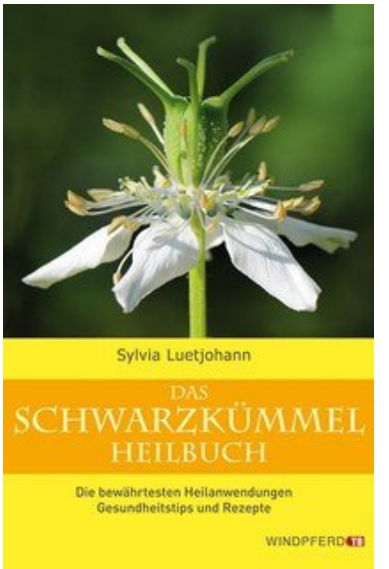
Sylvia Luetjohann
Das Schwarzkümmel-Heilbuch

Extrait du livre

Das Schwarzkümmel-Heilbuch
de Sylvia Luetjohann
Éditeur : Windpferd Verlag



https://www.editions-narayana.fr/b24996

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Sylvia Luetjohann

Das Schwarzkümmel-Heilbuch

Die bewährtesten Heilanwendungen
Gesundheitstips und Rezepte

Urheberrechtlich geschütztes Material

Die in diesem Buch angeführten Informationen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben worden. Gleichwohl übernehmen Verlag und Autor keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht und nicht als Therapie- oder Diagnoseanweisungen im medizinischen Sinne zu verstehen.

Windpferd Taschenbuch
10007

5. aktualisierte und erweiterte Auflage 2012

Die Erstausgabe ist unter dem Titel
Das große Schwarzkümmel-Handbuch
im Windpferd Verlag erschienen

WINDPFERD TB ist ein Imprint der
Windpferd Verlagsgesellschaft mbH

© 1997 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Marx Grafik & ArtWork GbR,
unter Verwendung eines Fotos von W. Arnold
Illustrationen im Innenteil: Elisabeth Pabst
Fotos im Innenteil: S. 15 – Lavendelfoto/Beat Ernst; S. 22 – Dr. Diab Refai
Layout: Marx Grafik & ArtWork GbR
Gesetzt aus der Adobe Garamond
Druck: Himmer AG, Augsburg

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C095359

Printed in Germany
ISBN 978-3-86410-007-9
www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhaltsverzeichnis

Danksagung 9
Vorwort zur Neuauflage (2012) 11

Einführung 17
Schwarzkümmel: ein wiederentdecktes Wundermittel? 17

Wissenswertes aus der langen Tradition einer alten Heil- und Gewürzpflanze 21
Die orientalischen Wurzeln 23
Die europäische Überlieferung (1. Teil) 28
Botanische und andere Streifzüge durch die wichtigsten Schwarzkümmelarten 31
Nigella sativa 32
Die verschiedenen Schwarzkümmel-Arten 33
Nigella damascena 36
Nigella arvensis 40
Die europäische Überlieferung (2. Teil) 42
Was passiert, wenn Samen auf die Reise gehen? 46
Die mutmaßlichen Folgen einer Verpflanzung 46
Schwarzkümmel blüht und gedeiht nicht nur in Ägypten 49
Tradition und Moderne wirken zusammen 52
Wissenswertes über Anbau, Samengewinnung und Ölpressung 52
Kaltpressung ohne Lösungsmittel 55
Die Gefahren des Sauerstoffs 57

Schwarzkümmel: wie er wirkt und warum er heilt 61
Die wirksamsten Inhaltsstoffe 62
Das fette Öl 64
Die essentiellen Fettsäuren 65
Die Prostaglandine 68
Prostaglandin E1 70
Prostaglandine sind nicht gleich Prostaglandine 70

Urheberrechtlich geschütztes Material

Das ätherische Schwarzkümmelöl 74
Ein natürliches Antioxidans 77
Geistig-seelischer Lichtblick 78
Homöopathie mit Nigella sativa 79
Ein starkes Stück: Bitterstoffe und Saponine 81

Die Anwendungsbereiche
Altüberlieferte Erfahrung und neueste Forschung 86
Das Immunsystem 90
So funktioniert es im Normalfall 90
Die geschwächte Immunabwehr 91
Die aggressive Immunabwehr 91
... und so greift Schwarzkümmel regulierend ein 92
Neueste wissenschaftliche Forschungsansätze 96
Ein oder kein Krebsmittel? 97
Diabetes 99
Hormonsystem (am Beispiel PMS) 101
Neurodermitis 102
Mögliche Therapieeinschränkungen und Nebenwirkungen 106
Die richtige Dosierung und weitere Einnahmeempfehlungen 109
Fahrpläne für die Einnahme von Schwarzkümmelöl 111
Vorbeugen ist besser als heilen 114
Schwarzkümmel als Immunkur und zur Darmentgiftung 114
Ölschlürfen mit Schwarzkümmelöl 117
„Eure Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein“ 119

Heilanwendungen und ausgewählte Spezialrezepturen
Allgemeine Abwehrschwäche 124
Allgemeine Abwehrschwäche mit vegetativer Erschöpfung 125
Potenzstörungen als Ausdruck allgemeiner Schwäche 125
Abwehrschwäche mit autoaggressiver Immunreaktion (allergische und rheumatische Symptome) 126
Entzündliche und allergisch bedingte Hauterkrankungen (Dermatitis und Ekzeme) 128

Urheberrechtlich geschütztes Material

Der „Sonderfall" Neurodermitis 132
Mykosen 134
Hautpilze 134
Darmpilze 135
Scheidenpilze 135
Allergische und infektiöse Erkrankungen der Atemwege 137
Grippe und Erkältungskrankheiten 140
Weitere Anwendungen „rund um den Kopf" 143
Zahnschmerzen und Zahnfleischentzündung 143
Augenschmerzen 144
Kopfschmerzen 145
Konzentrationsschwäche 147
Hyperaktivität bei Kindern 148
Schlafstörungen 150
Frauenbeschwerden 151
Stoffwechselstörungen 154
Magen-Darm-Beschwerden 155
Parasiten, Pilze & Co. im Darm 159
Leber- und Gallebeschwerden 161
Erhöhter Cholesterinspiegel 161
Nieren- und Blasenleiden 163
Diabetes 166
Hämorrhoiden 167
Rheumatische Erkrankungen und Gelenkschmerzen 168
Prellungen und Verletzungen 170

Schön mit Haut und Haar
Schwarzkümmel in der Kosmetik,
Körperpflege und zur Hygiene 174
Die Haut 174
Haarpflege 179
Schwarzkümmel zur Hygiene 181
Schwarzkümmel in der Tierheilkunde 183

Urheberrechtlich geschütztes Material

Schwarzkümmel in der Küche 187
Von Brotwurz bis Kalonji 188
Kochrezepte 192
Suppen und Eintöpfe 192
Salate und Vorspeisen 195
Hauptgerichte 198
Beilagengerichte 202
Rohkostrezepte 205
Backrezepte 207
Köstliche Getränke 211
Das Keimen von Schwarzkümmel-Sprossen 212

Anhang

Literaturverzeichnis 215
Index 219

Urheberrechtlich geschütztes Material

Vorwort zur Neuauflage (2012)

Ab Mitte der Neunzigerjahre ist es unvermittelt zu einem regelrechten Schwarzkümmel-Boom gekommen, doch in diesem Falle ist es nicht nur bei einer vorübergehenden Modeerscheinung geblieben. Seitdem hat Schwarzkümmel sich nicht nur einen festen Platz in vielen Naturpraxen und Hausapotheken erobern können, sondern läßt sich mit Fug und Recht auch als eines der beliebtesten und am weitesten verbreiteten Naturheilmittel bezeichnen. Schwarzkümmel ist beileibe kein Nischenprodukt geblieben, sondern pro Jahr werden allein in Deutschland geschätzte sechs Millionen Packungen Schwarzkümmelöl in Fläschchen oder in Kapseln verkauft. Auch in den USA ist die Nachfrage nach Schwarzkümmelöl als Nahrungsergänzung überproportional stark gestiegen. Nicht nur seine stärkende und harmonisierende Wirkung auf das Immunsystem und – damit verbunden – eine Abnahme der Neigung zu Allergien wird immer bekannter, sondern über den medizinischen Bereich der Immunologie hinaus auch seine Schutzfunktion beispielsweise bei Krebs und Diabetes. Um der weiter steigenden Nachfrage gerecht werden zu können, ist sogar in Zusammenarbeit mit der UNICEF ein Projekt angelaufen, um durch Anbau von hochwertigem Schwarzkümmel auf der nördlichen und der südlichen Hemisphäre der Erde die Erntemenge zu verdoppeln, so daß ganzjährig geerntet werden kann. Es wird zunehmend auf kontrolliert biologischen Anbau geachtet, und häufig wird auch der ganze Samen aus den Anbauländern exportiert, um beispielsweise in Deutschland frisch zu Öl gepreßt zu werden und damit einer möglichen Oxidation vorzubeugen.

