilzwecke von besonders großer Bedeutung ist der ätherische Wirkstoff Nigellon Semohiprepinon. Er hat eine lindernde Wirkung bei Asthma bronchiale sowie bei Keuchhusten.

hatten immer ein Schälchen Schwarzkümmelsamen griffbereit, als Digestif nach ausschweifenden Gelagen und als wirksames Heilmittel bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Entzündungen. In der Grabkammer des Pharaos Tutenchamun fanden Archäologen ein Fläschchen mit der altägyptischen Naturmedizin – als Grabbeigabe für ein Leben nach dem Tod.

Schwarzkümmelöl wurde aber schon damals nicht nur als Speiseöl und Heilmittel, sondern auch zur Schönheitspflege eingesetzt. Es soll für den Bronzeteint der alten Ägypter verantwortlich gewesen sein.

Eine alte Naturmedizin wird neu entdeckt

Trotz seiner langen Tradition im Orient wurde die heilkräftige Wirkung des Schwarzkümmels in Europa erst durch einen Zufall bekannt: Vor einigen Jahren wurde das wertvolle Dressurpferd Baronesse plötzlich von schweren Asthmaanfällen heimgesucht. Das Pferd stand zu diesem Zeitpunkt in der Münchner Reitakademie und gehörte einer 14-jährigen Schülerin. Die Besitzerin führte das Pferd mehreren Tierärzten vor, die allesamt Kortisontherapien vorschlugen. Eine solche Behandlung kam jedoch wegen der schädlichen Nebenwirkungen nicht infrage.
Endlich fand die Schülerin einen Tierarzt, der mit naturheilkundlichen Methoden praktizierte. Er suchte nach einem Weg, die Asthmaerkrankung ohne die üblichen nebenwirkungsreichen Standardpräparate zu behandeln. Doch auch er konnte trotz aller Bemühungen keine Erfolge verbuchen. Deshalb kontaktierte der Mediziner einen befreundeten Arzt aus Ägypten und bat ihn um einen Tipp. Er empfahl ein Heilmittel, mit dem man in seiner Heimat schon seit Jahrhunderten wertvolle Araberpferde von Immunstörungen kuriert: Schwarzkümmelsamen.

Aufsehen erregender Heilerfolg

Auf den ärztlichen Rat aus Ägypten hin gelangte das orientalische Gewürz in eine deutsche Arztpraxis. Nachdem der Tierarzt der asthmakranken Stute Schwarzkümmelsamen ins Futter

gemischt hatte, wurde das Tier erstaunlich schnell wieder gesund und gewann bald darauf sogar wieder Medaillen.
Der spektakuläre Heilerfolg führte dazu, dass das Gewürz sofort ins Forschungslabor kam. Seither sind Wissenschaftler mit der exakten Auswertung der Wirkweise von Schwarzkümmelöl beschäftigt. Da es sich um ein ausgesprochen komplexes Mittel mit mehr als 100 Inhaltsstoffen handelt, sind die Forschungen noch längst nicht abgeschlossen. Schon heute zeichnet sich jedoch ab, dass die Ergebnisse der Studien sämtliche Erwartungen weit übertreffen. Dies gilt vor allem für die kräftigende und stabilisierende Wirkung von Schwarzkümmel auf das Immunsystem.

Botanische Merkmale

- Schwarzkümmel zählt botanisch zur Gattung der Hahnenfußgewächse *(Ranunculaceae).*
- Die Pflanzen haben leicht behaarte Stängel und grün glänzende, dreifach gefiederte Blätter. Die endständigen Blüten sind milchweiß, an der Spitze grünlich oder bläulich gefärbt.
- Die Schwarzkümmelsamen sind in mohnähnlichen Kapseln enthalten, die von fünf schnabelartigen Fortsätzen gekrönt werden. Sie schimmern mattschwarz und verbreiten einen aromatischen Gewürzduft, der an Anis erinnert. Die schwach gewölbten, dreikantigen Samenkörner haben einen hohen Gehalt an wertvollem Öl.
- Schwarzkümmelpflanzen sind einjährig und werden zwischen 30 und 60 Zentimeter hoch.



Schwarzkümmel und Immunsystem

Hilfe bei Immunschwäche

Die mit Schwarzkümmel erzielten Heilerfolge haben bewirkt, dass sich inzwischen auch die Schulmedizin mit dem Naturheilmittel befasst. Amerikanische Krebsforschungsinstitute untersuchten im Labor die Wirkung von Schwarzkümmelöl auf das Wachstum von Tumoren und gingen dem überlieferten Wissen der ägyptischen Heiler mit modernen Analyseverfahren auf den Grund.

