

Carum carvi – Wiesen-Kümmel, Echter Kümmel (*Apiaceae*), Arzneipflanze des Jahres 2016

IRIS KABUS

1 Einleitung

Jedes Jahr kürt der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg eine anerkannte Heilpflanze zur Arzneipflanze des Jahres. Für das Jahr 2016 ist die Wahl auf den Doldenblütler Wiesen-Kümmel (*Carum carvi*) gefallen, der seit vielen Jahrhunderten als Verdauungshilfe und Gewürz von deftigen Speisen bekannt ist und als eine der ältesten Gewürzpflanzen gilt.



Abb. 1: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel (Hüfingen/BW, 19.07.2013, A. JAGEL).



Abb. 2: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, Arzneipflanze des Jahres 2016 (D. MÄHRMANN).

2 Name

Der Gattungsname *Carum* leitet sich nach GENAUST 2005 wahrscheinlich von der Form der Samen ab, die an Läuse (gr. *kár* = Laus) erinnern. Bei dem Artbeinamen *carvi* handelt es sich um die französische Bezeichnung für den Kümmel, die wohl von dem arabischen Wort *al-karawiyd* für Kümmel abstammt. *Al-karawiyd* wiederum ist eine Ableitung des griechischen Begriffes *kár*. "Kümmel" geht auf den lateinischen Namen für Kreuzkümmel (= *cuminum*) zurück (DÜLL & KUTZELNIGG 2016), da zeitweilig nicht zwischen Kümmel und Kreuzkümmel unterschieden wurde. Weitere volkstümliche Namen des Wiesen-Kümmels sind Echter Kümmel, Feldkümmel, Chümi, Kämen, Karbei, Köm und Kümmich (PAHLOW 1993) sowie Fischkümmel, Mattenkümmel, Brotkümmel, Speisekümmel und Kumach (JOREK 1987).

3 Morphologie

Die zweijährige Pflanze entwickelt im ersten Jahr eine fingerdicke, rübenartige Pfahlwurzel (Wurzelrübe), die bis zu einem Meter tief reichen kann und fein verästelt ist, und bringt zunächst nur eine Blattrosette hervor. Im zweiten Jahr bildet sich eine 30–80 cm hohe Pflanze mit einem gefurchten, kahlen, sparrig verzweigten Stängel mit doppelfiederteiligen Blättern, deren Teilblättchen lineal zugespitzt sind. Das unterste Fiederblatt zweiter Ordnung ist der Blattspindel genähert, sodass die Fiedern quirlig zu stehen scheinen (Abb. 3, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

Bei dem Blütenstand handelt es sich um eine 8-16-strahlige Doppeldolde ohne Hüll- und Hüllchenblätter mit weißen Einzelblüten (2–3 mm groß), die seltener (in Höhenlagen) rötlich

bis rot gefärbt sind und von Mai bis Juli blühen (PAHLOW 1993). Sie werden von Fliegen oder Käfern bestäubt, die durch Duft und Nektar angelockt werden.



Abb. 3 & 4: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, Blätter (Witten, 11.10.2009, C. BUCH).



Abb. 5: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, Blüten (Hüfingen/BW, 19.07.2013, A. JAGEL).



Abb. 6: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, Blütenstand (Hüfingen/BW, 19.07.2013, A. JAGEL).



Abb. 7: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, unreife Früchte (Hüfingen/BW, 19.07.2013, A. JAGEL).



Abb. 8: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, getrocknete Teilfrüchte (D. MÄHRMANN).

Die bei der Reife dunkel- bis graubraun gefärbten Früchte, 3–6 mm lange und 1 mm dicke Doppelachänen, zerfallen in zwei Teilfrüchte mit gebogener oder sichelartiger Form und führen ätherisches Öl in Gängen (Abb. 8). Diese Ölstriemen befinden sich in den Tälchen der längsgerippten Fruchtwand (FRANKE 1997). Ab Juli sind die Früchte des Kümmels reif und werden durch Huftiere verbreitet (PFISTER 2014, DÜLL & KUTZELNIGG 2016).

4 Geschichte und Verbreitung

Kümmel ist eine einheimische Nutz- und Heilpflanze, die in 5000 Jahre alten Pfahlbausiedlungen nachgewiesen wurde und so wohl als die älteste europäische Gewürzpflanze gelten kann (PFISTER 2014). Schon von den Römern wurde sie derart geschätzt, dass sie ihre Kümmelfelder von Sklaven bewachen ließen (JOREK 1987) und den Doldenblütler in einem Kochbuch aus dem 3. Jahrhundert nach Christus erstmals schriftlich erwähnten. KARL DER GROSSE empfahl im Jahr 795 in seiner Schrift "Capitulare de villis" jedem Gutsbetrieb, Kümmel anzubauen (PFISTER 2014).

Nach PFISTER (2014) wird die Heimat des Kümmels in Nordasien vermutet, von wo aus die Ausbreitung nach Europa erfolgte. Die Wildform von *Carum carvi* weist heute eine Verbreitung von Nord- bis Mitteleuropa auf und kann auch in den Mittelmeerländern und in Asien bis zu einer Höhe von 2000 m ü. NN angetroffen werden. In Mitteleuropa wächst der Wiesen-Kümmel bevorzugt auf Wiesen und Weiden sowie an Wegrändern, Böschungen und Bahndämmen auf frischen, nährstoff- und basenreichen Ton- und Lehmböden in kühl-humider Klimlage und gilt als Nährstoffzeiger (OBERDORFER 1990). Große Anbauggebiete der Kulturform gibt es in Ostfriesland und Holland, da das Seeklima eine Vergrößerung der Früchte bewirkt (RÖBER & NAUMANN 1991).

In Nordrhein-Westfalen liegt der Verbreitungsschwerpunkt in den Mittelgebirgen (Abb. 9). Hier wird die Art bisher noch in keiner Gefährdungskategorie geführt, d. h. sie wird landesweit nicht als gefährdet eingestuft. Im Flachland wird *Carum carvi* aber als gefährdet (RL 3, Westfälische Bucht) bzw. stark gefährdet (RL 2, Niederrheinisches Tiefland, Niederrheinische Bucht) eingeschätzt (RAABE & al. 2011). Für Bochum beschreibt HUMPERT (1887: 37) die Verbreitung als "Auf Wiesen, [...] nicht selten" und für den Süden des heutigen Stadtgebiets sogar als "massenhaft in den Ruhrbergen". Heute sind die Vorkommen im Stadtgebiet komplett erloschen und es können nur noch aus Ansaaten unbeständig verwilderte Exemplare gefunden werden (JAGEL 2009). Im Ruhrgebiet, wo die Art ebenfalls stark gefährdet ist (RL 2, RAABE & al. 2011), kann dies heute als typisch gelten.

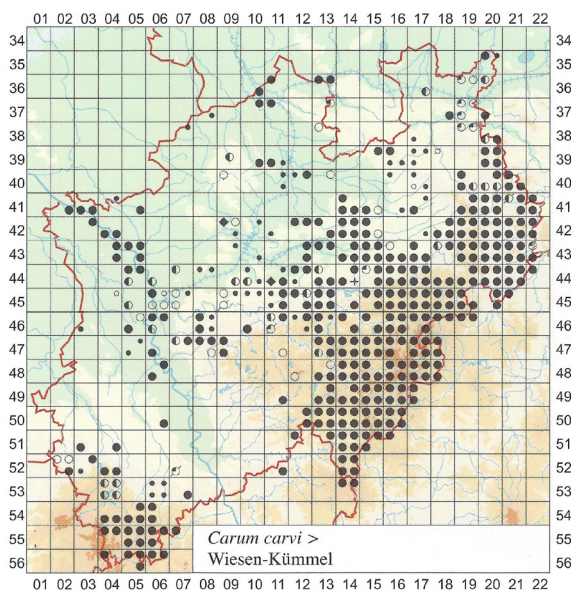


Abb. 9: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, Verbreitung in Nordrhein-Westfalen (nach Haeupler & al. 2003).

Vorkommen:

gefüllter Punkt = 1980–1998,

halbgefüllter Punkt = 1945–1979,

viertelgefüllter Punkt = 1900–1944,

kleiner gefüllter Punkt = 1980–1998, synanthrop,

kleiner ungefüllter Punkt = vor 1980, synanthrop,

Raute = 1980–1998, synanthrop, eingebürgert.

Jahrb. Bochumer Bot. Ver.	8	248–252	2017
---------------------------	---	---------	------

5 Systematik

Der Echte Kümmel gehört der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) an. Die Gattung *Carum* umfasst etwa 30 Arten mit dem Quirlblättrigen Kümmel (*Carum verticillatum*) als einzige weitere, einheimische Art, die aber in NRW ausgestorben ist (HAEUPLER & al. 2003). Einer anderen Gattung gehört die ebenfalls als Kümmel bekannte Gewürzpflanze Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) an und sogar zu einer anderen Familie (Hahnenfußgewächse, *Ranunculaceae*) gehört der Schwarzkümmel (*Nigella sativa*).

6 Inhaltsstoffe

Kümmelfrüchte enthalten ätherisches Öl, bestehend aus Carvon (40–65 %), das für den typischen Kümmelgeruch verantwortlich ist, Limonen (30–45 %) mit einem leichten orangenartigen Duft und Phenylcarbonsäuren (0,35 %), wie z. B. Kaffeesäure, Ferulasäure und p-Cumarsäure. Weitere Wirkstoffe sind fettes Öl (10–18 %), Kohlenhydrate (bis zu 18 %), Proteine, wenig Gerbstoff (PAHLOW 1993) sowie Flavonoide (0,01–0,04 %), wie Kämpferol und Quercetin (PFISTER 2014).

7 Heilwirkung und Anwendung

Das Kümmelöl wirkt gegen dyspeptische Beschwerden, d. h. es hilft schwerverdauliche Lebensmittel besser zu vertragen, da die Sekretion im Magen-Darm-Trakt gefördert wird. Es ist das beste Mittel gegen Blähungen (Karminativum), die oft mit Völlegefühl und leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden einhergehen. Dabei kann ein Tee aus zerdrückten Kümmelfrüchten (1 Teelöffel mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen) auch an Säuglinge mit Verdauungsbeschwerden gereicht werden und hat so hat Kümmel auch eine Bedeutung als Beruhigungsmittel, da viele Babys unter Bauchschmerzen leiden und weinen. Der Tee sollte für sie aber 1:1 mit abgekochtem Wasser verdünnt werden. Als anthroposophisches Arzneimittel gibt es auch *Carum carvi*-Zäpfchen für Kinder, die bei Verdauungsstörungen mit Blähungen und Neigung zu Bauchkrämpfen sowie damit zusammenhängenden Unruhezuständen und Schlafstörungen verabreicht werden sollen.

Die Früchte des Kümmels werden auch als Hausmittel bei weiteren Beschwerden des Magen-Darm-Traktes wie Koliken sowie bei Galle- und Leberbeschwerden eingesetzt und helfen gegen Appetitlosigkeit. Gegen Mundgeruch findet man im Handel ein *Carum carvi*-Mundspray mit Mango-, Apfel-, Zitronen- oder Aprikosengeschmack, um den eigenwilligen und nicht jedem zusagenden Geruch des Kümmels zu überdecken. Eine blutzucker-, triglycerid- und cholesterinsenkende sowie diuretische Wirkung der Heilpflanze wurde experimentell nachgewiesen (PFISTER 2014). Durch die krampflösende (spasmolytische) Wirkung wird Kümmel als Emmenagogum, also menstruationsfördernd, eingesetzt. Weiterhin regt Kümmel die Milchsekretion an und ist so als Laktagogum ein wichtiger Bestandteil von Milchbildungstee (PFISTER 2014). Seine Wirkung in Bezug auf Erkältungskrankheiten und Husten, bedingt durch das enthaltene Limonen (DUKE 2010), soll nicht unerwähnt bleiben.

Auch äußerlich angewendet als Kümmelöl besitzt die Pflanze Heilkraft und wird bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt (LAUX 1993). *Carum carvi* hat in Experimenten antikarzinogen gewirkt, vielleicht durch seine antioxidative Eigenschaft. Weiterhin zeigt die Pflanze eine gewisse antibakterielle und fungizide Funktion.

