

# DIE MEISTERKRÄUTERTHERAPIE

---

## KÜMMEL

„MEISTER DES LOSLASSENS“

DER DEN DARM ENTKRAMPFT UND KEIME TÖTET



## ÜBERBLICK: KÜMMEL

### NAME:

Kümmel – *Carum carvi*

### ANDERE NAMEN:

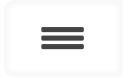
Garbe, Kimmich, Kumach, Feldkümmel, Wiesenkümmel, Brotkümmel

### FAMILIE:

Doldenblütler – Umbelliferae

### VERWENDETE PFLANZENTEILE:

- *Früchte* – *Carvi fructus*



## INHALTSSTOFFE:

ätherisches Öl, das bis zu 60% aus Carvon besteht, Gerbstoffe, Flavonoide, fettes Öl, Cumarine, Harze

## GESCHMACK:

scharf, süß

## TEMPERATUR:

heiß

## DOSIERUNG:

### VARIANTE A:

ein Teelöffel pro Tasse, 1–3 Tassen täglich, vor dem übergießen Früchte anstoßen und zugedeckt ziehen lassen

### VARIANTE B:

*Pragmatische Tagesdosis:* Zwei Esslöffel Kümmel mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca.10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten, tagsüber trinken.

## GEGENANZEIGEN:

keine bekannt

## NEBENWIRKUNG:

keine bekannt

## CAVE:

ätherisches Öl nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen – es kann Leber- und Nierenschäden verursachen

## WIRKUNG: KÜMMEL

- Karminativum- carminare -reinigen; wirkt gegen Blähungen
- bei Druck und Spannungsgefühlen, fördert die Peristaltik, blähungstreibend, krampflösend und durchblutungsfördernd auf die glatte Muskulatur des Magen- Darmtrakts
- appetitanregend
- Säfte anregend
- verdauungsfördernd
- Galle treibend
- fördert den Auswurf



- keimhemmend
- Kümmelöl wirkt stark gegen Pilze im Darm
- bewegt die Säfte
- aktiviert den Dünndarm

## BESONDERS GEZIELTE WIRKUNGEN BEI FOLGENDEN SYMPTOMEN UND KRANKHEITSBILDERN:

### INNERE ANWENDUNG - PHYSIS

- krampfartige Magen- und Darmstörungen (auch für Kinder und Säuglinge geeignet)
- Blähungen
- Verdauungsstörungen, Völlegefühl
- Appetitlosigkeit
- verbessert die Verträglichkeit blähender Speisen wie z.B. Kohl
- krankhafte Keime im Darm wie z.B. Hefepilze (hat in diesem Fall vor allem als Öl eine gute Wirksamkeit)
- nervöse Herz- Magenbeschwerden
- Römheld Syndrom (Herzbeschwerden durch starke Blähungen)
- Husten, Krampfhusten
- Milchbildung
- fördert die Menstruation
- Periodenschmerzen junger Mädchen

### EMOTIONALE UND GEISTIGE ASPEKTE

- Rechthaberei
- übermäßige Prinzipientreue
- verschafft Luft und Weite
- nimmt die Starre aus zu viel Disziplin
- harmonisiert zu dogmatische, oder zu phlegmatische Kräfte

### ÄUSSERE ANWENDUNG ALS KÜMMELÖL:

- Das ätherische Öl mit Pflanzenöl vermischt, ist ein hervorragendes Einreibemittel bei Kindern mit Bauchkrämpfen. Du kannst es selbst ansetzen: ca. 3 Esslöffel fein gestoßenen Kümmel, mit ca. 100 ml Pflanzenöl ansetzen und nach 4 Wochen abgießen. In dieser Zeit immer wieder umrühren nicht vergessen. Diese Ölmischung abfiltern und zum Einreiben bei Blähungen verwenden.
- Mundwasser zum Gurgeln bei Mund- und Zahnfleischentzündungen, Mundgeruch
- durchblutungsfördernd bei rheumatischen Schmerzen
- Badezusatz

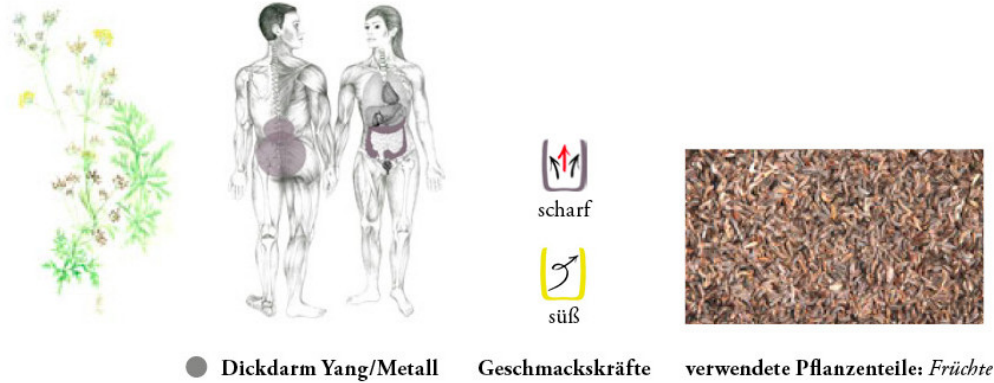
### BESONDERS GEZIELTE WIRKUNG BEI FOLGENDEN DISHARMONIEMUSTERN DER CHINESISCHEN MEDIZIN:

- Milz - Qi - Mangel



- Milz - Yang - Mangel
- Leber - Qi - Stagnation
- Kälte des Dickdarms
- Lungen - Qi - Mangel

### —○ Kümmel – Meister des Loslassens



## FAKTEN UND ERFAHRUNGEN ZUM KÜMMEL

Im Norden Deutschlands und in den skandinavischen Ländern ist der „Akvavit“, der Kümmelschnaps, recht bekannt und beliebt. In Amerika ist der Schnaps als „Kummel“ bekannt. Viele Autoren sprechen vom Kümmel, als das „Charaktergewürz“ im deutschsprachigen Raum. Kümmel ist ein klassisches Gewürz bei schweren Speisen, wie Schweinshaxen, bei Brot, Sauerkraut, etc. Das zeigt schon die enorme Stärkung der Verdauung, die der Kümmel in sich trägt. Er wächst an Wegrändern, auf mageren Wiesen, besonders in den Bergen und wird als Gewürz angebaut.

Der Kümmel umschmeichelt den Mund, mit einem leicht süßlichen Geschmack. Da der Geschmack sehr eigen ist, gibt es nicht nur Kümmelliebhaber. Der Kümmel hat eine besondere Wirkungskraft im Verdauungsbereich und dort am intensivsten im Dickdarm. Wir nennen den Kümmel „den kriegerischen und keimtötenden Darmentkrämpfer“, weil er scharf wirkende, kriegerische, ätherische Öle hat. Diese Schärfe kann eine Hitze, ein Feuer im Darm, entfachen.

Wofür soll das gut sein? Wenn Kälte in Magen und Darm vorhanden ist, wird Wärme erzeugt und die Kältesymptomatiken können verschwinden. Das ist der Fall bei Krämpfen aufgrund von Kälte, bei Blähungskoliken, die mit Kälte einhergehen, bei allgemeiner Verdauungsschwäche, Periodenschmerzen bei jungen Mädchen und bei Bauchschmerzen.

Liegen im Magen und vor allem im Darmbereich Hitzeerkrankungen, also Entzündungen vor, ist der Kümmel in der Lage ein Feuer zu erzeugen, dass diese entzündlichen Brandherde „ausbrennt“. Die Stoffe, Bakterien, Viren, oder was auch immer für die brennende Entzündung verantwortlich ist, wird selbst verbrannt. Es wird ein befreiendes, heilendes Feuer gelegt.

Es bilden sich an verschiedenen Stellen „Sondermülldeponien“, wenn auf den stofflichen Ebenen nicht alle Giftstoffe vom Darm ausgeschieden werden. Das geschieht häufig in den Gelenken. Auch Gelenkerkrankungen, wie etwa Polyarthritis, können mit einem gut funktionierenden Darm eventuell sogar ganz geheilt werden.

Auf der emotionalen Ebene hilft der Kümmel, Situationen besser zu verarbeiten und sie dann endgültig loszulassen. Es geht darum loszulassen, sich abzugrenzen, eine Sache zu beenden und sich mental davon zu lösen.

Es gibt eine Überlieferung, nach der bei der Aussaat des Kümmels, ordentlich geschimpft werden sollte. Der Kümmel sollte von richtigen „Spitzbuben“ ausgesät werden, denn dann gedeiht er, der Überlieferung nach, hervorragend.

*„Der Kümmel, dieser Lümmel, hilft uns weniger kümmerlich zu leben.“*

Der Kümmel hilft Kummer loszulassen. Zu viele Sorgen und Kummer mit sich herumzutragen macht schwach, träge, gereizt, und depressiv.

Mundwinkel und Glutealmuskeln (der Hintern) sind zusammengepresst, doch es wird viel von Toleranz geredet. Der Volksmund sagt: „Ah, du kneifst den Hintern zusammen. Du hast wohl Angst bekommen!“ Hier ist insbesondere die Zukunftsangst gemeint. „Wird das Leben für mich sorgen, oder verdiene ich nicht genug?“ „Bekomme ich genug Kunden?“ „Oh, wie schlimm wird die Zukunft?“



Da der Blick in die Zukunft immer vom Augenblick ausgeht, müssen wir betrachten, wie wir die Welt jetzt sehen. Aus dem Erkenntnisstand der Erfahrungen und dem Hier und Jetzt resultieren logischerweise die Vorstellungen für die Zukunft. Karl Valentin hat sehr treffend formuliert:

*„Früher waren die Zukunftsaussichten auch schon mal besser.“*

Also lassen wir uns beim Darmputzen von der Kraft des Kümmels helfen. Weg mit dem alten, stinkenden Ballast. Schaffen wir Platz für etwas Neues und lassen uns überraschen, was es im Einzelnen sein wird. Auf ein Neues.

## FAKTEN UND ERFAHRUNGEN AUS SICHT DER CHINESISCHEN MEDIZIN

### WIRKUNGEN DER GESCHMACKSKRÄFTE UND DER SÄFTE AUFBAUENDEN ASPEKTE

#### *Luft - Dickdarm - Yang*

Da der Kümmel durch die ihm innewohnende, scharfe Geschmackskraft in der Lage ist sehr viel Hitze zu erzeugen und da der Haupteinwirkungsort dieser Hitze vor allem im Darm ist, ist es wohl gut nachvollziehbar, dass eine Zuordnung zum Organ Dickdarm, ins „Yang Metall“, vorgenommen wurde.

Die scharfe Geschmackskraft des Kümmels erzeugt Hitze, die in der Lage ist verdauungsfördernd, appetitanregend, keimhemmend und krampflösend zu wirken.

Bei einer Kälte im Dickdarm entstehen Symptome wie geruchsarmer Kot, sowie ein unangenehmes Gefühl beim, oder sogar Schmerzen nach dem Stuhlgang. Das heißt, bei jedem Abgang von Kot aus dem Darm tritt Wärme aus dem Körper. Bei einer Kälte im Darm verschlimmert sich der Befindlichkeitszustand des Menschen, nach dem Abgang von erwärmendem Kot. Er verliert schlagartig so viel Wärme, dass er sich gleich unbehaglich fühlt, oder sogar Schmerzen im Darmbereich bekommt. Die Schmerzen sind häufig von Krämpfen begleitet. Hier hilft der Kümmel durch seine wärmende Schärfe.

### DER BEAMTE DES WECHSELS UND WANDELS

Der Dickdarmmeridian wird unter anderem „der Beamte des Wechsels und Wandels“ genannt. Wir müssen imstande sein, unsere Positionen zu wechseln. Bei einer zu großen Anspannung (chin. Leber - Qi - Stagnation), wird der Darm (Dick- und Dünndarm) zu sehr in die Zange genommen und kann dann nicht mehr richtig arbeiten. Das kann zu Krämpfen im Magen- Darmbereich, zu nervösen Magenstörungen und zu Wutanfällen führen. Die süße Geschmackskraft entspannt den Magen- und Darmtrakt.

Der Kümmel bewegt die Säfte im Körper. Er regt alle Drüsen an und fördert die Milchbildung.

### DIE WIRKUNG DER SÜSSEN GESCHMACKSKRAFT DES KÜMMELS

Die süße Geschmackskraft des Kümmels baut Säfte auf und unterstützt die Verdauung. Darum kann man ihn gut bei einer Schwäche der Verdauungsenergie (chin. Milz - Qi - Mangel) einsetzen.

Der Kümmel fördert die Säftebildung und Nahrungsumwandlung, vermindert Blähungen und Blähungskoliken und ist auch für Kinder und Säuglinge geeignet. Er wirkt gut bei Verdauungsschwäche, Nässe, Hitze und gegen Pilze im Darm (Darmmykosen). Hier kommen vor allem die ätherischen Öle des Kümmels zum Einsatz.

Bei einer Kälte im Verdauungsbereich (chin. Milz - Yang - Mangel) stärkt und wärmt der Kümmel, vertreibt Kälte, wärmt den kalten, schwachen Magen, und löst Krämpfe im Magen- und Darmbereich.

Das reinigende, heilende Befreiungsfeuer, das vom Kümmel ins Leben gerufen wird, wirkt bei stinkendem, juckendem, brennendem Stuhlgang, bei schmerzenden Hämorrhoiden und bei weiteren Hitze - Erkrankungen des Dickdarms, wie z.B. Morbus Crohn und Collytis

ulcerosa. Der Kümmel kann durch seine Schärfe ein starkes Hitze - Feuer erzeugen. Dieses tötet Keime und fördert die Verdauung. Der Kümmel hilft einen Wechsel vorzunehmen. Das geschieht sowohl auf der stofflichen, als auch auf der gedanklichen Ebene, in der sich Muster befinden, die uns schaden, uns behindern und in denen wir feststecken. Der Kümmel hilft diese Muster auszuleiten. Die Entscheidung zum Loslassen müssen wir selbst treffen. In diesem Sinne wünsche ich einen guten Rutsch!



Der Kümmel ist ein in sich ruhender, ehrbarer Krieger, dem sogar zwei Schwerter zur Verfügung stehen. Er ist jederzeit kampfbereit. Grundsätzlich ist die eigene geistige Führung die Basis, um damit die geistige Führung der Gegner zu übernehmen. Die Herausforderer sind für den „Kümmel-Krieger“ nur noch die eigenen Projektionen, das Spiel des Kampfes mit sich selber. Es ist ein großes Spiel und es sind alle eng machenden und einschränkenden Programmierungen loszulassen. Klare Ausscheidung, klare Abgrenzung, klares Loslassen und schon ist alles immer wieder neu und weiterhin alles möglich.

## HEILMEDITATION: KÜMMEL

### KÜMMEL – „MEISTER DES LOSLASSENS“

#### EIN PART AUS DER DYNAMISCHEN MEDITATION

Stell dich hin und wippe mit dem Körper hoch und runter. Dabei entspanne den Unterleib ganz bewusst. Bei jedem Wippen nach unten entspanne dich bewusst. Sofern gewünscht, kannst du die Bewegungen mit Musik unterstützen. Durch den Rhythmus und die Größe der Bewegungen, kannst du die Intensität der Übung immer mehr steigern. Sofern die Kondition vorhanden ist, führe diese Übung ca. 10 Minuten aus. Danach bleib still stehen und spüre, wie es im Körper pulsiert und arbeitet. Genieße.

## HEILMEDITATION:

### „ICH VERBRENNE ALLES BELASTENDE.

### ICH LASSE LOS.“

