

## ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 1. Juni 2023

# Schwarzkümmel plus Vitamin D ist eine hervorragende antivirale Kombination

## Die bemerkenswerte klinische Vielseitigkeit von *Nigella sativa*

Von Max Langen

OMNS (1. Juni 2023) *Nigella sativa*, auch Echter Schwarzkümmel genannt, ist eine der wichtigsten Heilpflanzen. Seine Samen (manchmal auch "Schwarzsamen" genannt) werden seit Tausenden von Jahren als Gewürz und Würzmittel sowie in mehreren traditionellen Medizinsystemen zur Behandlung vieler Krankheiten verwendet. Die Pflanze wird in der alten medizinischen und religiösen Literatur beschrieben und anerkannt. In der Bibel wird *Nigella sativa* als "heilender, schwarzer Samen" erwähnt, und sie ist auch als prophetische Medizin bekannt, seit der Prophet Mohammed, der Gründer des Islam, sie als "Heilmittel für jede Krankheit außer dem Tod" bezeichnete. Er wird in der traditionellen chinesischen und indischen Medizin erwähnt und auch in der traditionellen arabischen und islamischen Medizin beschrieben. [1-3]

Der biochemische Gehalt der Samen von *Nigella sativa* umfasst Öle (30-40%), ätherische Öle, darunter Thymochinon, Nigellidin und PUFAs, sowie viele andere Proteine (~25%), Mineralien, Fettsäuren, Alkaloide, Sterole (Alpha-Hederin), Phenole, Flavonoide und Saponine. Jüngste klinische Studien haben gezeigt, dass die Samen von *Nigella sativa* und ihre Hauptbestandteile, einschließlich Thymochinon, starke immunmodulatorische, entzündungshemmende, antioxidative, antivirale, antibakterielle, antimalarische, antimykotische und antihistaminische Eigenschaften haben, antihistaminische, krebshemmende, antidiabetische, anti-epileptische, anti-asthmatische, anti-allergische, antitussive, gerinnungshemmende, schmerzstillende, kardioprotektive, hepatoprotektive, gastroprotektive und neuroprotektive Wirkungen, unter anderen. [1-3]

*Nigella sativa* hat sich in mehreren Studien als hochwirksam für die Vorbeugung und Behandlung von Covid-19 erwiesen, wodurch die schweren Folgen und die Sterblichkeit massiv reduziert werden konnten. Viele könnten noch am Leben sein, wenn diese Therapie nicht weitgehend ignoriert worden wäre. Auch die Kombination von *Nigella sativa* und Vitamin D hat sich bei der Beseitigung einer viralen Infektion als bemerkenswert wirksam erwiesen.

Bevor wir uns diese beeindruckenden Ergebnisse von Studien zu Covid-19 genauer ansehen, hier eine kurze Zusammenfassung dessen, was neuere klinische Studien über die heilende Wirkung von *Nigella sativa* bei anderen Erkrankungen, einschließlich anderer Infektionskrankheiten, ergeben haben. Mit Stand vom April 2023 gibt es mehr als 1900 wissenschaftliche Veröffentlichungen über *Nigella sativa*. Bislang wurden mehr als 90 randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) und Metaanalysen von RCTs veröffentlicht, in denen die Wirksamkeit von *Nigella sativa* bei verschiedenen Krankheiten und Gesundheitszuständen untersucht wurde, wobei die große Mehrheit von ihnen eindeutige Vorteile zeigte. Diese Belege zeigen, dass *Nigella sativa* als wirksame (unterstützende) Behandlung zur Verbesserung vieler Erkrankungen eingesetzt werden könnte.

Meist placebokontrollierte RCTs oder Meta-Analysen von RCTs haben gezeigt, dass *Nigella sativa*, häufig in Form von Kapseln mit 1 oder 2 g *Nigella sativa*-Samenöl oder pharmazeutischem Pulver der Samen (und manchmal in anderen Formen, z. B. als reine, nicht pulverisierte *Nigella sativa*-Samen oder als Salbe/Gel zur äußerlichen Anwendung), folgende Wirkungen haben kann:

- **Senkung des Bluthochdrucks**, indem es sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck senkt. [4]
- **Unterstützung zum Erreichen und Beibehalten eines gesunden Gewichts** bei übergewichtigen Personen, indem es dazu beiträgt, das Gewicht und den Body-Mass-Index moderat zu reduzieren. [5]
- **Behandlung des metabolische Syndroms**, indem es den Body-Mass-Index, den Taillenumfang und den Körperfettanteil sowie den Nüchternblutglukose- und Lipidspiegel senkt. Die Kombination von *Nigella sativa* + Kurkuma war sogar noch wirksamer. [6]
- **Verbesserung des Glukosestatus** bei Patienten mit Typ-2-Diabetes durch Senkung des Nüchtern-Plasma-Glukosespiegels, des postprandialen Glukosespiegels (*nach der Mahlzeit*) und des Langzeit-Glukosespiegels (HbA1c). [7] Bei Patienten mit Prädiabetes senkt es die glykämischen und anthropometrischen Parameter ebenso wirksam wie das Medikament Metformin. [8]
- **Senkung der Blutfettwerte**, einschließlich des Gesamtcholesterins, des Cholesterins sehr niedriger Dichte (*VLDL*), des LDL-Cholesterins und der Triglyceride bei Personen mit überhöhten Werten. [9]
- **Behandlung der nicht-alkoholischen Fettleber-Erkrankung** durch Verbesserung des Grades der Lebersteatose, der Leberschädigung und der Fettleber. Verschiedene Leber- und Cholesterinparameter wurden verbessert. [10,11]
- **Erhöhung der antioxidativen Gesamtkapazität** und Verringerung des oxidativen Stresses. [12]
- **Reduzieren der entzündlichen Prozesse** (insbesondere hs-CRP und TNF-alpha), was darauf hindeutet, dass es die chronische Entzündung verringert. [12] Es sei darauf hingewiesen, dass chronische, niedriggradige Entzündungsprozesse wichtige Ursachen für die meisten Krankheiten und Zustände einschließlich Krebs sind.
- **Verbessern der kardiovaskulären Gesundheit** und somit Verringerung des Risikos von kardiovaskulären Erkrankungen über viele verschiedene Mechanismen (u.a. Verringerung von Bluthochdruck, Cholesterin und Körpergewicht, Glukoseregulierung, Verringerung von verborgenen Entzündungen und oxidativem Stress usw.) Bei Patienten mit erhöhtem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen verbesserte es auch die flussvermittelte Dilatation, den Stickoxidspiegel und senkte den mittleren arteriellen Druck und die Herzfrequenz [13,14], was darauf hindeutet, dass es die Gesundheit des kardiovaskulären Systems stark stabilisieren kann.
- **Verbesserung der Nierenparameter**, was darauf hindeutet, dass es dazu beitragen kann, die Gesundheit der Nieren zu erhalten oder zu verbessern. [9] Bei Patienten mit einer (fortgeschrittenen) chronischen Nierenerkrankung (Stadium 3 oder 4) aufgrund einer diabetischen Nephropathie senkte es den Blutzucker und verbesserte die Nierenparameter einschließlich des Serumkreatinins und der glomerulären Filtrationsrate usw., was darauf hindeutet, dass es das Fortschreiten der Nierenerkrankung aufhalten oder sogar umkehren kann. [15] Eine weitere Studie bestätigte, dass *Nigella sativa* bei Patienten mit fortgeschrittener Nierenerkrankung eine deutliche Verbesserung bewirkt. Die Aufnahme von *Nigella sativa* in das Behandlungsprotokoll führte zu einer "deutlichen Verbesserung" der klinischen Merkmale und der Nierenparameter. [16]
- **Auflösen von Nierensteinen**. In der *Nigella-Sativa*-Gruppe schieden 44 % der Patienten ihre Nierensteine vollständig aus, und bei weiteren 52 % wurde die Größe der Steine