Im Mittelpunkt aller neueren Studien steht die positive Wirkung von Schwarzkümmelöl auf das Immunsystem: Wenn dieses gestärkt wird, können damit gleichzeitig auch die verschiedensten Erkrankungen geheilt oder zumindest gelindert werden. Um besser verstehen zu können, wo eine Behandlung mit Schwarzkümmel ansetzt, ist zuvor eine kurze Beschreibung der Arbeit des Immunsystems notwendig.

Wie die Immunabwehr arbeitet

Durch die Körperöffnungen gelangen unentwegt Bakterien, Viren und Pilze in unseren Organismus, weswegen dort Schleimhäute sitzen, um eindringende Schadstoffe abzuwehren. Hautverletzungen vermehren jedoch die Zahl der möglichen Eintritts-

pforten für Krankheitserreger. Das Risiko einer Infektion steigt dadurch. Dem Immunsystem kommt die Aufgabe zu, den Körper vor diesen Angriffen von außen zu schützen.
In der Lymphflüssigkeit und im Blut zirkulieren Millionen von Zellen, die man sich wie eine Armee von hoch spezialisierten Abwehrkämpfern vorstellen muss: Manche erkennen Feinde, andere schlagen Alarm, und wieder andere vernichten dann die eingedrungenen Erreger.

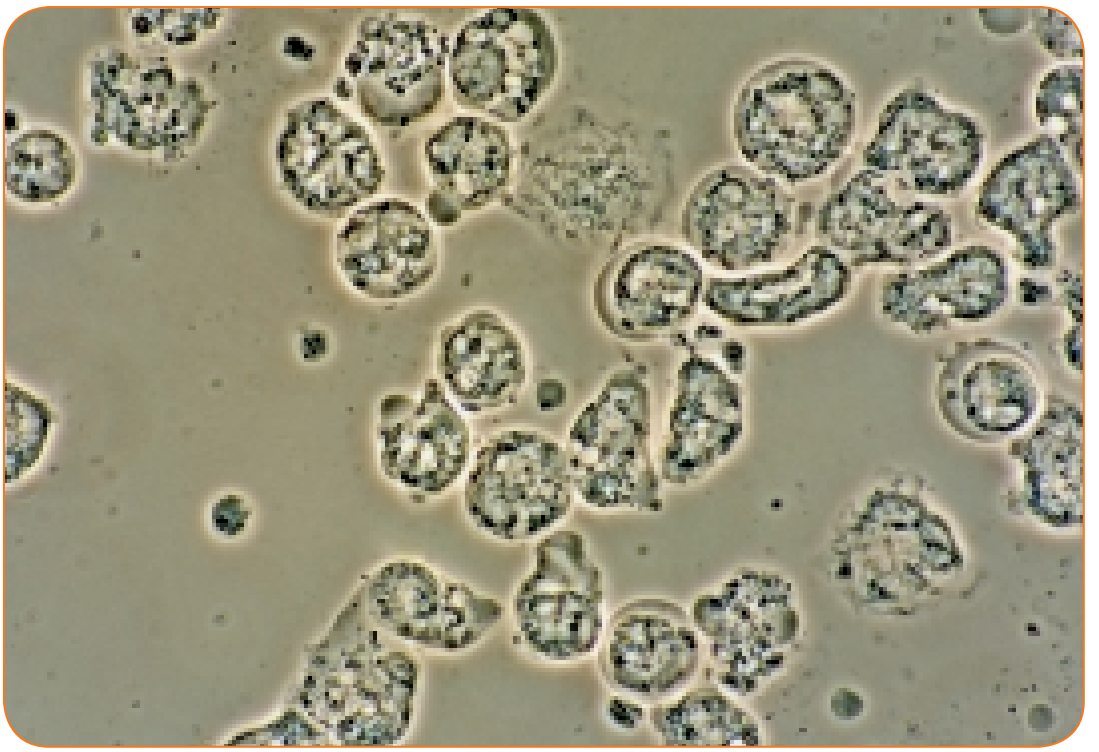
Aufgabenteilung im Immunsystem

Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) transportieren Sauerstoff in sämtliche Körpergewebe und tragen damit auch zur Regeneration der Zellen bei. Die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) vermehren sich bei allen entzündlichen Prozessen drastisch, denn ihre Aufgabe ist es, Erreger von Infektionskrankheiten auszuschalten. Die wichtigste Rolle für die körpereigene Abwehr spielen die Lymphozyten, die zu den weißen Blutkörperchen zählen. Sie sind in verschiedene Untergruppen aufgeteilt (B- und T-Lymphozyten), die jeweils eigene Aufgaben übernehmen. Die Makrophagen (große Fresszellen) beseitigen nicht nur Viren, sie können sogar Tumorzellen zerstören.

