



### Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*)



Der auch als **Cumin** bekannte **Kreuzkümmel** stammt von einer Pflanze, die mit botanischem Namen ***Cuminum cyminum*** heißt und zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae) zählt.

Das asiatische Kreuzkümmelkraut ist **im gesamten asiatischen Raum und insbesondere in Indien bekannt**.

Schon 3000 v. Chr. wurde Kreuzkümmel im Alten Ägypten und im Mittelmeerraum als Gewürz und Heilpflanze verwendet. Im Mittelalter wurde die heilende Wirkung auch in Europa verbreitet, wo es u.a. als natürliches Heilmittel gegen Verdauungsbeschwerden Anwendung fand. Heute wird das Gewürz u.a. in Indien, Iran, Indonesien, China und im südlichen Mittelmeerraum angebaut.

Vor allem in getrockneter Form kommen die Samen als Gewürz zum Einsatz. Die Samen sind dabei länglich und der Einsatz der Pflanze ist seit über 2.000 Jahren bekannt.



Kreuzkümmel Blüte

Zwischen Kreuzkümmel und echten Kümmel gibt es Gemeinsamkeiten.

Denn obwohl sich die Pflanzen selbst nur bedingt ähnlich sehen, sind ihre Samenkörper leicht zu verwechseln.

In Form und Größe sind sie nahezu gleich, nur farblich unterscheiden sie sich. Während die Samen von echtem Kümmel dunkelbraun sind, weisen Kreuzkümmel-Körner eine **hellere, leicht gräuliche Färbung** auf.

Zudem sind beide Pflanzen in ihrer Wirkung erstaunlich ähnlich: Beide wirken unter anderem **anti-entzündlich** und werden zur **Therapie von Magen- und Darmbeschwerden** eingesetzt.

Auch geschmacklich gibt es einen deutlichen Unterschied zwischen Cumin und echtem Kümmel. So hat Kreuzkümmel ein **leicht scharfes Aroma**, schmeckt gleichzeitig **erdig** und ein wenig **bitter**.

Aufgrund dieser reichhaltigen Geschmackskomponenten wird das Gewürz traditionell vor allem bei der **Zubereitung von Gemüse** verwendet.

Es kommt aber auch in Milchprodukten und gar Süßspeisen zum Einsatz.

Echter Kümmel schmeckt noch herber, gleichzeitig, aber milder als Cumin und wird überwiegend mit herzhaften und schwer verdaulichen Speisen kombiniert.

Schwere Fleischgerichte, Suppen und Kohlgerichte wie Sauerkraut werden häufig mit Kümmel versetzt, auch als Brotgewürz ist Kümmel eine beliebte Komponente.



Youtube Information Kreuzkümmel: <https://www.youtube.com/watch?v=DJ2JGmJjJD8>

Tee aus Kreuzkümmel: <https://www.youtube.com/watch?v=ANwmfatjkB4>

#### Heil- und Wirkstoffe:

Ein Grund, warum sich Cumin so förderlich auf die Gesundheit auswirkt, ist sein **hoher Mineralstoffgehalt**.

Kreuzkümmel enthält unter anderem **Calcium**, das maßgeblich für Aufbau und Stabilität der Knochen und Zähne verantwortlich ist.

Außerdem beinhaltet es **Magnesium**, das sich förderlich auf die Blutgefäße und Muskeln, insbesondere den Herzmuskel, auswirkt sowie **Eisen** und **Zink**.

Während Eisen in erster Linie für die Sauerstoffversorgung des Körpers zuständig ist, nimmt Zink erheblichen Einfluss auf Hunderte von Stoffwechselprozessen.

Durch die Vielfalt der enthaltenen Mineralstoffe hilft der regelmäßige Verzehr von Kreuzkümmel, dem Körper rundum zu stärken und schädlichen Nährstoffmängeln vorzubeugen.

Denn während Calciummangel das Risiko für Knochenbrüche und Osteoporose erhöht, kann Magnesiummangel zu tödlichen Herzschäden führen.

Eisenmangel begünstigt dagegen die Ausbildung einer Anämie und Zinkmangel kann insbesondere bei Männern zur Unfruchtbarkeit führen.

Kreuzkümmel bietet sich erneut als Nährstoffquelle an.



Dazu gehört zunächst Vitamin A, das für die Funktion der Zellen von grundlegender Bedeutung ist. Hinzu kommen verschiedene Stoffe auf dem Komplex der **B-Vitamine**, die sich auf Blut, Nerven und Zellen auswirken, das immunstärkende Vitamin C und der sogenannte "Radikalfänger" Vitamin E.

Zusammen mit Vitamin A, Vitamin C und dem Mineral Zink kämpft Vitamin E gegen sogenannte freie Radikale, schädliche Moleküle, welche die Zellen schädigen können.

Abgesehen von Vitamin D, Vitamin K und Folsäure bietet Cumin somit einen Großteil aller Vitamine, die den Körper zum Überleben benötigt.

### Flavonoide

Neben Vitaminen und Mineralstoffen beinhaltet Cumin zudem Flavonoide.

Diese bestehen zum überwiegenden Teil aus **Pflanzenfarbstoffen** und besitzen einen **positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System**.

Sie helfen, die Blutgefäße gesund und elastisch zu halten.

Außerdem schützen sie diese nicht nur vor Ablagerungen, sondern auch vor Wassereinlagerungen.

So tragen Flavonoide dazu bei, Gefäßerkrankungen wie Thrombose und Herzbeschwerden bis hin zum Herzinfarkt vorzubeugen.

Neben Flavonoiden gehören ungesättigte Fettsäuren zu den Stoffen, die das Herz effektiv vor Krankheiten schützen.

### Anwendung

Seine besondere Heilwirkung hat der Kreuzkümmel im Verdauungstrakt. So ist dieser krampflösend, wirkt bei Blähungen und bei Koliken. Zudem besitzt er eine antibakterielle und antifungizide Wirkung.

Er kurbelt den Stoffwechsel an, wirkt appetitanregend, regt die Gallensaft- und Magensaftsekretion an und vertreibt schädliche Bakterien im Darm.

Schon das Kauen auf einigen Kreuzkümmelsamen hilft bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfen. Und wenn man den Kreuzkümmel in schwer verdauliche Speisen gibt, dann beugt er – z. B. bei Hülsenfrüchten – den oft anschliessend eintretenden Verdauungsproblemen vor. Nun hat sich gezeigt, dass der Kreuzkümmel offenbar beim Abnehmen genauso gute Dienste leistet wie Orlistat, der Wirkstoff beliebter, aber nebenwirkungsreicher Abnehmtabletten.

### Abnehmen mit Kreuzkümmel

Die diätfördernde Wirkung des Kreuzkümmel ist wissenschaftlich belegt.

Mehreren Studien verglichen den erzielten Effekt mit dem des Arzneistoffs Orlistat, der ärztlich verschrieben werden muss.

Es stellte sich heraus, dass die **tägliche Einnahme von 3 Gramm Kreuzkümmel** bei einer leicht kalorienreduzierten Diät auf Dauer genauso effektiv beim Abnehmen wirkte.

### Kreuzkümmel als langfristiger Helfer

Wenn man langfristig abnehmen möchte, ist Cumin ein nützlicher Helfer, der insbesondere dabei unterstützt, Problemzonen abzubauen.

Denn laut Ergebnis der Studie **reduziert Kreuzkümmel den Körperfettanteil insgesamt**, sodass die Samen auch helfen können, wenn man an den Hüften oder am Bauch abnehmen will.

Verantwortlich für die gewichtsreduzierende Wirkung von Kreuzkümmel sind vermutlich sogenannte **Phytosteroole**.

Das sind Pflanzenstoffe, die den Stoffwechsel beeinflussen.

### Kreuzkümmel senkt den Blutzuckerwert

Auch der Blutzuckerwert wird positiv durch die Heilpflanze beeinflusst.

Eigentlich ist das körpereigene Hormon **Insulin** dafür verantwortlich, den Zucker, der über die Verdauung gewonnen wird, in die Zellen zu transportieren. Dort dient er quasi als Treibstoff.

Er sorgt dafür, dass die Zelle all die anspruchsvollen, biochemischen Prozesse ausführen kann, die uns auf mikrobiologischer Ebene am Leben erhalten.

Ist jedoch die Insulinproduktion gestört oder nehmen wir zu viele Kohlenhydrate zu uns, funktioniert dieser Transport nicht richtig.

Dann lagert sich Zucker in unserem Blut ab, der Blutzuckerspiegel steigt und schädliche Folgeerkrankungen wie Diabetes können die Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen.

Die Wirkstoffe von Kreuzkümmel verhindern, dass dein Blutzuckerwert in ungesundem Maß ansteigt, und helfen, die Blutgefäße und Arterien gesund zu halten.

### Für ein starkes Immunsystem

Der Kreuzkümmel stärkt die Abwehrkräfte auf zweifache Art.

**Erstens** enthält es zahlreiche Vitalstoffe wie Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, die das Immunsystem unterstützen und fit machen.



Die genannten Vitamine bekämpfen Krankheitserreger von außen und schädliche Moleküle, von innen. Sie schützen die Zellen und halten den Körper gesund und leistungsfähig.

**Zweitens** enthält Kreuzkümmel noch zahlreiche andere Vitalstoffe, die sich in vielerlei Hinsicht auf den Körper auswirken. Insgesamt gesehen trägt Cumin jedoch dazu bei, dass sich der Nährstoffhaushalt im Optimalzustand befindet.

### Gegen Verdauungsbeschwerden

Insbesondere die ätherischen Öle in Kreuzkümmel wirken sich förderlich auf die Verdauung aus.

Durch den Verzehr der Samen wird die Produktion von Speichel und Magensaft angeregt.

Auch die Bauchspeicheldrüse wird aktiviert, wodurch vermehrt Verdauungsenzyme ausgeschüttet werden.

In der Folge können Speisen, die sonst umgangssprachlich "schwer im Magen liegen", schnell und ohne Beschwerden verdaut werden.

Hinzukommt, dass bestimmte Bestandteile von Cumin wie Flavonoide **entzündungshemmend** wirken.

So tragen sie dazu bei, Entzündungen im Magen- und Darmtrakt zu lindern und entsprechende Symptome wie Krämpfe, Blähungen und Durchfall abzumildern.

Studien zufolge konnte die Einnahme von Kreuzkümmel deswegen bei Patienten mit Reizdarm-Syndrom eine deutliche Verbesserung erwirken.

Auch wenn man an entzündlichen Erkrankungen wie an Glutenunverträglichkeit oder Laktoseintoleranz leidet, könnte die Einnahme von Kreuzkümmel helfen.

### Kreuzkümmel als Entzündungshemmer

Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Cumin helfen nicht nur bei Magen- und Darmbeschwerden.

Vielmehr wirkt das Gewürz gegen Infektionen überall in dem Körper und kann somit helfen, äußere Symptome wie Hautunreinheiten oder Ausschläge zu beheben.

Besonders bemerkenswert ist die Wirkung von Kreuzkümmel gegen Arthrose.

### Kreuzkümmel, Koriander und Muskat gegen Arthrose

Arthrose ist eine schmerzhafte Gelenkerkrankung. Sie entsteht, wenn das schützende Gewebe zwischen deinen Knochen immer kleiner wird und die Knochen aneinander reiben.

Durch diese Reibung kommt es dauerhaft zur **Deformierung**, an den betroffenen Knochen bilden sich Wucherungen, die verwachsen können. Wer an Arthrose leidet, ist zumeist auf die Einnahme **entzündungshemmender und schmerzlindernder Medikamente** angewiesen.

Die Wirkung dieser Arzneimittel kann man jedoch auf natürliche Art unterstützen.

Nämlich durch die **Einnahme einer Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Koriander und Muskatnuss**. ([Dr. Rüttgers Ayurvedische Gewürzmischung](#))

Diese wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern sogar **durchblutungsfördernd**, und können die Symptome der Arthrose verschiedenen Erfahrungsberichten zufolge deutlich lindern.



### Vorsicht bei Diabetes

Wenn man an Diabetes leidet, sollte bei der Einnahme von Kreuzkümmel Vorsicht walten lassen.

Sprich dich daher mit einem Arzt über deinen individuellen Blutzuckerwert und überlegt gemeinsam, ob Kreuzkümmel als regulierendes Mittel hilfreich sein kann.

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

### Literaturhinweis:

<https://www.gesundfit.de/heilkraeuter-heilpflanzen/kreuzkuemmel/>

[https://praxistipps.focus.de/kreuzkuemmel-wirkung-und-anwendung\\_119802](https://praxistipps.focus.de/kreuzkuemmel-wirkung-und-anwendung_119802)

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gewuerze/kreuzkuemmel>

<https://gesundheit-im-leben.com/kreuzkuemmel/>

<https://utopia.de/ratgeber/kreuzkuemmel-wirkung-und-anwendung-von-cumin/>

<https://www.gesundheitundwissenschaft.com/2021/03/kreuzkummel-starkt-und-schutzt-das.html>

<https://www.zauberdergewuerze.de/magazin/gewuerzlexikon/was-ist-kreuzkuemmel>