

Text: Elisabeth Schuster

KÜMMEL „MEISTER DES LOSLASSENS“:

# ECHTER KÜMMEL

## (WIESEN-KÜMMEL)

(*Carum carvi*)

Der Echte Kümmel wird **Magen, Milz, Gedärme, Lunge, Niere** und aus Sicht der TCM vorwiegend dem **Milz-Yang (Erdelement)** sowie dem **Nieren-Yang (Wasserelement)** zugeordnet.

Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir ihn **scharf, süß**. Seine thermische Wirkung ist **wärmend**.

Der Kümmel gehört zur Familie der Doldenblütler. Verwendet werden die reifen Früchte und das daraus bereitete ätherische Öl. Kümmelfrüchte sind das uns bekannteste pflanzliche Mittel gegen **Blähungen**.

Der wichtigste Wirkstoff des Kümmels ist ätherisches Öl, das aus Limon, Carveol, Dihydrocarvon und bis 60% aus Carvon besteht. Darüber hinaus sind Gerbstoffe, Flavonoide, fettes Öl, Cumarine, Harze und Eiweiß zu nennen.

Vorkommen: Der Wiesen-Kümmel ist in Vorderasien und den Mittelmeerländern beheimatet. Die Verbreitung erstreckt sich über Europa und die gemäßigten Zonen Asiens bis Tunesien, Indien, Bhutan, Nepal und Pakistan.

Von wildwachsenden Pflanzen erntet man die Früchte in den Monaten Juli bis September, sobald sie braun werden. Man schneidet die Dolden ab und hängt sie zum Nachreifen an einem luftigen Ort auf. Wenn die Früchte trocken sind, werden sie von den Dolden abgerebelt und nach kurzer Nachrocknung in Säcken oder Dosen aufbewahrt. Das ätherische Öl gewinnt man aus frisch geernteten und zerquetschten Früchten durch Wasserdampfdestillation.

Die Blätter des Kümmels haben einen milden Geschmack, der mit Petersilie und Dill verglichen wird. Sie werden gerne für Suppen und Salate verwendet. Die Wurzeln können als Gemüse gekocht werden.

### Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Wirkt gegen Blähungen
- ✿ Appetitanregend
- ✿ Säfte anregend
- ✿ Verdauungsfördernd
- ✿ Krampflösend (bei Husten, schmerzhaften Menstruationsblutungen, Bauchkrämpfen)
- ✿ Keimhemmend (Kümmel wirkt stark gegen Pilze im Darm)
- ✿ Bewegt die Säfte, aktiviert den Dünndarm

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin ausgleichend bei:

- ✿ Milz-Qi-Mangel
- ✿ Milz-Yang-Mangel
- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Kälte des Dickdarms
- ✿ Lungen-Qi-Mangel





## Kümmel als Tee:

Blähungen, krampfartige Magen- und Darmbeschwerden können mit Kümmel-Tee schnell beseitigt werden. Für Säuglinge im Verhältnis 1:1 mit abgekochtem Wasser verdünnen.

### Variante A

Ein Teelöffel pro Tasse, 1-3 Tassen täglich. Vor dem Übergießen die Früchte anstoßen. Zugedeckt ziehen lassen.

### Variante B

Zwei Esslöffel Kümmel mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber lauwarm schluckweise trinken.

### Teemischung

für 10 Portionen: 120 g Fenchelsamen

50 g Anis

30 g Kümmel

5 g Tausengüldenkraut

Zubereitung einer Tasse: 1 Teelöffel der Mischung im Mörser zerkleinern und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt 8 Minuten ziehen lassen, dann filtern und eventuell mit Honig süßen.

## Einreibemittel für Kinder bei Bauchkrämpfen:

Ca 3 EL gestoßenen Kümmel mit ca 100 ml Pflanzenöl ansetzen und nach 4 Wochen abgießen. In dieser Zeit immer wieder umrühren nicht vergessen. Diese Ölmischung abfiltrieren und zum Einreiben bei Blähungen verwenden.

## Äußere Anwendung:

- ❁ Mundwasser zum Gurgeln bei Mund- und Zahnfleischentzündungen, Mundgeruch
- ❁ Durchblutungsfördernd bei rheumatischen Schmerzen
- ❁ Badeszusatz

## Innere Anwendung:

- ❁ Krampfartige Magen- und Darmstörungen (auch für Kinder und Säuglinge geeignet)
- ❁ Blähungen
- ❁ Verdauungsstörungen, Völlegefühl
- ❁ Appetitlosigkeit
- ❁ Verbessert die Verträglichkeit blähender Speisen
- ❁ Krankhafte Keime im Darm wie z.B. Hefepilze
- ❁ Nervöse Herz- Magenbeschwerden
- ❁ Husten, Krampfhusten
- ❁ Milchbildung
- ❁ Fördert die Menstruation
- ❁ Periodenschmerzen junger Mädchen

## Emotionale und geistige Aspekte

- ❁ Rechthaberei
- ❁ Übermäßige Prinzipientreue
- ❁ Verschafft Luft und Weite
- ❁ Nimmt die Starre aus zu viel Disziplin
- ❁ Harmonisiert zu dogmatische oder zu phlegmatische Kräfte

**Nebenwirkungen:** Kümmel ist bei korrekter Anwendung unschädlich. Aber wie bei allen Pflanzen mit ätherischen Ölen sollten eine starke Überdosierung und eine Langzeitanwendung vermieden werden. Bei einer Überdosierung von Kümmel sind Erbrechen und Schwindel möglich. Die langzeitige Aufnahme hoher Dosen des ätherischen Öls (z. B. im Kümmellikör) kann zu Nieren- und Leberschäden führen. Kümmelwasser oder Kümmelöl bei der äußeren Anwendung können manchmal aufgrund ihrer durchblutungsfördernden Wirkung bei sensibler Haut Irritationen verursachen.

### Quellen:

Die Meisterkräutertherapie, Wolfgang Schröder, ISBN: 978-3-00-038396-0  
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker, M.Pahlow, ISBN:978-3-86820-191-8  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Echter\\_K%C3%BCmmel#:~:text=Echter%20K%C3%BCmmel%20\(Carum%20carvi\)%2C,zudem%20eines%20der%20%C3%A4ltesten%20Gew%C3%BCrze](https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_K%C3%BCmmel#:~:text=Echter%20K%C3%BCmmel%20(Carum%20carvi)%2C,zudem%20eines%20der%20%C3%A4ltesten%20Gew%C3%BCrze) - zugegriffen am 15.10.2022  
Echter Kümmel in der TCM: <https://www.therapeutika.ch/Carum+carvi> - zugegriffen am 15.10.2022  
Tee-Mischung: <https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/essen-trinken/rezepte/fenchel-anis-kuemmel-tee-46357> - zugegriffen am 15.10.2022  
Nebenwirkungen: <https://utopia.de/ratgeber> - zugegriffen am 15.10.2022

### Bildquellen:

Echter Kümmel - Titelbild: © Robert Biedermann - Shutterstock.com - 1207529107  
Echter Kümmel - Grafik: VVon Franz Eugen Köhler, Köhler&#039;s Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255512>

### Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



### Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)

[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)