

# Fermentierter **Schwarzkümmel**

Code: **2317** (36 g)



Die Samen des Echten Schwarzkümmels (*Nigella sativa*) stammen von einer einjährigen krautigen Pflanze, die im Mittelmeerraum heimisch ist. Im Nahen Osten, Nordafrika und in Teilen Asiens wird sie seit über 3.000 Jahren genutzt. Der **Fermentationsprozess** verbraucht Zucker und Kohlenhydrate, wodurch eine **höhere Bioverfügbarkeit der Nährstoffe** entsteht.

Ein **natürlicher** Fermentationsprozess erbringt auch eine Verbesserung von Geschmack und Aroma.

## ZUTATEN:

Schwarzkümmel Samen (*Nigella sativa*) fermentiert

Aus kontrolliertem Anbau, nicht pasteurisiert, ohne Zusatzstoffe, glutenfrei, pur und vegan

## Reiches Nährstoffprofil

- bei Verdauungsbeschwerden
- zur Anregung des Immunsystems
- bei Allergien und Asthma
- bei Diabetes
- bei metabolischem Syndrom

**Natürlich fermentierter  
Schwarzkümmel mit  
hoher Bioverfügbarkeit**

## Nährwertinformation

	Pro Portion 1,5 g	Pro 100 g
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	<b>25/6</b>	<b>1.800/430</b>
<b>Fett</b>	0,2 g	13,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
<b>Kohlenhydrate</b>	0,0 g	3,0 g
davon Zucker <sup>1</sup>	0,0 g	2,0 g
<b>Ballaststoffe</b>	0,6 g	40,0 g
<b>Eiweiß</b>	0,5 g	36,0 g
<b>Salz</b>	0,0 g	0,1 g

<sup>1</sup>Nur natürlich enthaltener Zucker

## Ideal als Zugabe zu:

- Wasser, Säften und Mixgetränke
- Teezubereitungen
- zum Kochen, z. B. für Currys, Marinaden, Gemüsegerichte, Brat- und Schmorgerichte sowie für Soßen

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ½ gestrichener Teelöffel (1,5 g)

Rühren Sie Fermentierten **Schwarzkümmel** in Wasser, Säften, Mixgetränke oder Ihr Lieblingsgetränk ein. Das Pulver kann auch heißem Tee zugegeben werden. Auch zum Kochen, z. B. in Currys oder Marinaden kann es verwendet werden, ebenso als Zugabe zu Gemüsegerichten, in Brat- und Schmorgerichten sowie für Soßen. Probieren Sie Schwarzkümmel doch auch einmal mit Popcorn oder gerösteten Nüssen.

## Indikationen und Anwendung:

- Verdauungsbeschwerden: langsame Verdauung, Magen-Darm-Krämpfe, Darmkoliken, Diarrhö und Blähungen/Flatulenz. Darüber hinaus wirkt Schwarzkümmel appetitanregend und gegen Darmparasiten.
- Schwarzkümmel wird zur Anregung des Immunsystems, Linderung der Symptome von Allergien und Asthma sowie bei rheumatoider Arthritis eingesetzt.
- In verschiedenen Untersuchungen konnte seine antidiabetische sowie blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung bei metabolischem Syndrom nachgewiesen werden.

# Fermentierter **Schwarzkümmel**

Code: 2317 (36 g)



## **Fermentierte Nahrungsmittel haben allgemein folgende Vorteile:**

- Es entstehen wasserlösliche Formen, die leichter verdaulich sind. Weiterhin kommt es zu einer Ansäuerung, die die Resorption von Mineralstoffen erleichtert.
- Das Nährstoffprofil wird ausgeglichen: auf der einen Seite wird der Zuckergehalt reduziert, während andererseits das Profil der Proteine und mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöht wird.
- Es entstehen bioaktive Formen, die keine Verstoffwechslung benötigen.
- Es entsteht ein probiotischer Effekt, der die Darmflora und Verdaulichkeit verbessert, Vitamine liefert und das Immunsystem unterstützt.
- Bei dem Fermentierungsprozess entstehen Bacteriocine und Milchsäure, die pathogene Organismen zerstören und antinutritive oder potenziell schädliche Substanzen hemmen.
- Fermentierte Nahrungsmittel sind über einen langen Zeitraum haltbar und verfügen über einzigartige und optimierte organoleptische und nutritive Eigenschaften.

