

Schwarze Samen

Habba el Baraka – segensreicher Samen, so nennen die Ägypter den Samen des **Schwarzkümmels**. Er wird seit alters her als Gewürz und Heilmittel geschätzt und das nicht nur im alten Ägypten.

Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) ist eine alte Kulturpflanze, die auf eine mehr als 3000-jährige Geschichte zurückblicken kann. In der westlichen Welt war er lange Zeit

so gut wie in Vergessenheit geraten. Heute ist das Öl seiner Samen wieder als gesundheitsförderndes Nahrungsergänzungsmittel in den Fokus des Interesses gerückt.

Altbekanntes Brotgewürz und Heilmittel Schon die alten Ägypter kannten den Schwarzkümmel und legten sein Samenöl König Tutenchamun ins Grab. Die große Wertschätzung, die die Menschen der Pflanze

entgegenbrachten, wird auch im Alten und Neuen Testament deutlich. So wird bei Jesaja berichtet, wie wichtig der Anbau von Schwarzkümmel sei, und bei Matthäus erfährt man, dass er ein kostbares Gewürz war, auf das Steuern erhoben wurde. Seine Samen dienten jedoch nicht nur zum Verfeinern von Backwaren, sie waren in der Antike bereits ein geschätztes Heilmittel bei den verschie-



© mescioglu / iStock / Getty Images

densten Erkrankungen (z. B. bei Kopfschmerzen, Würmern, zur Milchbildung). Bei den alten Griechen lobten es Hippokrates (460 bis 375 v. Chr.) und Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) unter dem Namen Melanthion für Schwarzblume (griech. melas = schwarz, anthos = Blume). Aber auch die Römer wussten um die Heilkraft des Schwarzkümmels, wobei er bei Plinius (23/24 bis 70 n. Chr.) unter der Bezeichnung Melaspermon für schwarzsamig (griech. sperma = Samen) erwähnt wird.

In unseren Breiten taucht Schwarzkümmel zur Zeit Karls des Großen (747 bis 814 n. Chr.) als eine der wichtigen Kulturpflanzen auf, für die der Herrscher in seiner „Capitulare de villis“ die Pflicht zum Anbau verfügte. Seitdem fand die Pflanze auch in Mitteleuropa stärkere Verbreitung und war im deutschen Sprachgebrauch als Brotwurz bekannt, was auf ihre Verwendung als Brotgewürz hinweist. Später wurde sie unter der Bezeichnung „Schwarzer Coriander“ in den alten Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts als Heilpflanze gegen eine Vielzahl von Beschwerden (z. B. Blähungen, Hautleiden, Asthma) aufgeführt und bereicherte lange Zeit den Arzneischatz. Zuletzt waren die Samen als „Semen Nigellae“ (lat. nigellus = schwärzlich) im Ergänzungsband zum Deutschen Arzneibuch 6 (EGB 6) monographiert.

Einjähriges Hahnenfußgewächs Die Heimat des Schwarzkümmels (*Nigella sativa*) liegt wahrscheinlich in Westasien, von wo aus er den Nahen Osten, die Balkanländer, Nordafrika und Südeuropa erreichte. Heute wird er vor allem in Ägypten, Indien, Pakistan, Iran, Irak und in der Türkei kultiviert, wo er im heißen Klima

ideale Bedingungen vorfindet. Die einjährige Pflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae) kann bis zu 60 Zentimeter hoch werden. *Nigella sativa* ist im Ganzen (besonders am Stängel) leicht behaart, der Stängel einfach oder verzweigt. Er trägt wechselständig dreifach fiederartige Blätter, die auf den ersten Blick den Blättern des Echten Kümmels ähneln. Von Mai bis August (je nach geografischer Lage) erscheinen endständig kleine weiße Blüten. Besonderes Merkmal sind ihre fünf Blütenhüllblätter mit grünlich oder bläulich gefärbten Spitzen. Eine Außenhülle fehlt. Im Zentrum der Blüte sitzen fünf Fruchtblätter, von denen jedes an der Spitze in einen länglichen Griffel mit Narbe ausläuft. An ihrer Basis sind sie miteinander verwachsen, was sonst bei den Hahnenfußgewächsen nicht zu beobachten ist.