Neben der Anwendung als Tee erzielt ein Kauen der ganzen Kümmelfrüchte, Würzen mit gemahlenem Kümmel (möglichst frisch) oder das Trinken eines "Kümmels" nach schwerverdaulichem Essen (wie Kohl oder frischem Brot) dieselbe Wirkung. Bei dem bekanntesten alkoholischen Getränk mit Kümmel handelt es sich um den ursprünglich aus Skandinavien stammenden Aquavit (mit den Marken "Bommerlunder" oder "Malteserkreuz Aquavit"), der

aus fast reinem, geschmacksneutralem Alkohol hergestellt wird und nach dem Destillieren mit Wasser und Gewürzen, vor allem Kümmel, versetzt wird.



Abb. 10: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, Kümmel in der Küche (D. MÄHRMANN).



Abb. 11: *Carum carvi* – Wiesen-Kümmel, Früchte, ganz und gemahlen (D. MÄHRMANN).

Auch als Wildgemüse erlangt der fein-würzige Echte Kümmel wieder Bedeutung. Nach FLEISCHHAUER (2010) können die Blätter am besten von April bis Mai, die Blütenstände von Juni bis Juli und die Wurzelrüben von September bis März geerntet und frisch als Salat oder erhitzt als Gemüse gegessen werden. Beste Erntezeit für die Früchte ist Juli bis September. Kümmel ist ungiftig, sollte aber aufgrund des Gehaltes an ätherischen Ölen nicht in zu großen Mengen genossen werden.

Danksagungen

Für die Bereitstellung von Fotos bedanke ich mich herzlich bei CORINNE BUCH (Mülheim/Ruhr), ARMIN JAGEL (Bochum) und DETLEF MÄHRMANN (Castrop-Rauxel). ARMIN JAGEL stellte mir außerdem freundlicherweise die Verbreitungskarte zur Verfügung.

Literatur

- DÜLL, R. & KUTZELNIGG, H. 2016: Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder, 8. Aufl. – Wiebelsheim.
- DUKE, A. J. 2010: Heilende Nahrungsmittel. – München.
- FLEISCHHAUER, S. G. 2010: Kleine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. – München.
- FRANKE, W. 1997: Nutzpflanzenkunde, 5. Aufl. – Stuttgart.
- GENAUST, H. 2005: Etymologisches Wörterbuch der botanischen Pflanzennamen. – Hamburg.
- HAEUPLER, H. & MUER, T. 2000: Bildatlas der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands. – Stuttgart.
- HUMPERT, F. 1887: Die Flora Bochums. Städt. Gymn. Bochum. – Beil. Jahresber. Schuljahr 1886/87. Bochum.
- JAGEL, A. 2009: Flora von Bochum. Eine Zusammenstellung der bisher im Stadtgebiet Bochum heimischen und verwilderten Pflanzen-Sippen. - <http://www.botanikjagel.de/FloraBochum.html> [01.02.2016].
- JOEREK, N. 1987: Gewürzpflanzen. – Gütersloh.
- LAUX, H. E. & LAUX, H. 1993: Gewürzpflanzen. – Stuttgart.
- OBERDORFER, E. 1990: Pflanzensoziologische Exkursionsflora. – Stuttgart.
- PAHLOW, M. 1993: Das große Buch der Heilpflanzen. – München.
- PFISTER, T. & al. 2014: Heilkräuter im Garten: pflanzen, ernten, anwenden. – Bern.
- RAABE, U., BÜSCHER, D., FASEL, P., FOERSTER, E., GÖTTE, R., HAEUPLER, H., JAGEL, A., KAPLAN, K., KEIL, P., KULBROCK, P., LOOS, G. H., NEIKES, N., SCHUMACHER, W., SUMSER, H. & VANBERG, C. 2011: Rote Liste und Artenverzeichnis der Farn- und Blütenpflanzen – *Pteridophyta* et *Spermatophyta* – in Nordrhein-Westfalen. – Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz NRW (LANUV).
- RÖBER, R., FRITZ, D. & NAUMANN, W.-D. (Hrsg.) 1991: Bertelsmann Gartenlexikon 2: Garten- und Zimmerpflanzen. – München.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Jahrbuch des Bochumer Botanischen Vereins](#)

Jahr/Year: 2017

Band/Volume: [8](#)

Autor(en)/Author(s): Kabus Iris

Artikel/Article: [Carum carvi – Wiesen-Kümmel, Echter Kümmel \(Apiaceae\),
Arzneipflanze des Jahres 2016 248-252](#)