Urheberrechtlich geschütztes Material

Die Geschichte der Araberstute „Baronesse“, die Mitte der Neunzigerjahre unter massiven asthmatischen Beschwerden litt, darf als allgemein bekannt vorausgesetzt werden. Das Turnierpferd und sein Besitzer konnten damals schon bald wieder erleichtert aufatmen: Bei Pferdezüchtern im Vorderen Orient wurde Schwarzkümmelöl als lange erprobtes und äußerst wirksames Antiallergikum aufgespürt, das im Unterschied zu dem üblicherweise eingesetzten Cortison zudem noch ohne Nebenwirkungen ist. Die erfolgreiche Behandlung von „Baronesse“ führte bei uns zur Renaissance des Schwarzkümmels als Heilmittel. Nicht lange danach gab es auch einen berühmten zweibeinigen Patienten: den ehemaligen bundesdeutschen Innen- und späteren Verkehrsminister Dr. Friedrich Zimmermann, der ebenfalls unter schwerem Asthma litt und nachts an ein Sauerstoffgerät angeschlossen werden mußte. Seine Beschwerden besserten sich mit der Gabe von Schwarzkümmelöl ganz signifikant.

Der Mythos von der einzigartigen Wirksamkeit des „Original ägyptischen Schwarzkümmelöls“, vorzugsweise mit Nofretete-Konterfei vermarktet, hat sich als äußerst zäh und langlebig erwiesen und geistert immer noch durch die Produktwerbung. Mit der weiten Verbreitung des Schwarzkümmels aufgrund seiner überzeugenden Heilwirkung hat sich allerdings auch bestätigt, daß nicht nur Schwarzkümmel aus Ägypten, sondern auch aus der Türkei, aus Syrien, dem Irak und Indien heilkräftig ist. Inzwischen ist hier also eine Revision im Gange – ja, die syrische Sorte „Kara siva“ gilt bei Experten sogar als die beste. Das daraus gewonnene Öl ist besonders mild und zeichnet sich durch eine sehr gute Verträglichkeit aus.

Urheberrechtlich geschütztes Material

Ebenso ist offenbar auch die dekorativere blaue Blume der „Jungfer im Grünen" nach wie vor ein für die Produktwerbung weitaus beliebteres Bildmotiv anstelle der unauffälligeren weißlichen Blüten des Echten Schwarzkümmels; diese, wissenschaftlich als *Nigella damascena* bezeichnete Schwarzkümmel-Art enthält das Alkaloid Damascenin, das bei einer Überdosierung giftig wirkt, weshalb die Pflanze heutzutage weder in der Küche noch als Heilmittel mehr Verwendung findet.