verringert. In der Placebogruppe wurden die Steine nur bei 15 % ausgeschieden, bei 12 % kam es zu einer Verkleinerung und bei 15 % sogar zu einer Vergrößerung der Steine. [17] Dies deutet darauf hin, dass *Nigella sativa* auch die Bildung von Nierensteinen verhindern kann.

- **Verbesserung der Hashimoto-Thyreoiditis**, eine der häufigsten Autoimmunkrankheiten. TSH, Antikörper gegen die Schilddrüse und der vaskuläre endotheliale Wachstumsfaktor gingen zurück, während der Spiegel des Schilddrüsenhormons T3 anstieg, was darauf hindeutet, dass *Nigella Sativa* zur Umkehrung der Krankheit beiträgt, die Gesundheit der Schilddrüse stärkt und auch eine wirksame Behandlung für Autoimmunerkrankungen im Allgemeinen sein kann. [18] Wie im Folgenden gezeigt wird, hat sich *Nigella sativa* bereits bei mehreren Autoimmunkrankheiten als wirksam erwiesen: rheumatoide Arthritis, Colitis ulcerosa, Psoriasis, Vitiligo und Asthma.
- **Verringerung des Schweregrads der rheumatoiden Arthritis**. Auch geschwollene Gelenke und Morgensteifigkeit wurden reduziert. [19]
- **Verringerung der Häufigkeit des Stuhlgangs** bei Patienten mit Colitis ulcerosa. [20]
- **Verbesserung der Schuppenflechte**. Sowohl die orale als auch die Gel-Verabreichung von *Nigella sativa* waren bei den meisten Patienten wirksam und führten nach mehrwöchiger Behandlung zu Verbesserungen. Die Kombination aus oraler und Gel-Verabreichung führte jedoch zu den besten Ergebnissen. 55 % der Psoriasis-Patienten, die diese Kombination erhielten, erzielten eine gute Wirkung. Bei 30 % wurde sogar eine ausgezeichnete Wirkung oder eine vollständige Heilung erreicht. Bemerkenswert ist, dass die Krankheit bei einigen Patienten nach Absetzen der Behandlung zurückkehrte, was darauf hindeutet, dass es für diese Patienten hilfreich sein kann, die Behandlung fortzusetzen. [21]
- **Behandlung von Vitiligo** (fleckige Hautpigmentierung). *Nigella sativa* (als Gelanwendung) war bei der Verringerung des Vitiligo-Flächenindex wirksamer als Fischöl. [22]
- **Behandlung von Handekzemen**. *Nigella sativa* (als Gel) war ebenso wirksam wie das Medikament Betamethason, indem es den Schweregrad des Handekzems verringerte und die Lebensqualität der betroffenen Patienten erhöhte. [23]
- **Behandlung von Dermatitis**. *Nigella sativa* reduzierte die Symptome und Anzeichen einer berufsbedingten Kontaktdermatitis wie ekzematöse Läsionen. Bei vielen Patienten verbesserte sich die Dermatitis oder verschwand ganz. Bemerkenswert ist, dass die orale Einnahme von Kapseln wirksamer war als die topische Anwendung. [24]
- **Behandlung von Akne vulgaris** (als Gelanwendung). Nach 2 Monaten war der Akne-Behinderungsindex in der *Nigella sativa*-Gruppe um 64 % zurückgegangen, verglichen mit 5 % in der Placebo-Gruppe. [25]
- **Reduktion von Asthmasymptomen** (Kurzatmigkeit, nächtliches Aufwachen, Beeinträchtigung der Aktivität), reduziert die Notfallbehandlung und den Gebrauch von Inhalatoren, die Bewertung der Asthmakontrolle und verbessert die Lungenfunktion, gemessen als forciertes Ausatemungsvolumen bei 1 Sekunde (FEV1). [26]
- **Behandlung der beeinträchtigten Lungenfunktion** bei Opfern chemischer Waffen. *Nigella sativa* (als gekochter Extrakt) verbesserte die Lungenfunktion, das Keuchen der Brust und alle anderen Symptome der Atemwege. Der Bedarf an Inhalatoren und Medikamenten ging zurück, was darauf hindeutet, dass *Nigella sativa* die Medikamente zumindest teilweise ersetzen kann. [27]
- **Behandlung von allergischen Erkrankungen**, einschließlich allergischer Rhinitis, durch Verringerung von Schnupfen, verstopfter Nase, Niesanfällen, Nasenjucken, Nasenmuschelhypertrophie usw. bei den betroffenen Patienten. [28,29]
- **Reduktion von Symptomen und Schmerzen der Kniearthrose**. [30] *Nigella sativa* (als Gel/Öl-Anwendung) war bei der Schmerzlinderung wirksamer (51%ige Reduktion) als das

gängige pharmazeutische Schmerzmittel Diclofenac (14%ige Reduktion). [31]

- **Verbesserung der Symptome von Frauen in den Wechseljahren** (in Kombination mit einem anderen pflanzlichen Arzneimittel: Vitex agnus-castus). Die psychosozialen, körperlichen und vasomotorischen (Hitzewallungen) Symptome gingen zurück. [33]
- **Behandlung des Syndroms der polyzystischen Ovarien**. Es war wirksam bei der Behandlung von Menstruationsunregelmäßigkeiten bei Frauen mit PCOS. [34]
- **Stabilisierung/Verbesserung der Stimmung**, der Gelassenheit, der Wahrnehmung und Verringerung von Ängsten. [35]
- **Behandlung von schweren depressiven Störungen**. In der Interventionsgruppe, die das Antidepressivum Sertralin + Nigella sativa-Kapseln erhielt, gingen die Depressionswerte stärker zurück als in der Kontrollgruppe, die nur Sertralin + Placebo erhielt. [36]
- **Verbesserung von Aufmerksamkeit und Gedächtnis**, was darauf hindeutet, dass es dazu beitragen kann, kognitiven Abbau und Demenz zu verhindern. [37]
- **Behandlung von Epilepsie** bei Patienten, die gegen herkömmliche Antiepileptika resistent sind. Die Verabreichung des wässrigen Extrakts von Nigella sativa oder einer hohen Dosis Thymochinon (einer seiner Hauptwirkstoffe) verringerte die Häufigkeit von epileptischen Anfällen. [38,39]
- **Verbesserung von Nasentrockenheit**, Verstopfung und Verkrustung (als intranasale Anwendung) bei älteren Menschen, die unter Nasenschleimhaut-Symptomen leiden. [40]
- **Verbesserung der submukösen Fibrose im Mund**. Das brennende Gefühl ging nach kontinuierlicher Anwendung von Nigella sativa um 80 % zurück. Auch das Öffnen des Mundes wurde reduziert. [41]
- **Behandlung von Alveolarer Osteitis/Trockene Alveole** (schmerzhafte Entzündung nach Zahnextraktion). Nigella sativa (als Öl und Pulver) war ein wirksameres Verbandsmaterial als ein handelsüblicher Verband. Diejenigen, die diese Behandlung erhielten, hatten eine sofortige und vollständige Schmerzlinderung und benötigten weniger wiederholte Arzttermine. [42]
- **Verbesserung der Heilung von Geschwüren in der Mundhöhle** oder traumatischen Geschwüren. [43]
- **Behandlung von Zahnfleischentzündungen**. Nigella sativa-Öl reduzierte den Gingiva-Index, die Entzündung und die pathogenen Bakterien (Streptokokken). Durch die Verringerung der Biofilmbildung und die Unterbrechung der Besiedlung durch solche Bakterien kann es dazu beitragen, das Fortschreiten von Parodontalerkrankungen zu verringern. Es war genauso wirksam wie Chlorhexidin, was darauf hindeutet, dass Nigella sativa eine Alternative zu chemischen Mundspülungen sein könnte. [44]
- **Behandlung von Schlaflosigkeit**. Nigella sativa hat den erholsamen Schlaf bei Patienten mit Schlafproblemen wiederhergestellt. [45]
- **Verbesserung des Reizdarmsyndroms** nach einigen Wochen der kontinuierlichen Einnahme. Der Schweregrad der Krankheitssymptome, das Aufblähen des Bauches und die Auswirkungen der Erkrankung auf das tägliche Leben nahmen ab, und die Stuhlentleerung verbesserte sich. [46]
- **Verringerung der Harninkontinenz** (bei älteren Frauen). [47]
- **Verbesserung der Spermienqualität** (Spermienzahl, -beweglichkeit, -morphologie, -volumen usw.) bei unfruchtbaren Männern, was darauf hindeutet, dass es zur Umkehrung der Unfruchtbarkeit und zur Erhöhung der Schwangerschaftsraten beitragen kann. [48]
- **Behandlung der weiblichen Unfruchtbarkeit** durch Verbesserung der reproduktiven Parameter, einschließlich der Anzahl der Eierstockfollikel und Verringerung des oxidativen

Stresses, und kann daher zur Umkehrung der weiblichen Unfruchtbarkeit und zur Erhöhung der Schwangerschaftsraten beitragen. [49]

- **Volumenerhöhung der Muttermilch** bei stillenden Müttern. [50]
- **Behandlung von (chronischer) Rhinosinusitis.** Nigella sativa (als Nasentropfen) reduzierte die Verstopfung, die Schmerzen, das Taubheitsgefühl, den Druck, das Völlegefühl und den schlechten Atem bei Patienten mit chronischer Rhinosinusitis. [51]
- **Behandlung von Arsenvergiftungen** bei Patienten mit arsenischer Keratose an der Handfläche. Nigella sativa reduzierte die Arsenbelastung des Körpers, was zu einer Verbesserung der arsenischen Keratose führte. Daher könnte es auch die Entgiftung anderer toxischer Metalle unterstützen. [52]
- **Verbesserung der Immungesundheit.** Nigella sativa (1 g Samenöl pro Tag) hat eine immunverstärkende Wirkung, indem es die Gesamtzahl der Lymphozyten, CD3+ und CD4+ Zellen erhöht, was darauf hindeutet, dass es das Risiko von Infektionskrankheiten verringert. [53]
- **Vorbeugung von Nebenwirkungen toxischer Krebstherapien:** Nigella sativa (als Gel) reduzierte die Häufigkeit und den Schweregrad von Phlebitis (Venenentzündung), einer häufigen Komplikation der intravenösen Chemotherapie. [54] Als Mundspülung verringerte es den Schweregrad der durch die Chemotherapie verursachten oralen Mukositis. Rötungen, Eiterungen und Schmerzen wurden reduziert. Daher konnten diese Patienten wieder normale Nahrung zu sich nehmen. [55] Nigella sativa (als Gel) verringerte das Risiko der Entwicklung einer akuten Strahlendermatitis bei Brustkrebspatientinnen, die eine Strahlentherapie erhielten. [56] Nigella sativa reduzierte auch das Risiko, eine febrile Neutropenie (FN) zu entwickeln, eine gefährliche Komplikation der Chemotherapie. Die Chemotherapie schädigt das Immunsystem und führt häufig zu einer Verringerung der Immunzellen (neutrophile Granulozyten). 5 g Nigella-Sativa-Samen pro Tag verringerten das Risiko, eine chemotherapiebedingte FN zu entwickeln, erheblich, indem sie die Schädigung des Immunsystems hemmten und schwere oder tödliche (virale, bakterielle, Pilz-) Infektionen um fast 90 % reduzierten. [57]
- **Behandlung von Hepatitis-C-Infektionen** durch Abschwächung der Viruslast. 50 % der Hepatitis-C-Patienten, die mit (einer relativ niedrigen Dosis) Nigella sativa behandelt wurden, hatten einen Rückgang der quantitativen Viruslast und 17 % wurden sogar seronegativ. [58] Eine höhere Dosis wäre möglicherweise noch wirksamer gewesen. Bemerkenswert ist, dass eine andere Studie ebenfalls gezeigt hat, dass die Hepatitis wirksamer behandelt werden kann, wenn Nigella sativa und Vitamin C zur herkömmlichen Therapie hinzugefügt werden. [59]
- **Behandlung von Vaginitis,** die durch eine Candida albicans-Infektion verursacht wurde. Die Standardtherapie + Nigella sativa war wirksamer bei der Verringerung verschiedener Symptome und Anzeichen einer Candida-induzierten Vaginitis im Vergleich zur Standardtherapie + Placebo. [60]
- **Ausrottung von Helicobacter-pylori-Infektionen** (Bakterien), die zu den Hauptursachen für Magenkrebs gehören. Die Resistenz von Helicobacter gegenüber Arzneimitteln hat in letzter Zeit alarmierend zugenommen. Bei fast 60 % der Patienten, die mit einer hohen Dosis Nigella sativa + Honig behandelt wurden, kam es zu einer Ausrottung von Helicobacter. [61] Doppelblinde RCTs bestätigten, dass Patienten, die eine Standardtherapie + Nigella sativa erhielten, eine größere Ausrottung erreichten. [62,63]
- **Behandlung von Staphylokokken-Hautinfektionen.** Bei Neugeborenen mit Staphylokokken-Hautinfektionen war es ähnlich wirksam wie das antibakterielle Medikament Mupirocin. [64]
- **Hemmung bakterieller Wundinfektionen,** die durch Staphylococcus aureus verursacht werden. Eine Laborstudie mit Proben aus Wundinfektionen in einem Krankenhaus hat

gezeigt, dass hochdosiertes Thymochinon *S. aureus* hemmen und somit solche Wundinfektionen verhindern/behandeln kann. [65]

- **Hemmung von MRSA** (Methicillin-resistenter *Staphylococcus aureus*), eine der tödlichsten bakteriellen Infektionen, die häufig in Krankenhäusern auftreten. Es wurde gezeigt, dass *Nigella sativa* (in hohen Konzentrationen in einer präklinischen Studie) eine hemmende Wirkung gegen MRSA hat. [66] Es hatte auch eine hemmende Wirkung gegen Vancomycin-resistenten *Staphylococcus aureus* (VRSA). [67]
- **Beschleunigung der Genesung von akuten Atemwegsinfektionen** insgesamt (Grippe/Erkältung usw.). Patienten mit einer akuten Atemwegsinfektion, die *Nigella sativa* erhielten, hatten eine größere Chance, nach nur 4 Tagen symptomfrei zu sein. [68] Eine Kombination aus *Nigella-Sativa*-Öl + Echinacea-Extrakt + Knoblauchpulver + Panax-Ginseng-Extrakt + Vitamin C + Zink verkürzte die Dauer einer Erkältung um die Hälfte (4 vs. 8 Tage mediane Erholungszeit). [69]

## Behandlung von Covid-19

*Nigella sativa* hat bei vielen Menschen nicht nur Covid-19 vorgebeugt, sondern auch die Genesung beschleunigt und die Entwicklung schwerer Symptome oder den Tod bei Patienten mit Covid-19 stark reduziert. [3] Mehrere Bestandteile von *Nigella sativa*, darunter Thymochinon, Nigellidin und Alpha-Hederin, haben nachweislich antivirale und entzündungshemmende Wirkungen. Thymochinon kann die Hauptprotease von SARS-CoV-2 hemmen, was eine "starke Anti-SARS-CoV-2-Aktivität" bewirkt. [70]

Eine prospektive Prophylaxestudie mit 376 Teilnehmern hat gezeigt, dass der tägliche Verzehr von 40 mg/kg *Nigella-Sativa*-Samen (= 3 g / Tag für eine 75 kg schwere Person) das Risiko, einen symptomatischen Fall von Covid-19 zu entwickeln, um mehr als 60 % reduziert. Bemerkenswert ist, dass die Ergebnisse dieser Studie im Januar 2021 vorlagen. [71] Eine weit verbreitete Empfehlung zur Einnahme von *Nigella sativa* wäre daher ein wirksames Mittel gewesen, um die Pandemie einzudämmen und das Auftreten symptomatischer Infektionen in der Bevölkerung zu verringern.

In einer kürzlich durchgeführten RCT mit hospitalisierten Covid-19-Patienten erhielt die behandelte Gruppe die Standardtherapie und 80 mg/kg/Tag gekapselte *Nigella sativa*-Samen plus 1 g/kg/Tag Honig. [72] Im Ergebnis zeigte die behandelte Gruppe eine deutlich schnellere Virenbeseitigung und Erholung. Tatsächlich erholten sich die Patienten, die NS + Honig erhielten, fast doppelt so schnell. Insgesamt hatten die Patienten der behandelten Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe ein um 82 % geringeres Sterberisiko. Bemerkenswert ist, dass diese beeindruckenden Ergebnisse dieser hochwertigen Studie im November 2020, also im ersten Jahr der Pandemie, vorlagen. [73]

Im Jahr 2020 war also klar, dass diese Behandlung die Sterblichkeitsrate von hospitalisierten Covid-19-Patienten um 80 % senken konnte. Seitdem sind Millionen von Covid-19-Patienten gestorben, aber viele dieser Todesfälle hätten leicht verhindert werden können, nicht nur mit *Nigella sativa* und Honig, sondern auch mit anderen natürlichen und orthomolekularen Behandlungsprotokollen, die sich als ähnlich wirksam bei der Reduzierung der Sterblichkeit von Covid-Patienten erwiesen haben. [74,75]

Wichtig ist, dass eine frühzeitige Behandlung mit *Nigella sativa* sogar das Fortschreiten und die Entwicklung schwerer Stadien von Covid-19 verhindern kann. Eine kürzlich durchgeführte RCT hat gezeigt, dass eine frühzeitige Behandlung mit *Nigella sativa*, kurz nach Beginn der Symptome, schwerwiegende Komplikationen (und damit Krankenhausaufenthalte usw.) stark reduzieren kann. Unter den Patienten, die nur die Standardbehandlung erhielten, entwickelten 17 % einen schweren Verlauf. Bei den Patienten, die *Nigella-Sativa*-Samen über einen Zeitraum von 2 Wochen erhielten,

entwickelten jedoch nur 1 % schwere Symptome, was einer Verringerung um 93 % entspricht. Die Ergebnisse dieser RCT wurden im Januar 2021 veröffentlicht. [76]

Eine kürzlich durchgeführte RCT bestätigte, dass eine tägliche Behandlung mit 1 g Nigella-Sativa-Samenöl (in Kapseln) die Erholung von Covid-19 verbessert. Die Patienten in der Interventionsgruppe (Standardtherapie + Nigella sativa) erholten sich deutlich schneller von den Covid-Symptomen als die Patienten in der Kontrollgruppe (die nur die Standardtherapie erhielten). Die Interventionsgruppe hatte ein um 75 % geringeres Risiko, in ein Krankenhaus zu müssen. [77]

In einer anderen RCT wurden ambulante Covid-19-Patienten in vier Gruppen eingeteilt:

Gruppe 1 erhielt die Standardtherapie + Nigella sativa-Kapseln, Gruppe 2 die Standardtherapie + Vitamin D, Gruppe 3 die Standardtherapie + eine Kombination aus Nigella sativa und Vitamin D und Gruppe 4 nur die Standardtherapie (Kontrollgruppe). Die Ergebnisse zeigten, dass in den Gruppen 1 und 2 im Vergleich zur Kontrollgruppe eine schnellere Beseitigung der Viren und der Symptome eintrat, jedoch die Kombinationsgruppe, die sowohl Nigella sativa als auch Vitamin D erhielt, die beeindruckendsten Ergebnisse in Bezug auf die Genesung von der Krankheit zeigte. Die Autoren stellten fest, dass die Viren in dieser Kombinationsgruppe bemerkenswert schnell abklangen und viele Symptome zurückgingen, und empfahlen diese Behandlung für Covid-Patienten. [78] Es ist daher sehr wahrscheinlich, dass Nigella sativa + Vitamin D auch bei anderen (Infektions-)Krankheiten eine sehr wirksame Behandlungskombination sein kann. Sie könnten synergistische Effekte haben.

Die Beweise sprechen eine deutliche Sprache: Wäre Nigella sativa in großem Umfang zur Behandlung von Covid-19 eingesetzt worden, hätten viele Leben gerettet werden können. Leider haben sich die Regierungen in aller Welt dafür entschieden, ein experimentelles prophylaktisches Medikament zu empfehlen (oder durchzusetzen), das zu einer großen Zahl schwerwiegender unerwünschter Ereignisse und Verletzungen [79] und zu einer erheblichen Übersterblichkeit geführt hat. [80] Analysen aus verschiedenen Ländern haben eindeutig gezeigt, dass die Sterblichkeitsrate im Jahr 2022 umso stärker anstieg, je mehr dieses experimentelle Medikament im Jahr 2021 eingesetzt wurde. Umfassende Mortalitätsanalysen zahlreicher Wissenschaftler deuten darauf hin, dass diese Medikamente den Tod von 6,5 bis 13 Millionen Menschen weltweit verursacht haben. [81]

Schon vor der Einführung dieser experimentellen Medikamente starben viele Menschen an den Nebenwirkungen der herkömmlichen Schulmedizin. Verschreibungspflichtige Medikamente sind eine der häufigsten Todesursachen in Europa und in den Vereinigten Staaten von Amerika. [82] Die orthomolekulare oder natürliche Medizin hat sich bei vielen Beschwerden und Krankheiten als hochwirksam erwiesen, was darauf schließen lässt, dass die meisten dieser Todesfälle durch konventionelle Medikamente durch eine breitere Anwendung natürlicher Behandlungsmethoden leicht verhindert werden könnten. Natürlich ist die Situation jedes Einzelnen anders und kann unterschiedliche Behandlungsansätze erfordern. Gesundheitsfragen sollten immer mit einem Orthomolekularmediziner oder Naturheilkundler besprochen werden, der medizinische Beratung und Hilfe bei der Suche nach der besten natürlichen (oder natürlichen + konventionellen) Behandlung für den Einzelnen anbieten kann.

Es gibt viele Nigella sativa-Produkte, aber nicht alle sind von hoher Qualität. Wenn man sich für Nigella-Sativa-Kapseln entscheidet (anstatt die rohen Samen in ausreichender Menge zu verzehren), sollte man darauf achten, dass das Samenöl kalt gepresst ist, damit die Kapseln die wirksamen Bestandteile der Samen enthalten. Die Farbe des Öls muss goldgelb sein und ein bitterer Geruch/Geschmack sollte vorherrschen. Eine hellere gelbe Farbe wäre ein negatives Zeichen, das darauf hindeutet, dass bei der Verarbeitung zu viele der Inhaltsstoffe entfernt worden sind.

## Referenzen:

1. Ahmad MF, Ahmad FA, Ashraf SA, et al. (2021) An updated knowledge of Black seed (*Nigella sativa* Linn.): Review of phytochemical constituents and pharmacological properties. *J Herb Med.* 25:100404. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32983848>
2. Ijaz H, Tulain UR, Qureshi J, et al. (2017) Review: *Nigella sativa* (Prophetic Medicine): A Review. *Pak J Pharm Sci.* 30:229-234. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28603137>
3. Maideen NMP (2020) Prophetic Medicine-*Nigella Sativa* (Black cumin seeds) - Potential herb for COVID-19? *J Pharmacopuncture.* 23:62-70. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32685234>
4. Sahebkar A, Soranna D, Liu X, et al. (2016) A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials investigating the effects of supplementation with *Nigella sativa* (black seed) on blood pressure. *J Hypertens.* 34:2127-2135. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27512971>
5. Mousavi SM, Sheikhi A, Varkaneh HK, et al. (2018) Effect of *Nigella sativa* supplementation on obesity indices: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complement Ther Med.* 38:48-57. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29857879>
6. Amin F, Islam N, Anila N, Gilani AH. (2015) Clinical efficacy of the co-administration of Turmeric and Black seeds (*Kalongi*) in metabolic syndrome - a double blind randomized controlled trial - TAK-MetS trial. *Complement Ther Med.* 23:165-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25847554>
7. Askari G, Rouhani MH, Ghaedi E, et al. (2019) Effect of *Nigella sativa* (black seed) supplementation on glycemic control: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Phytother Res.* 33:1341-1352. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30873688>
8. Mostafa TM, Hegazy SK, Elnaidany SS, et al. (2021) *Nigella sativa* as a promising intervention for metabolic and inflammatory disorders in obese prediabetic subjects: A comparative study of *Nigella sativa* versus both lifestyle modification and metformin. *J Diabetes Complications* 35:107947. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34006388>
9. Razmpoosh E, Safi S, Abdollahi N, et al. (2020) The effect of *Nigella sativa* on the measures of liver and kidney parameters: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. *Pharmacol Res.* 156:104767. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32201245>
10. Tang G, Zhang L, Tao J, Wei Z. (2021) Effect of *Nigella sativa* in the treatment of nonalcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Phytother Res.* 35:4183-4193. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33728708>
11. Khonche A, Huseini HF, Gholamian M, et al. (2019) Standardized *Nigella sativa* seed oil ameliorates hepatic steatosis, aminotransferase and lipid levels in non-alcoholic fatty liver disease: A randomized, double-blind and placebo-controlled clinical trial. *J Ethnopharmacol.* 234:106-111. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30639231>
12. Montazeri RS, Fatahi S, Sohoul MH, et al. (2021) The effect of *nigella sativa* on biomarkers of inflammation and oxidative stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Food Biochem.* 45:e13625. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33559935>
13. Emamat H, Mousavi SH, Kargar Shouraki J, et al. (2022) The effect of *Nigella sativa* oil on vascular dysfunction assessed by flow-mediated dilation and vascular-related biomarkers in subject with cardiovascular disease risk factors: A randomized controlled trial. *Phytother Res.* 36:2236-2245. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35412685>
14. Badar A, Kaatabi H, Bamosa A, (2017) Al-Elq A, Abou-Hozaifa B, Lebda F, Alkhadra A, Al-Almaie S. Effect of *Nigella sativa* supplementation over a one-year period on lipid levels, blood pressure and heart rate in type-2 diabetic patients receiving oral hypoglycemic agents: nonrandomized clinical trial. *Ann Saudi Med.* 37:56-63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28151458>



15. Ansari ZM, Nasiruddin M, Khan RA, Haque SF (2017) Protective role of *Nigella sativa* in diabetic nephropathy: A randomized clinical trial. *Saudi J Kidney Dis Transpl.* 28:9-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28098097>
16. Alam MA, Nasiruddin M, Haque SF, Khan RA. (2020) Evaluation of safety and efficacy profile of *Nigella sativa* oil as an add-on therapy, in addition to alpha-keto analogue of essential amino acids in patients with chronic kidney disease. *Saudi J Kidney Dis Transpl.* 31:21-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32129194>
17. Ardakani Movaghati MR, Yousefi M, Saghebi SA, et al. (2019) Efficacy of black seed (*Nigella sativa* L.) on kidney stone dissolution: A randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. *Phytother Res.* 33:1404-1412. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30873671>
18. Farhangi MA, Dehghan P, Tajmiri S, Abbasi MM. (2010) The effects of *Nigella sativa* on thyroid function, serum Vascular Endothelial Growth Factor (VEGF) - 1, Nesfatin-1 and anthropometric features in patients with Hashimoto's thyroiditis: a randomized controlled trial. *BMC Complement Altern Med.* 16:471. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27852303>
19. Gheita TA, Kenawy SA. (2012) Effectiveness of *Nigella sativa* oil in the management of rheumatoid arthritis patients: a placebo controlled study. *Phytother Res.* 26:1246-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22162258>
20. Nikkhah-Bodaghi M, Darabi Z, Agah S, Hekmatdoost A. (2019) The effects of *Nigella sativa* on quality of life, disease activity index, and some of inflammatory and oxidative stress factors in patients with ulcerative colitis. *Phytother Res.* 33:1027-1032. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30666747>
21. Ahmed Jawad H, Ibraheem Azhar Y, Al-Hamdi Khalil I (2014) Evaluation of efficacy, safety and antioxidant effect of *Nigella sativa* in patients with psoriasis: A randomized clinical trial. *Journal of Clinical and Experimental Investigations.* 5:186-193. <https://un.uobasrah.edu.iq/papers/4104.pdf>
22. Ghorbanibirgani A, Khalili A, Rokhafrooz D. (2014) Comparing *Nigella sativa* Oil and Fish Oil in Treatment of Vitiligo. *Iran Red Crescent Med J.* 16:e4515. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25068060>
23. Yousefi M, Barikbin B, Kamalinejad M, et al. (2013) Comparison of therapeutic effect of topical *Nigella* with Betamethasone and Eucerin in hand eczema. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 27:1498-1504. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23198836>
24. Saad A, Beshar S, Ammar N, Emam, H (2001) Therapeutic effects of *Nigella Sativa* on occupational contact dermatitis. *Central European J Occ and Env Med.* 7:26-38. [https://www.researchgate.net/profile/Amal-Saad-Hussein/publication/230838076\\_THERAPEUTIC\\_EFFECTS\\_OF\\_NIGELLA\\_SATIVA\\_ON\\_OCCUPATIONAL\\_CONTACT\\_DERMATITIS/links/0912f5051cf358aed8000000/THERAPEUTIC-EFFECTS-OF-NIGELLA-SATIVA-ON-OCCUPATIONAL-CONTACT-DERMATITIS.p](https://www.researchgate.net/profile/Amal-Saad-Hussein/publication/230838076_THERAPEUTIC_EFFECTS_OF_NIGELLA_SATIVA_ON_OCCUPATIONAL_CONTACT_DERMATITIS/links/0912f5051cf358aed8000000/THERAPEUTIC-EFFECTS-OF-NIGELLA-SATIVA-ON-OCCUPATIONAL-CONTACT-DERMATITIS.p)
25. Soleymani S, Zargaran A, Farzaei MH, et al. (2020) The effect of a hydrogel made by *Nigella sativa* L. on acne vulgaris: A randomized double-blind clinical trial. *Phytother Res.* 34:3052-3062. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32548864>
26. Han A, Shi D. (2021) The efficacy of *Nigella sativa* supplementation for asthma control: a meta-analysis of randomized controlled studies. *Postepy Dermatol Alergol.* 38:561-565. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34658694>
27. Boskabady MH, Farhadi J. (2008) The possible prophylactic effect of *Nigella sativa* seed aqueous extract on respiratory symptoms and pulmonary function tests on chemical war victims: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med.* 14:1137-1144. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18991514>
28. Nikakhlagh S, Rahim F, Aryani FH, et al. (2011) Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of

- Nigella sativa. Am J Otolaryngol. 32:402-407. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20947211>
29. Kalus U, Pruss A, Bystron J, et al. (2003) Effect of Nigella sativa (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases. Phytother Res. 17:1209-1214. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14669258>
30. Huseini HF, Mohtashami R, Sadeghzadeh E, et al. (2022) Efficacy and safety of oral Nigella sativa oil for symptomatic treatment of knee osteoarthritis: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. Complement Ther Clin Pract. 49:101666. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36150238>
31. Azizi F, Ghorat F, Rakhshani MH, Rad M (2019) Comparison of the effect of topical use of Nigella Sativa oil and diclofenac gel on osteoarthritis pain in older people: A randomized, double-blind, clinical trial. J Herb Med. 16:100529. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2210803319300053>
32. Huseini HF, Kianbakht S, Mirshamsi MH, Zarch AB. (2016) Effectiveness of Topical Nigella sativa Seed Oil in the Treatment of Cyclic Mastalgia: A Randomized, Triple-Blind, Active, and Placebo-Controlled Clinical Trial. Planta Med. 82:285-288. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26584456>
33. Molaie M, Darvishi B, Jafari Azar Z, et al. (2019) Effects of a combination of Nigella sativa and Vitex agnus-castus with citalopram on healthy menopausal women with hot flashes: results from a subpopulation analysis. Gynecol Endocrinol. 35:58-61. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30129806>
34. Naeimi SA, Tansaz M, Hajimehdipoor H, Saber S (2020) Comparing the Effect of Nigella sativa oil Soft Gel and Placebo on Oligomenorrhea, Amenorrhea and Laboratory Characteristics in Patients with Polycystic Ovarian Syndrome, a Randomized Clinical Trial. Res J Pharmacogn. (RJP) 7:49-58. [https://www.rjpharmacognosy.ir/article\\_99289\\_f5613bb45b6fb6dd8a7a2a9b5f7857a1.pdf](https://www.rjpharmacognosy.ir/article_99289_f5613bb45b6fb6dd8a7a2a9b5f7857a1.pdf)
35. Bin Sayeed MS, Shams T, Fahim Hossain S, et al. (2014) Nigella sativa L. seeds modulate mood, anxiety and cognition in healthy adolescent males. J Ethnopharmacol. 152:156-162. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24412554>
36. Zadeh AR, Eghbal AF, Mirghazanfari SM, et al. (2022) Nigella sativa extract in the treatment of depression and serum Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) levels. J Res Med Sci. 27:28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35548175>
37. Bin Sayeed MS, Asaduzzaman M, Morshed H, et al. (2013) The effect of Nigella sativa Linn. seed on memory, attention and cognition in healthy human volunteers. J Ethnopharmacol. 148:780-786. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23707331>
38. Akhondian J, Parsa A, Rakhshande H. (2007) The effect of Nigella sativa L. (black cumin seed) on intractable pediatric seizures. Med Sci Monit. 13:CR555-9. 4 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18049435>
39. Akhondian J, Kianifar H, Raoofziaee M, et al. (2011) The effect of thymoquinone on intractable pediatric seizures (pilot study). Epilepsy Res. 93:39-43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21112742>
40. Oysu C, Tosun A, Yilmaz HB, et al. (2014) Topical Nigella Sativa for nasal symptoms in elderly. Auris Nasus Larynx. 41:269-272. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24398317>
41. Pipalia PR, Annigeri RG, Mehta R. (2016) Clinicobiochemical evaluation of turmeric with black pepper and nigella sativa in management of oral submucous fibrosis-a double-blind, randomized preliminary study. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol. 122:705-712. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27720650>
42. Khan ZA, Prabhu N, Ahmed N, et al. (2022) A Comparative Study on Alvogyl and a Mixture of Black Seed Oil and Powder for Alveolar Osteitis: A Randomized Double-Blind Controlled Clinical Trial. Int J Clin Pract. 2022:7756226. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35685605>
43. Sadat Afraz E, Kazemi S, Ghaneei F, et al. (2022) The Healing Effects of Nigella sativa Gel on

Oral Traumatic Ulcer. *Int J BioLife Sci.* 1:118. [https://www.jobiost.com/article\\_162053.html](https://www.jobiost.com/article_162053.html)

44. Rahman I, Mohammed A, AlSheddi MA, et al. (2023) Nigella sativa oil as a treatment for gingivitis: A randomized active-control trial. *Asian Pac J Trop Med.* 16:129-1138. <https://www.apjtm.org/text.asp?2023/16/3/129/372290>

45. Mohan ME, Thomas JV, Mohan MC, et al. (2023) A proprietary black cumin oil extract (Nigella sativa) (BlaQmax(r)) modulates stress-sleep-immunity axis safely: Randomized double-blind placebo-controlled study. *Front Nutr.* 10:1152680. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37139438>

46. Alavinejad P, Aghadhani M, Bakhtiari N, et al. (2023) Evaluation of total black seed (Nigella sativa) extract efficacy in patients with irritable bowel syndrome - pilot study. *Eur. Chem. Bull.* 12:997-1006. <https://www.eurchembull.com/uploads/paper/85fcfba8ff6ae017bd08ff7823739390.pdf>