## **Vorteile der Fermentation von Schwarzkümmel:**

Die natürliche Fermentation verleiht dem Schwarzkümmel ein intensives Geschmacksprofil und einen erweiterten Nährstoffstatus, sodass das Pulver von fermentiertem Schwarzkümmel einen positiven Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden bringen kann.

Die Bestandteile von echtem Schwarzkümmel ergänzen sich und haben eine synergetische Wirkung, die das Immunsystem stärkt und eine gesunde und ausgeglichene Entzündungsantwort fördert.

Es wurde nachgewiesen, dass Schwarzkümmel beim Menschen antidiabetisch wirkt und sowohl den Blutdruck als auch das Cholesterin senkt. Darüber hinaus wirkt er antiallergisch und gegen bestimmte Arten von Infektionen, lindert rheumatoide Arthritis sowie Krampfanfälle bei Kindern.

## **Anwendungen zur Gesundheitsförderung - klinische Studien zu Schwarzkümmel:**

- Behandlung von Hyperlipidämie: in der Behandlungsgruppe zeigte sich im Vergleich zur Kontrollgruppe eine Reduzierung des Gesamtcholesterins, des „schlechten“ Cholesterins (LDL) und der Triglyceride, ohne dass das „gute“ Cholesterin beeinträchtigt wurde.<sup>3</sup>
- Diabetes Typ 2: Bei einer Dosis von 2 g Schwarzkümmelsamen am Tag zeigte sich eine Senkung des Blutzuckerspiegels.<sup>4</sup>
- Metabolisches Syndrom: Verringerung des Gewichts, des Taillenumfangs sowie des systolischen Blutdrucks.<sup>5,6</sup>
- Bluthochdruck: Dosisabhängige Verringerung des systolischen und diastolischen Blutdrucks.<sup>7</sup>
- Allergische Rhinitis: Linderung der Symptome (Entzündung der Nasenschleimhaut, Juckreiz, Nasensekret, Niesen etc.) beginnend in den ersten beiden Behandlungswochen.<sup>8</sup>
- Asthma: Spürbare Linderung der Symptome (Häufigkeit der Anfälle, Keuchen, Lungenfunktion etc.) nach dreimonatiger Behandlung.<sup>9</sup>
- Allergien: Linderung der Schwere der Symptome bei Patienten mit Allergie-Erkrankungen (allergische Rhinitis, Bronchialasthma, atopische Ekzeme).<sup>10</sup>
- Nicht-ulzeröse Dyspepsie (*Helicobacter pylori*): Eine Dosis von 2 g/Tag echtem Schwarzkümmel, verabreicht mit Omeprazol, hat bei Patienten, die an nicht-ulzeröser Dyspepsie leiden, eine mit konventionellen Therapien vergleichbare Wirkung bei der Bekämpfung von *H. pylori*.<sup>11</sup>
- Akute Tonsillopharyngitis: Innerhalb weniger Stunden nach Verabreichung der ersten Dosis Linderung der Schmerzen und der Probleme beim Schlucken.<sup>12</sup>
- Rheumatoide Arthritis: Linderung der Symptome wie z. B. Gelenkentzündung und Morgensteifigkeit.<sup>13</sup>
- Krampfanfälle bei Kindern: Die Behandlung mit Thymochinon (einem Wirkstoff von Schwarzkümmel) hat bei Kindern mit refraktärer Epilepsie eine spürbare Reduzierung der Häufigkeit der Krampfanfälle zur Folge.<sup>14</sup>

# Fermentierter **Schwarzkümmel**

Code: **2317** (36 g)



## Literatur:

- 1 Paarakh, P. M. (2010). *Nigella sativa* Linn. A comprehensive review. *Indian Journal of Natural Products and Resources* 1(4), 409-429.
- 2 Woo, C. C., Kumar, A. P., Sethi, G., & Tan, K. H. B. (2012). Thymoquinone: potential cure for inflammatory disorders and cancer. *Biochemical pharmacology*, 83(4), 443-451.
- 3 Sabzghabae, A. M., Dianatkah, M., Sarrafzadegan, N., Asgary, S., & Ghannadi, A. (2012). Clinical evaluation of *Nigella sativa* seeds for the treatment of hyperlipidemia: a randomized, placebo controlled clinical trial. *Med Arch*, 66(3), 198-200.
- 4 Bamosa, A. O., Kaatabi, H., Lebdaa, F. M., Elq, A. M., & Al-Sultanb, A. (2010). Effect of *Nigella sativa* seeds on the glyceimic control of patients with type 2 diabetes mellitus. *Indian J Physiol Pharmacol*, 54(4), 344-54.
- 5 Datau, E. A., Surachmanto, E. E., Pandelaki, K., & Langi, J. A. (2010). Efficacy of *Nigella sativa* on serum free testosterone and metabolic disturbances in central obese male. *Acta Medica Indonesiana*, 42(3), 130-134.
- 6 Qidwai, W., Hamza, H. B., Qureshi, R., & Gilani, A. (2009). Effectiveness, safety, and tolerability of powdered *Nigella sativa* (kalonji) seed in capsules on serum lipid levels, blood sugar, blood pressure, and body weight in adults: results of a randomized, double-blind controlled trial. *The Journal of alternative and complementary medicine*, 15(6), 639-644.
- 7 Dehkordi, F. R., & Kamkhah, A. F. (2008). Antihypertensive effect of *Nigella sativa* seed extract in patients with mild hypertension. *Fundamental & clinical pharmacology*, 22(4), 447-452.
- 8 Nikakhlagh, S., Rahim, F., Aryani, F. H. N., Syahpoush, A., Brougerdnya, M. G., & Saki, N. (2011). Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of *Nigella sativa*. *American journal of otolaryngology*, 32(5), 402-407.
- 9 Boskabady, M. H., Javan, H., Sajady, M., & Rakhshandeh, H. (2007). The possible prophylactic effect of *Nigella sativa* seed extract in asthmatic patients. *Fundamental & clinical pharmacology*, 21(5), 559-566.
- 10 Kalus, U., Pruss, A., Bystron, J., Jurecka, M., Smekalova, A., Lichius, J. J., & Kiesewetter, H. (2003). Effect of *Nigella sativa* (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 17(10), 1209-1214.
- 11 Salem, E. M., Yar, T., Bamosa, A. O., Al-Quorain, A., Yasawy, M. I., Alsulaiman, R. M., & Randhawa, M. A. (2010). Comparative study of *Nigella Sativa* and triple therapy in eradication of *Helicobacter Pylori* in patients with non-ulcer dyspepsia. *Saudi journal of gastroenterology: official journal of the Saudi Gastroenterology Association*, 16(3), 207.
- 12 Dirjomuljono, M., Kristyono, I., Tjandrawinata, R. R., & Nofiarny, D. (2008). Symptomatic treatment of acute tonsillo-pharyngitis patients with a combination of *Nigella sativa* and *Phyllanthus niruri* extract. *International journal of clinical pharmacology and therapeutics*, 46(6), 295-306.
- 13 Gheita, T. A., & Kenawy, S. A. (2012). Effectiveness of *Nigella sativa* oil in the management of rheumatoid arthritis patients: a placebo controlled study. *Phytotherapy research*, 26(8), 1246-1248.
- 14 Akhondian, J., Kianifar, H., Raoofziaee, M., Moayedpour, A., Toosi, M. B., & Khajedaluae, M. (2011). The effect of thymoquinone on intractable pediatric seizures (pilot study). *Epilepsy research*, 93(1), 39-43.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten