



HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 01/11

Der Kümmel

Kümmel enthält ein ätherisches Öl, das zum größten Teil aus der geruchsbestimmenden Komponente Carvon und verschiedenen Terpenen wie Limonen besteht. Diesen werden die Hauptwirkungen des Kümmels zugeschrieben. Weiterhin sind fettes Öl, Polysaccharide, Proteine, Cumarine und Flavonoide enthalten.

Wirkung

- krampflösend im Magen-Darm-Trakt
- verdauungsfördernd
- vermehrte Freisetzung von Gallensäuren
- regt die Magensaftproduktion an
- fördert den Appetit
- Carvon hat zudem eine wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien und Pilze

Anwendung

Kümmel wird zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich sowie bei Völlegefühlen und Blähungen eingesetzt. Besonders häufig werden Kümmelpräparate dabei in der Kinderheilkunde eingesetzt. In der Volksmedizin wird Kümmel zusätzlich von stillenden Müttern angewendet, um die Milchproduktion zu fördern.

Kümmeltee

Ein halber Teelöffel (1,5 bis 2 g) getrocknete und zerquetschte Kümmelfrüchte mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 bis 15 min ziehen lassen. Täglich sollten zwei bis drei Tassen warmer Kümmeltee zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Da die ätherischen Öle leicht flüchtig sind, ist es wichtig, den Tee jedes Mal frisch zuzubereiten und während des Ziehens abzudecken.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