Heute vertreiben Dutzende verschiedener Firmen Schwarzkümmel in Form von Öl, Kapseln, als Tee, Gewürz oder auch in Pflegeprodukten für Haut und Haar verarbeitet. Dadurch haben nicht nur die praktischen Erfahrungen mit diesem heilsamen Öl bei immer mehr Anwendern zugenommen, sondern es wurden auch weitere wissenschaftliche Forschungen durchgeführt und veröffentlicht. Insbesondere konnte Schwarzkümmelöl sich als einer der Hauptpfeiler bei der Allergiebehandlung etablieren. Schwarzkümmel und vor allem das aus ihm gewonnene Öl heilt nachweislich allergische Erkrankungen bei bis zu 70 % aller Patienten. Dazu gehören Pollen- und Hausstauballergie, Neurodermitis und Asthma. Inzwischen liegen sogar Gerichtsurteile vor, die Krankenkassen dazu verdonnert haben, die Kosten für den Einsatz von Schwarzkümmelöl bei Patienten zu übernehmen. Diese Urteile werden damit begründet, seine Wirkung sei ebensogut wie bei einem zugelassenen Medikament – aber frei von Nebenwirkungen und zudem weniger kostenintensiv!

Zu weiteren Indikationen, welche ebenfalls die große Breitenwirkung erklären, gehören eine allgemeine Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit, Erkältungen, Sommergrippe sowie antibakterielle und antimykotische Wirkungen, die sich in

Urheberrechtlich geschütztes Material

der medizinischen Praxis bestätigt haben und Schwarzkümmel für die Bekämpfung entzündlicher Prozesse empfehlen.

Für die vorliegende Neuauflage des Buches wurde die Gelegenheit genutzt, einige Aktualisierungen und Ergänzungen bei verschiedenen Anwendungsbereichen vorzunehmen und auch bestimmte Marktentwicklungen kritisch unter die Lupe zu nehmen. Da Schwarzkümmel auf Märkten, in türkischen Geschäften, in Gewürzläden und im Naturkosthandel nahezu überall erhältlich ist, wurde auch der kulinarische Rezeptteil stark erweitert.

Der bedeutende Heilpflanzenkenner Wilhelm Pelikan hat schon vor über fünfzig Jahren in seiner dreibändigen *Heilpflanzenkunde* davon gesprochen, daß eine Pflanze plötzlich medizinisches und auch kommerzielles Interesse weckt, wenn durch chemische Analysen dieser oder jener einzelne Wirkstoff darin nachgewiesen werden kann. Im Unterschied zu diesen Ergebnissen aus der Suche nach einer oder auch mehreren isolierten Leitsubstanzen, wie sie selbst von der herkömmlichen „rationalen" Phytotherapie betrieben wird, setzt sich allgemein immer mehr eine ganzheitliche Sichtweise von pflanzlichen Heilmitteln durch. Pflanzen bieten nun einmal natürliche Vielstoffgemische mit einer Fülle von Substanzen in unterschiedlicher Gewichtung, deren Wirkung sich meistens nicht auf einen Hauptinhaltsstoff reduzieren läßt. Auch beim Schwarzkümmel liegt ein komplexes Zusammenspiel teils bekannter, teils noch nicht identifizierter Inhaltsstoffe vor, und nur aufgrund dieser natürlichen Synergie kann sich die volle Wirkkraft entfalten.

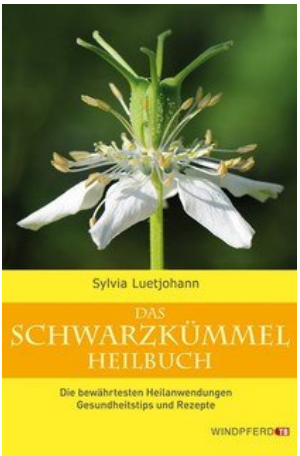
Schob Pelikan vermittelt uns auch, daß eine sich ausschließlich auf die Wirkstoffe stützende Betrachtungsweise die Zusammenhänge zwischen Heilpflanze und Mensch immer mehr

Urheberrechtlich geschütztes Material

aus den Augen verliert. Mögen wir daher lernen, die Helfer aus der Pflanzenwelt nicht nur unter Nützlichkeitserwägungen zu sehen, sondern ihnen voller Achtung zu begegnen und eine lebendige Anschauung von ihrem Wesen und ihrer Verbindung zu uns zurückzugewinnen.

Nigella sativa

Urheberrechtlich geschütztes Material



Sylvia Luetjohann

Das Schwarzkümmel-Heilbuch
Die bewährtesten Heilanwendungen, Gesundheitstips und Rezepte

224 pages, broché
publication 2012

acheter ma

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr