

Archäologische Funde haben gezeigt, dass Kümmel bereits in den Siedlungen der Steinzeit genutzt wurde.

## INTERVIEW

# Arzneipflanze 2016



Experte Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan

Viele lieben ihn, andere verabscheuen ihn: Der Echte Kümmel wurde zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Aus gutem Grund, denn die auf den ersten Blick alltägliche Pflanze hat es in sich.

► Seit 1999 wählt der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg die Arzneipflanze des Jahres. Für 2016 wurde der Echte Kümmel oder Wiesenkümmel ausgewählt. Wir haben Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe aus Hannover, gefragt, was Kümmel bewirken kann.

### Warum wird Kümmel als Arzneipflanze bezeichnet?

Stefan Hillejan: Kümmel gilt europaweit als eine der ältesten Gewürz- und Heilpflanzen. Er verfeinert nicht nur den Geschmack vieler Gerichte, sondern entfaltet bei zahlreichen Beschwerden eine heilende Wirkung.

### Was macht Kümmel so besonders?

S.H.: Kümmel besitzt nachweislich eine heilende Wirkung, etwa bei Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Zahnschmerzen und Husten, und kommt vor allem zur ergänzenden Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden zum Einsatz. Er ist besonders für seinen krampflösenden und antimikrobiellen Effekt sowie für seine appetitanregende und durchblutungs-

fördernde Wirkung bekannt. Speziell bei Reizdarmbeschwerden kann Echter Kümmel Linderung bringen.

### Wie und in welchen Dosen sollte man Kümmel zu sich nehmen?

S.H.: Treten die genannten Beschwerden auf, empfiehlt sich die Zubereitung eines Tees, um die Heilkräfte der kleinen Körner zu nutzen. Dafür Kümmelsamen zerkleinern und anschließend mit kochendem Wasser übergießen. Nach zehn Minuten Ziehzeit entfaltet der Tee seine Wirkung und ist trinkbereit. Bei Kopfschmerzen eignet sich auch eine äußerliche Anwendung der Samen. Hierfür Kümmelkörner in ein mit heißem Wasser angefeuchtetes Tuch wickeln und es auf Stirn oder Schläfen legen. Wer Kümmel gezielt zur Linderung von Darmbeschwerden einnehmen möchte, kann alternativ zu magensaftresistenten Hartkapseln greifen. So übersteht das Heilpflanzenextrakt die natürlichen Angriffe der Magensäure und gelangt unverseht in den Darmtrakt.

### Kann Kümmel auch als Würze von Speisen seine Wirkung entfalten?

S.H.: Da die in den Samen eingeschlossenen ätherischen Öle für die heilenden Eigenschaften verantwortlich sind, entfaltet die Heilpflanze

ihre Wirkung hauptsächlich in den genannten Verabreichungsformen.

Info: [www.praxisklinik.com](http://www.praxisklinik.com)