

Kümmel *Carum carvi* *Carvi fructus* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/kuemmel-carum-carvi-carvi-fructus-m/

Kümmel gehört zu den Doldenblütlern und findet sich auf artenreichen Almwiesen. Er ist ein uraltes Gewürz, das nachts böse Dämonen vertreiben sollte. Deshalb stellte man eine Schale mit Kümmel unter das Bett unruhiger Kinder. Wem Kümmel als ganzes Korn nicht schmeckt, kann Kümmelkörner in ein Säckchen gebunden mitkochen und anschließend entfernen, dann entfaltet sich zartes, verdauungsförderndes Kümmelaroma. Oder den Kümmel frisch feingemahlen zugeben, zu Brot, Gemüse, Kartoffel- und Kohlgerichte oder Quark. Andere bevorzugen eher geistige Getränke: auch Kümmelschnaps ist verdauungsfördernd.



Kümmelsamen

Inhaltsstoffe: 3-7 % ätherische Öle (Carvon, Limonen, Dihydrocarveol, Carveol), fettes Öl, Eiweiß, Gerbstoffe, Zucker, Flavonoide, Phenylcarbonsäuren (Kaffeensäure), Cumarine und Harze. **Wirkungen:** Blähungstreibend, krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend, durchblutungsfördernd (Magen-Darmschleimhaut) und keimhemmend. Außerdem auswurffördernd, antimikrobiell, desinfizierend und choleretisch. Für Kümmelöl ist eine beträchtliche fungizide Wirkung (vergleichsweise stärker als Nystatin) festgestellt worden.

Indikationen, innerlich: bei Meteorismus, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen, leichten krampfartigen Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen. Äußerlich: Das ätherische Öl als durchblutungsförderndes und mild hautreizendes Einreibungsmittel oder verdünnt in Pflanzenölen zum Einreiben bei Nabelkoliken der Kinder (eine lokale Resorption über die Bauchhaut ist erwiesen).

Darreichungsformen: Innerlich: Die Früchte frisch gemörsert als Tee, Aperitifs, Gewürze, Fertigpräparate. Äußerlich als 3 % ige Kümmelöleinreibung.

Tagesdosis: 1,5-6 g Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt

Präparate: Aspasmon N Tr. (mit Anis- und Pfefferminzöl, Bäuchlein-Salbe Babynos (mit Anis), Carminativum Hetterich N Tr. (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pomeranzenschalen), Carum carvi Zäpfchen Weleda, Flatuol Filmtbl., Kneipp (mit Enzian, Fenchel, Pfefferminz), Lomatol Tr. (mit Fenchel, Pfefferminz, Wermut).

Teezubereitung: 1 TL frisch gequetschte Droge (2-3 g) mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10-15 Min. abgedeckt ziehen lassen. 2-4-mal täglich eine Tasse warm zwischen den Mahlzeiten trinken.

Kommission E: Dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Blähungen und Völlegefühl.

Pfefferminze *Mentha piperita* *Menthae piperitae folium* (M)

Nach einer Sage von Ovid sind die vielen Minzenarten entstanden aus dem Leib der schönen Nymphe Mintha, der aus Eifersucht von PERSEPHONE in 1000 Stücke zerrissen wurde. Die Pfefferminze war schon seit Urzeiten hochgeschätzt: In biblischen Zeiten galt sie als Zahlungsmittel; die Ägypterinnen brachten auf einem Lager aus heilsamer Minze ihre Kinder zur Welt.

So gern Pfefferminztee getrunken wird, er sollte kein Dauerteegetränk sein!

Menthol stimuliert die Bildung von Magensäure und kann zu Magenschmerzen führen. Als Ersatz kann die Krause Minze getrunken werden, die weniger scharf ist und anstelle von Menthol Carvon enthält.

Inhaltsstoffe: : Bis 0,5-4 % ätherisches Öl (Hauptbestandteil: Menthol 35–50 %), Flavonoide und Gerbstoffe.

Wirkungen: Krampflösend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, gallenflussfördernd, gärungswidrig und antiseptisch. Reines Menthol wirkt im Bereich der Atemwege sekretlösend, äußerlich örtlich betäubend und erfrischend.

Indikationen: Tee bei krampfartigen Magenbeschwerden und Gallenleiden. Blätter und ätherisches Öl als Geruchs- und Geschmackskorrigens bei Arznei- und Körperpflegemitteln.

Darreichungsformen: Tee, Likör, Fertigpräparate.

Hinweis: Bei chronischen Magenbeschwerden ist von einem Dauergebrauch von Pfefferminzzubereitungen abzuraten. Vorsicht bei Gastritis, denn Pfefferminze ist ein Säurelocker.

Tagesdosis: 3–6 g Droge, 5–15 g Tinktur.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Blätter: bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Öl: nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden; pfefferminzölhaltige Zubereitungen nicht bei Säuglingen und Kleinkindern.

Präparate: Aspasmon N Tr. (mit Anis- und Pfefferminzöl), Carminativum Hetterich N Tr. (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pomeranzenschalen), Kneipp Flatul Filmtbl (mit Enzian, Fenchel, Pfefferminz), Rowachol Digestiv Kaudrg. (mit Menthol u.a. äth. Ölen).

Teezubereitung: 1–2 TL (1–2 g) Droge mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen. 3–4-mal täglich 1 Tasse.

Hinweis: Bei Arzneibuchqualität muss der Stängelanteil unter 5 % liegen.

Kommission E: Pfefferminzblätter: Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und –wege; Katarrhe der oberen Luftwege.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt