# Echter Kümmel - Arzneipflanze 2016

**Seit 17 Jahren kürt der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde" an der Universität Würzburg eine Arzneipflanze des Jahres. In diesem Jahr ist es der Echte Kümmel (carum carvi), der als Gewürz- und Arzneipflanze bereits seit der Steinzeit genutzt wird. Die ätherischen Öle der Kümmelfrüchte, mit Carvon als Hauptbestandteil, wirken krampflösend und antimikrobiell. Sie können besonders bei Reizdarm und Blähungen für Linderung sorgen. Empfehlenswert ist die Einnahme von Hartkapseln, da so der Heilpflanzenextrakt die natürlichen Angriffe der Magensäure übersteht und unversehrt in den Darmtrakt gelangen kann. Ein gereiztes Verdauungsorgan lässt sich so sanft wieder beruhigen. Infos: www.praxisklinik.com**