

## GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

### DIE ANDERE SEITE DES KÜMMELS

Klein, aber oho! Kümmel dient in Gerichten nicht nur als Aromaspender, sondern auch als wirksamer Verdauungshelfer, besonders bei Nahrungsmitteln mit einem hohen Fettanteil.

*Steckbrief* **Botanischer Name:** Carum carvi L.  
**Volksnamen:** Chümi, Wiesenkümmel.  
**Vorkommen:** Eurasien, Anbau vor allem in Holland und Deutschland.  
**Blütezeit:** Mai-Juli.  
**Erntezeit:** August-Oktober.  
**Verwendeter Teil:** 1.) Die getrockneten Früchte von Carum carvi.  
 2.) Das ätherische Öl, gewonnen aus den frischen Kümmelfrüchten.  
**Inhaltsstoffe:** Kümmelfrüchte: Ätherisches Öl, Flavonoide.  
**Ätherisches Kümmelöl:** Carvon, Limonen.

#### Wirkung und Anwendungsbereiche

*innerlich* Als wärmendes Gewürz für schwerverdauliche Gerichte wie fettes Fleisch, Käse, Würste und blähendes Gemüse (Kohlarten). Zur Verdauungsförderung. Zur kräftigen Anregung der Verdauungsdrüsen durch Erhöhung des Speichelflusses und der Produktion des Magensaftes. Gegen Blähungen. Als krampflösendes Mittel im Magen-Darm-Bereich. Zur Förderung der Muttermilchsekretion. Bei Menstruationskrämpfen.

*äusserlich* In Form von 10 %igem Kümmelöl bei Magen- und Menstruationskrämpfen. Zur Brustmassage, um die Milchbildung anzuregen. Bei Säuglingen und Kleinkindern als Einreibung bei Blähungen und Magenkrämpfen (max. 3 %iges Öl).

#### Anwendung

*innerlich* **Gewürz**  
 Kümmel ganz oder gemahlen auf Gerichte streuen (z.B. Käsewähe), mitkochen (z.B. Kutteln) oder mitbacken (z.B. Brot).

*innerlich* **Tee**  
 1 Teelöffel Kümmel  
 2 dl kochendes Wasser  
 Kümmel mit einem Löffel anquetschen, mit dem Wasser übergossen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, absieben.  
 Anwendung: 1-2 X täglich zwischen den Mahlzeiten eine Tasse Tee möglichst warm trinken. Säuglingen und Kleinkindern kann man 1 Teelöffel frischen Tee in den Schoppen oder Brei geben.

*innerlich* **Ätherisches Kümmelöl**  
 ätherisches Kümmelöl  
 Würfelzucker oder Honig

## GESUNDHEITSRATGEBER

### Grossmutter's Hausmittelchen

Bei Magenkrämpfen und Blähungen mehrmals täglich 3-5 Tropfen auf einem Würfelzucker oder mit etwas Honig auf der Zunge zergehen lassen.

*äusserlich*

#### **Massageöl**

10 ml ätherisches Kümmelöl  
90 ml Jojobaöl oder Olivenöl

Beides gut mischen, in ein Fläschchen abfüllen, verschlossen dunkel lagern. Anwendung: Bei Magenkrämpfen den Oberbauch, bei Menstruationskrämpfen den Unterbauch sanft einreiben. Durch Auflegen einer Wärmeflasche kann die entkrampfende Wirkung verstärkt werden. Zur Anregung der Milchbildung bei stillenden Frauen: Brüste täglich sanft mit dem Öl massieren. Brustwarzen auslassen. Hinweis: Ätherisches Kümmelöl ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

*Kümmel  
trocknen*

Es ist von Vorteil, die Dolden knapp vor der Vollreife zu ernten, weil die Kümmelfrüchte in ganz reifem Zustand leicht abfallen. Dolden mit Stiel abschneiden, Stiele locker zusammenbinden. Damit die Kümmelfrüchte nicht verlorengehen, kopfvoran in eine Papiertüte stecken, an schattigem, gut durchlüftetem Ort 2-3 Wochen aufhängen. Für eine gute Luftzirkulation mehrere kleine Fenster in die Tüte schneiden.