

Schwarzkümmelöl verbessert die Asthmakontrolle

Datum: 02.02.2018

Original Titel:

Nigella sativa Supplementation Improves Asthma Control and Biomarkers: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

Schwarzkümmel ist eine Pflanze, die ursprünglich aus Westasien stammt. Schon seit mehr als 2000 Jahren wird ihr eine heilende Wirkung zugesprochen. So soll sie unter anderem entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Traditionell wird sie daher bei verschiedenen entzündlichen Erkrankungen eingesetzt, unter anderem auch bei Asthma.

Ein Zusammenschluss von Forschern aus England und Saudi-Arabien untersuchte die Wirkung von Schwarzkümmelöl auf verschiedene klinische Parameter der Asthmaerkrankung. In einer 4-wöchigen Studie ordneten sie 80 Patienten mit Asthma zwei verschiedenen Gruppen zu. Während die eine Gruppe (40 Patienten) 2-mal täglich 500 mg Schwarzkümmelöl-Kapseln bekamen, erhielten die Patienten der anderen Gruppe (40 Patienten) stattdessen ein [Placebo](#). Um die Asthmakontrolle zu bestimmen, wurde ein spezieller Fragebogen (ACT kurz für *Asthma Control Test*) verwendet. Außerdem wurde die Lungenfunktion mit Hilfe der Einsekundenkapazität (die größtmögliche Luftmenge, die innerhalb von einer Sekunde ausgeatmet werden kann) und der Gehalt an Eosinophilen im Blut (bestimmte weiße [Blutkörperchen](#), die mit einem erhöhten Risiko für Krankheitsschübe einhergehen) aller Patienten bestimmt. Die Auswertung der Daten ergab, dass die Patienten, die die Schwarzkümmelöl-Kapseln erhielten, im Vergleich zu den anderen Patienten eine Verbesserung der Asthmakontrolle aufwiesen. Darüber hinaus reduzierte die Einnahme von Schwarzkümmelöl den Gehalt an Eosinophilen der Patienten. Die Patienten, die Schwarzkümmelöl zu sich nahmen, zeigten außerdem eine Tendenz zur Verbesserung der Lungenfunktion.

Die Nahrungsergänzung mit Schwarzkümmelöl verbesserte die Asthmakontrolle und zeigte einen Trend zur Verbesserung der Lungenfunktion. Diese Effekte standen im Zusammenhang mit einer Reduktion der Eosinophilen. Die Autoren dieser Studie merkten jedoch an, dass diese Ergebnisse zusätzlich durch weitere Studien, die mehr Patienten einschließen und über längere Zeiträume verlaufen, bestätigt werden sollten.

Referenzen:

Koshak A, Wei L, Koshak E, Wali S, Alamoudi O, Demerdash A, Qutub M, Pushparaj PN, Heinrich M. Nigella sativa Supplementation Improves Asthma Control and Biomarkers: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Phytother Res.* 2017 Mar;31(3):403-409. doi: 10.1002/ptr.5761. Pub 2017 Jan 17.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“