



# Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl-Kapseln + Vitamin A und E Biofrid<sup>(1)</sup>

von HP Dr. med. vet. Anita Kracke

## Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa*)

Das Öl des Schwarzkümmels hat als Heilmittel eine lange Tradition in seinen Heimatländern. Aber immer mehr Studien zeigen, dass die Überprüfung der Wirksamkeit der Inhaltsstoffe sowohl der ganzen Pflanze als auch ihres Öls strengen wissenschaftlichen Untersuchungen standhält.

### Extrakt aus *Nigella sativa*

In früheren indischen Studien wurde zum Nachweis der relaxierenden, anticholinergischen und antihistaminischen Wirkung des Schwarzkümmels in der prophylaktischen Anwendung ein gekochter 0,1%iger Extrakt des Schwarzkümmels gegenüber Asthma bei Guinea-Schweinen geprüft.

Nun wurde der Versuch an 29 menschlichen Patienten wiederholt (2). Dabei wurden Lungenfunktion, Schwere des Asthmas, Anzahl der wöchentlichen Asthmaanfälle und die keuchenden Atembeschwerden gemessen zu Beginn der Studie, nach 45 Tagen und dann zum Abschluss der Studie nach 3 Monaten. Die Patienten erhielten eine Dosis von 15 ml/kg Kgw. dieses 0,1%igen Extraktes. Der Lungenfunktionstest, der Medikamenteneinsatz (orale Gaben von  $\beta$ -Agonisten, Corticosteroiden, Theophyllinen und Inhalation von Cortisol) wurden ebenso wie die klinischen Symptome in der Verumgruppe und der Kontrollgruppe, welche ein Placebo erhielt, überprüft. Bei der zweiten Kontrolle nach 45 Tagen zeigten sich in der Kontrollgruppe ganz leichte Besserungen, während sich in der Verum-

gruppe die Parameter gegenüber der Ausgangslage signifikant bis zum Ende der Studie besserten sogar in Bezug auf die Inhalation von Corticoiden. In der Kontrollgruppe konnte keine nennenswerte Veränderung der Symptome und der Dosierung der Medikamente registriert werden. Weitere Untersuchungen werden folgen müssen. Aber diese Studie zeigt, dass bereits ein 0,1%iger Extrakt der ganzen Pflanze *Nigella sativa* einen erheblichen prophylaktischen Einfluss auf asthmatische Beschwerden hat.

### Schwarzkümmelöl bei Rheuma

Die meisten Studien jedoch befassen sich mit der Wirksamkeit des aus den Samen der Pflanze gewonnenen Öls. Das Schwarzkümmelöl hat bekanntlich immunmodulierende Wirkung, weshalb viele Studien sich mit seinen Effekten in der Anwendung bei rheumatischen Beschwerden befassen. In der Universität Kairo haben Gheita und Kenawy (3) 40 Rheumapatientinnen in eine Studie aufgenommen zur Prüfung der Effekte von Schwarzkümmelöl als begleitende Maßnahme zur schulmedizinischen Therapie. Nach einer einmonatigen Gabe von 2 Placebo-Kapseln, welche mit Stärke gefüllt waren, bekamen die Damen während eines weiteren Monats zweimal täglich eine Kapsel mit je 500 mg Schwarzkümmelöl. Die Auswertung der Aktivität der Rheumamarker ergab eine deutliche Besserung. Die Anzahl der geschwollenen Gelenke und die Dauer der morgendlichen Steifigkeit gingen nach der Einnahme des Schwarzkümmelöls zurück. Als Resultat dieser Studie wird aufgeführt,

dass die Einnahme von Schwarzkümmelöl neben der schulmedizinischen Behandlung mit DMARDs (Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs) als eine durchaus kostengünstige begleitende biologische Therapie anzusehen sei.

### Fruchtbarkeit

Andere Untersuchungen (4) bestätigen die positive Wirkung des Schwarzkümmelöls bei Fruchtbarkeitsstörungen besonders auch bei Männern. Dabei ging es um die Verbesserung der Spermienzahl, der Motilität und Morphologie der Spermazellen und des pH-Wertes des Ejakulates. Die Männer bekamen über 2 Monate jeweils 5 ml Schwarzkümmelöl täglich, wodurch sich die aufgeführten Parameter gegenüber Placebo erheblich besserten. Es gab keine unangenehmen Nebeneffekte.

