Foto: goldbany/Fotolia

Kümmel

Arzneipflanze >>2016<<

Jährlich kürt der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ die Arzneipflanze des Jahres. In diesem Jahr darf Echter Kümmel diesen Titel tragen. Welche gesundheitlichen Wirkungen das Gewächs besitzt und wie es insbesondere bei Reizdarmbeschwerden hilft, erklärt Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe in Hannover. „Kümmel besitzt nachweislich eine heilende Wirkung und kommt vor allem zur ergänzenden Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden zum Einsatz. Er ist für seinen krampflösenden und antimikrobiellen Effekt sowie für seine appetitanregende und durchblutungsfördernde Wirkung bekannt. Besonders bei Reizdarmbeschwerden, hier kommt es zu einer Funktionsstörung, die mit häufigem Bauchschmerz, Durchfall, Verstopfung und Blähungen einhergeht, kann Echter Kümmel Linderung bringen. Über spezielle Hartkapseln eingenommen, übersteht das Heilpflanzenextrakt die natürlichen Angriffe der Magensäure und gelangt so unversehrt in den Darmtrakt.“