Nussig und aromatisch Nach der Blütezeit entwickeln sich Balgfrüchte. Die mohnähnlichen Kapseln enthalten dreikantige, runzelige schwarze Samen, die circa zwei Millimeter lang sind und angenehm riechen. Ihr Geruch wird sowohl muskat-, anis- als auch pfefferartig beschrieben. Der Geschmack ist anfangs schwach bitter, später scharf und aromatisch mit einer süßen und zugleich nussigen Komponente. Die reifen Samen enthalten neben Gerbstoffen und Saponinen vor allem fettes, daneben auch ätherisches Öl. Das Schwarzkümmelöl (*Nigellae sativae oleum*) wird durch Pressung gewonnen. Darin sind vor allem die zweifach ungesättigte Linolsäure (50 bis 60 Prozent) und die einfach ungesättigte Ölsäure (20 bis 30 Prozent) enthalten. Der Gehalt an Gamma-Linolensäure ist mit vier Prozent

im Vergleich zum Nachtkerzensamen- (8 bis 10 Prozent) oder Borretschsamenöl (23 Prozent) relativ gering. Für Geruch und Geschmack des Schwarzkümmelöls ist das ätherische Öl verantwortlich, das beim Pressen der Samen auch übergeht. Ein charakteristischer Bestandteil darin ist Thymochinon, das zur Identitätsprüfung des Öls per Dünnschichtchromatografie dient.

Kein Arzneimittel Nach einiger Zeit des Schattendaseins erlebte der Schwarzkümmel Anfang der 90iger Jahre des letzten Jahrhunderts ein Comeback und wurde Gegenstand der Forschung. Allerdings wurden die meisten Untersuchungen nur in vitro und tierexperimentell durchgeführt und anstelle kontrollierter klinischer Studien liegen meist lediglich Erfahrungsberichte und Beobachtungsstudien vor. Demnach soll das Schwarzkümmelöl beispielsweise antiallergisch, bronchialerweiternd, spasmolytisch, choleretisch, antioxidativ und anti-entzündlich wirken. Auch soll es antimikrobiell, antimykotisch und anthelmintisch wirken. Als mögliche Indikationen werden unter anderem folglich Allergien, Asthma, Rheuma oder eine atopische Dermatitis genannt. Zudem werden noch viele weitere Einsatzmöglichkeiten beworben – vom Magenleiden bis hin zur Krebserkrankung. Festzuhalten bleibt aber, dass es sich bei den erhältlichen Schwarzkümmelöl-Präparaten nicht um zugelassene Arzneimittel handelt, da weder ihre Wirksamkeit, Unbedenklichkeit noch ihre Qualität nachgewiesen wurden. Die Produkte sind somit ohne vorher durchgeführte toxikologische Untersuchungen, kontrollierte klinische Studien oder anderes

nachgewiesenes wissenschaftliches Erkenntnismaterial in den Markt eingeführt worden. Damit fehlen auch allgemein gültige Angaben zu wirksamen Dosierungen.

Trendiges Gewürz Das Schwarzkümmelöl und der Schwarzkümmelsamen sind aufgrund der ungesättigten Fettsäuren dennoch für die Ernährung interessant und können in der Küche eingesetzt werden. So war und ist der schwarze Samen nicht nur ein beliebtes Brotgewürz, das beispielsweise türkisches Fladenbrot ziert und ihm sein besonderes Aroma verschafft. Der nussige Geschmack wird heute vor allem in vegetarischen und veganen Gerichten (z. B. Salaten, Suppen, Brotaufstrichen) geschätzt.

Zudem empfehlen naturheilkundlich ausgerichtete Tierärzte, das Öl oder die Samen gegen verschiedene Erkrankungen (z. B. Ekzeme) unter das Tierfutter beispielsweise von Pferden, Kühen, Hühnern oder Hunden zu mischen. Dies sollte aber immer nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt geschehen, da es für trächtige Tiere und Katzen toxisch sein kann.

Achtung Der *Nigella sativa* Samen kann leicht mit dem stark Alkaloid-haltigen und damit toxischen Samen vom Stechapfel (*Datura stramonium*) verwechselt werden. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*