### Freiburger Studie

An der Universität Freiburg wurde unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann eine Zusammenfassung von vielen Studien durchgeführt, die sich mit zahlreichen unterschiedlichen Untersuchungen auseinandersetzt und dabei die einzelnen Indikationen, die verschiedenen Dosierungen des Schwarzkümmels - sowohl der Samen als auch des Öls - und die erreichten klinischen Verbesserungen bespricht. Es handelt sich dabei um eine Arbeit, die auf sehr viele unterschiedliche Veröffentlichungen zurückgreift und die herausragende Bedeutung des Schwarzkümmelöls für die Gesundheit hervorhebt. Es werden auch unerwünschte Neben-



wirkungen, die vereinzelt auftreten können wie Juckreiz oder Übelkeit, und Interaktionen berücksichtigt.

### Heilwirkung von Schwarzkümmelöl (5)

Das Öl von *Nigella sativa* wird traditionell schon sehr lange eingesetzt zur Vorbeuge und Behandlung von Asthma, Durchfall und Dyslipidämie. Das Öl hat eine entzündungshemmende, schmerzlindernde, fiebersenkende und antiinfektiöse Wirkung. Es vermag den Blutdruck zu senken und die Atmung zu verbessern. Man konnte feststellen, dass Schwarzkümmelöl den Blut-Cholesterin-, -Triglycerid- und -Zuckerspiegel senkt. Diese Effekte zusammen führt man auf die zellschützende und antioxidative Wirkung des Öls und eines seiner Hauptbestandteile, nämlich Thymoquinon, zurück.

### Nachtkerzenöl

Die Firma Biofrid hat schon seit Jahren das Öl der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) zur Behandlung von atopischen, ekzematösen und juckenden Hauterkrankungen, wie z.B. atopische Dermatitis, im Angebot. Auch dieses Öl hat eine lange Tradition in der örtlichen und systemischen Anwendung bei entzündlichen Erkrankungen besonders der Haut und Schleimhäute.

### Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl-Kapseln + Vitamin A und E Biofrid

Die neue Kombination von Schwarzkümmel- und Nachtkerzenöl in dem Produkt Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl-Kapseln + Vitamin A und E der Fa. Biofrid stellt daher eine erhebliche zusätzliche Verbesserung der entzündlichen Wirkung des Nachtkerzenöl Plus Biofrid dar, zumal auch noch einmal ein Anteil von Vitamin A und E die antioxidative, zellschützende und immunmodulierende Wirkung der Ölkombination unterstützt. Beide Öle sind entzündungshemmend, was besonders den Schleimhäuten, Körpergeweben und der Haut zugutekommt bei allen akuten, chronischen und sogenannten „stillen“ Entzündungen.

Das Produkt Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl-Kapseln + Vitamin A und E Biofrid ist erhältlich als Packung mit 100 Kapseln und hat die PZN: 14376335.

Eine Kapsel Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl mit Vitamin A und E enthält:

- Nachtkerzenöl: 264,5 mg, davon omega-6-Fettsäuren 206,3 mg (darin sind 8% Gamma-Linolensäure)

- Schwarzkümmelöl: 97,2 mg, davon omega-6-Fettsäuren 53,5 mg
- Vitamin A: 200 µg
- Vitamin E: 10 mg

Die empfohlene Tagesdosis beträgt 2x 2 Kapseln zu einer Mahlzeit. □

### Literatur

- (1) Kracke, A. Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl-Kapseln mit Vitamin A und E Biofrid, SANUM Post 125, 2018, S. 8ff.
- (2) Boskabady MH, Javan H, Sajady M, Rakhshandeh H. Fundam Clin Pharmacol. 2008 Feb;22(1):105.
- (3) Gheita TA., Kenawy SA, Effectiveness of *Nigella sativa* oil in the management of rheumatoid arthritis patients: a placebo controlled study, *Phytother Res.* 2012 Aug.; 26(8):1246-8. doi: 10.1002/ptr. 3679.Epub2011 Dec 12
- (4) Kolahtooz M., Nasri S., Modarres SZ., Kianbakht S., Huseini HF Effects of *Nigella sativa* L. seed oil on abnormal semen quality in infertile men: a randomized , double-blind, placebo-controlled clinical trial, *Phytomedicine*, 2014 May 15,21 (6); 90T-5. Doi: 10.1016/j.phymed.2014.02.006.Epub 2014
- (5) Ali BH., Blunden G. Pharmacological and toxicological properties of *Nigella sativa* *Phytother Res.* 2003 Apr.; 17(4):299-305