

# Kümmel

## Carum carvi



**Synonym:** Gewöhnlicher Kümmel, Wiesenkümmel, Feldkümmel, Echter Kümmel, Brotkümmel, Karbensamen, Kümmich, Mattenkümmel  
**Familie:** Apiaceae/Doldenblütengewächse  
**Verwendete Teile:** Früchte

### Beschreibung

Zwei- bis mehrjährige Pflanze mit fein gefiederten Blättern und kleinen, weißen Blüten, die in Dolden stehen. Die kleinen Früchte sind sichelförmig und dunkelbraun mit typischen Längsrillen. Geruch und Geschmack würzig-aromatisch.

### Wichtige Inhaltsstoffe

ätherisches Öl (Carvon, Limonen), fettes Öl

### Vorkommen und Anbau

Kümmel kommt ursprünglich aus Mitteleuropa, möglicherweise aber auch aus Westasien. Er wird heute in Nord- und Mitteleuropa (Österreich), Nordasien und Nordamerika angebaut, großflächig kultiviert wird er in den Niederlanden, der Türkei und Ägypten. In Mitteleuropa wächst er häufig wild auf Wiesen, Grasplätzen, Wegrändern, von der Ebene bis in die Gebirge ansteigend. Die Standortansprüche sind relativ gering, günstig sind jedoch tiefgründige, humose Lehme.

### Ernte

Die Früchte werden von Juli bis September geerntet, wobei die Dolden als Ganzes abgeschnitten und zum Nachreifen aufgehängt werden. Wenn die Früchte trocken sind, rebelt man sie ab.

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Verdauungstrakt | <input type="checkbox"/> Haut            |
| <input type="checkbox"/> Bewegungsapparat           | <input type="checkbox"/> Nervensystem    |
| <input type="checkbox"/> Atmungstrakt               | <input type="checkbox"/> Kreislaufsystem |
| <input type="checkbox"/> Geschlechts- u. Harntrakt  | <input type="checkbox"/> Immunsystem     |

### Nachgewiesene Wirkungen

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- spasmolytisch
- karminativ
- expektorierend
- antibakteriell
- antimykotisch

### Wissenschaftlich belegte

#### Anwendungsempfehlungen

Aufgrund der wissenschaftlichen Ergebnisse kann eine unterstützende Verwendung bei Verdauungsbeschwerden, krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich und Blähungen empfohlen werden.

### Traditionelle Anwendung als Hausmittel

#### innerlich

- Verdauungsstörungen
- Blähungen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Atemwegserkrankungen
- Förderung des Milchflusses

#### äußerlich

- Insektenabwehr
- Atemwegserkrankungen
- Rheuma

### Anwendungsbeispiele

**Innerlich** werden Kümmelpulver und -öl v. a. bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Blähungen und Futterumstellungen verwendet.

Rinder erhalten 25-50 g Kümmelfrüchte/Tag, Pferde 10-25 g, Schweine, Schafe und Ziegen 5-10 g, Hunde 0,5-2 g, Hühner 0,2-0,5 g.

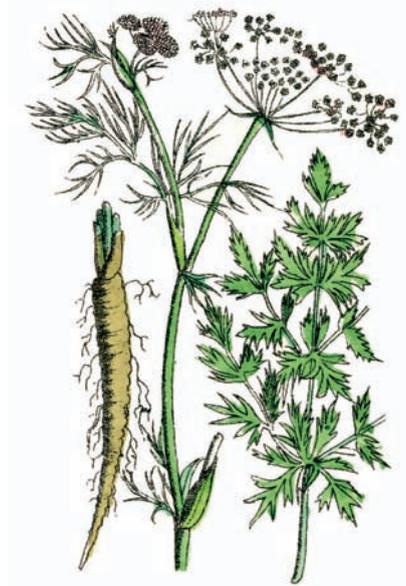
 1 TL Kümmel entspricht etwa 3,5 g

Für eine Aufgusszubereitung (1 TL Kümmel + 1/4 Liter Wasser) soll der Kümmel erst unmittelbar vor der Zubereitung zerstoßen oder gequetscht werden.

Vom Kümmelöl erhalten, abgeleitet von der für den Menschen empfohlenen Aufwandmenge, mit etwas Wasser bzw. Milch verdünnt oder auf Zuckerstücke aufgetropft, Rinder und Pferde etwa 15-30 Tropfen/500 kg KGW/Tag, Schweine, Schafe und Ziegen etwa 4-8 Tropfen/100 kg KGW, Kleintiere und Geflügel etwa 1-2 Tropfen/10 kg KGW.

**Äußerlich** kann Kümmelöl als Einreibung (1 Teil Kümmelöl + 10 Teile Olivenöl) bei Bronchitis oder rheumatischen Beschwerden angewendet werden. Auch zum Vertreiben von Insekten kann Kümmelöl eingesetzt werden.

**Achtung** Kümmel kann leicht mit giftigen Doldenblütlern verwechselt werden, weshalb auf eine sorgfältige Bestimmung zu achten ist.



### Anwendungsbeschränkung

Bei Langzeitanwendung sind Leber- und Nierenschäden möglich. Kümmel nicht bei bekannter Allergie gegen Doldenblütengewächse anwenden.

### Tipp

Für Aufgüsse werden gerne Kümmel-Anis-Fenchel-Mischungen verwendet.