

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. Epub 2017 Jan 17.