Das Arsenal der Abwehrzellen

Von den B-Lymphozyten werden zur Bekämpfung von Eindringlingen so genannte Antikörper gebildet. Zusätzlich speichern spezielle Zellen den Bauplan dieser Antikörper, weswegen sie auch Gedächtniszellen genannt werden. Dringt der gleiche Erreger ein zweites Mal in den Körper ein, können sofort die richtigen Antikörper produziert werden – und das selbst noch nach

vielen Jahren. Die T-Lymphozyten und ihre Untergruppen übernehmen die eigentliche zellgesteuerte Eigenabwehr: Sie wirken direkt gegen Antigene.
Mehr als die Hälfte der T-Lymphozyten im Blut sind so genannte Helferzellen. Sie aktivieren die Killerzellen (eine weitere T-Zellen-Untergruppe), regen die Antikörperproduktion der B-Lymphozyten an und zerstören die von Viren befallenen Körperzellen. Eine weitere Untergruppe der T-Lymphozyten sind die Suppressorzellen. Sie sorgen dafür, dass immer genau so viele Helferzellen im Blut zirkulieren, wie für die jeweilige immunologische Reaktion gebraucht werden.
Das Immunsystem ist mit einer Armee aus angreifenden Soldaten und einer kontrollierenden Friedenstruppe vergleichbar.



Unser Körper verfügt auf zellulärer Ebene über eine Vielzahl von Abwehrmechanismen, deren Funktion durch Schwarzkümmel gestärkt wird.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Peter Schleicher

Natürlich heilen mit Schwarzkümmel

Die besten Anwendungen, um körpereigene Abwehrkräfte zu aktivieren

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 13,0 x 19,0 cm
ISBN: 978-3-517-08313-1

Südwest

Erscheinungstermin: April 2007

Seit 3000 Jahren ein Allround-Heilmittel

Schwarzkümmel wird im Orient schon seit über 3000 Jahren erfolgreich als Heilmittel eingesetzt. Mit seinen über 100 hochwirksamen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen – ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralien und ätherischen Ölen – ist Schwarzkümmel für unser Immunsystem fast unentbehrlich. Er hilft bei vielen Krankheiten wie Erkältung, Müdigkeit und Allergien, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden, Pilzerkrankungen, Hautausschlägen u. v. m. Er unterstützt die Selbstheilungskräfte bei Diabetes und Krebs und hilft bei der Gewichtsreduzierung. Schwarzkümmel wird als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, flüssigem Öl oder als Gewürz zur inneren und äußeren Behandlung eingesetzt.

Der Titel im Katalog

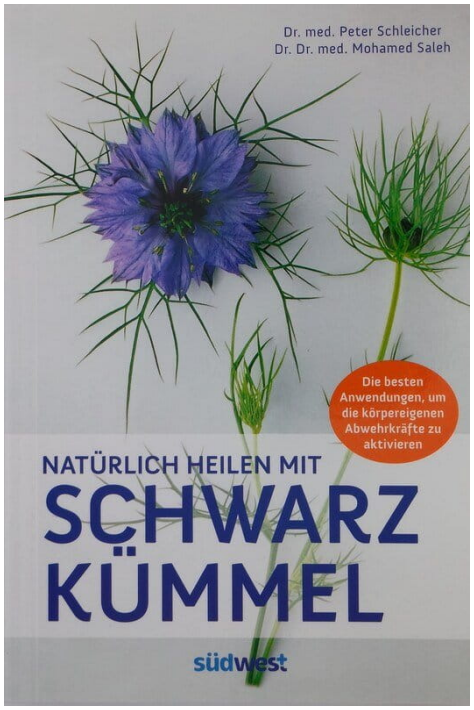
Peter Schleicher

Natürlich heilen mit Schwarzkümmel

Die besten Anwendungen, um körpereigene Abwehrkräfte zu aktivieren

112 Seiten, kart.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de