47. Alizadeh A, Mohammah-Alizadeh-Charandabi S, Khodaie L, Mirghafourvand M. (2023) Effect of Nigella sativa L. seed oil on urinary incontinence and quality of life in menopausal women: A triple-blind randomized controlled trial. *Phytother Res.* 37:2012-2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36640148>

48. Kolahdooz M, Nasri S, Modarres SZ, et al. (2014) Effects of Nigella sativa L. seed oil on abnormal semen quality in infertile men: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Phytomedicine.* 21:901-905. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24680621>

49. Amalia A, Hendarto H, Mustika A, Susanti I (2022) Effects of Nigella Sativa on Female Infertility: A Systematic Review. *Proc 6th Int Conf Med Health Inform.* May 2022, 234-237. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3545729.3545776>

50. Zakaria R, Astuti SCD (2022) The Effect of Black Cumin (Nigella Sativa) on Breastfeeding Mothers. *J Info Kesehatan* 20:29-40. <https://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/infokes/article/view/627/437>

51. Nemati S, Masroorchehr M, Elahi H, et al. (2021) Effects of Nigella sativa Extract on Chronic Rhinosinusitis: A Randomized Double Blind Study. *Indian J Otolaryngol Head Neck Surg.* 73:455-460. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34722227>

52. Bashar T, Misbahuddin M, Hossain MA. (2014) A double-blind, randomize, placebo-control trial to evaluate the effect of Nigella sativa on palmar arsenical keratosis patients. *Bangladesh J Pharmacol.* 9:15-21. <http://www.bdpsjournal.org/index.php/bjp/article/view/188/611>

53. Salem A, Bamosa A, Alam M, et al. (2021) Effect of Nigella sativa on general health and immune system in young healthy volunteers; a randomized, placebo-controlled, double-blinded clinical trial. *F1000Research* 10:1199 <https://f1000research.com/articles/10-1199>

54. Behnamfar N, Parsa Yekta Z, Mojab F, Kazem Naeini SM. (2019) The effect of nigella sativa oil on the prevention of phlebitis induced by chemotherapy: a clinical trial. *Biomedicine (Taipei).* 9:20. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31453801>

55. Hussain SA, Mohammed Ameen HA, Mohammed MO, et al. (2019) Nigella sativa Oil Mouth Rinse Improves Chemotherapy-Induced Oral Mucositis in Patients with Acute Myeloid Leukemia. *Biomed Res Int.* 2019:3619357. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31781612>

56. Rafati M, Ghasemi A, Saeedi M, et al. (2019) Nigella sativa L. for prevention of acute radiation dermatitis in breast cancer: A randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. *Complement Ther Med.* 47:102205. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31780017>

57. Mousa HFM, Abd-El-Fatah NK, Darwish OA, et al. (2017) Effect of Nigella sativa seed administration on prevention of febrile neutropenia during chemotherapy among children with brain tumors. *Childs Nerv Syst.* 33:793-800. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28349493>

58. Barakat EM, El Wakeel LM, Hagag RS. (2013) Effects of Nigella sativa on outcome of hepatitis C in Egypt. *World J Gastroenterol.* 19:2529-2536. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23674855>

59. Ahmed S, Zahoor A, Ibrahim M, et al. (2020) Enhanced Efficacy of Direct-Acting Antivirals in Hepatitis C Patients by Coadministration of Black Cumin and Ascorbate as Antioxidant Adjuvants. *Oxid Med Cell Longev*. 2020:7087921. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32566096>
60. Adiban Fard F, Tork Zahrani S, Akbarzadeh Bagheban A, Mojab F. (2015) Therapeutic Effects of *Nigella Sativa* Linn (Black Cumin) on *Candida albicans* Vaginitis. *Arch Clin Infect Dis*. 10:e22991. <https://brieflands.com/articles/archcid-20960.pdf>
61. Hashem-Dabaghian F, Agah S, Taghavi-Shirazi M, Ghobadi A. (2016) Combination of *Nigella sativa* and Honey in Eradication of Gastric *Helicobacter pylori* Infection. *Iran Red Crescent Med J*. 18:e23771. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28191328>
62. Alizadeh-Naini M, Yousefnejad H, Hejazi N. (2020) The beneficial health effects of *Nigella sativa* on *Helicobacter pylori* eradication, dyspepsia symptoms, and quality of life in infected patients: A pilot study. *Phytother Res*. 34:1367-1376. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31916648>
63. Mohtashami R, Huseini HF, Heydari M, et al. (2015) Efficacy and safety of honey based formulation of *Nigella sativa* seed oil in functional dyspepsia: A double blind randomized controlled clinical trial. *J Ethnopharmacol*. 175:147-52. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26386381>
64. Babu B, Rao P, Suman E, Udayalaxmi J (2023) A Study of Antibacterial Effect of *Nigella Sativa* Seed Extracts on Bacterial Isolates from Cases of Wound Infection. *Infect Disord Drug Targets*. 2023 Apr 3. Online ahead of print. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37016531>
65. Rafati S, Niakan M, Naseri M. (2014) Anti-microbial effect of *Nigella sativa* seed extract against staphylococcal skin Infection. *Med J Islam Repub Iran*. 28:42. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25405108>
66. Hannan A, Saleem S, Chaudhary S, et al. (2008) Anti bacterial activity of *Nigella sativa* against clinical isolates of methicillin resistant *Staphylococcus aureus*. *J Ayub Med Coll Abbottabad*. 20:72-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19610522>
67. Liaqat F, Sheikh AA, Nazir J, et al. (2015) Report-Isolation identification and control of vancomycin resistant *Staphylococcus aureus*. *Pak J Pharm Sci*. 28:997-1004. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26004734>
68. Elango A, Rao LN, Sugumar P, Radhakrishnan A. (2022) Evaluation of Clinical Efficacy and Safety of *Nigella Sativa* Seed Oil added to Standard Treatment in Uncomplicated Respiratory Infection - A Randomised, Open Labelled, and Parallel Arm Study. *Special Issue - COVID-19 & Other Communicable Diseases* 91-97. <https://medical.advancedresearchpublications.com/index.php/Journal-CommunicableDiseases/article/view/815/702>
69. Yakoot M, Salem A. (2011) Efficacy and safety of a multiherbal formula with vitamin C and zinc (Immumax) in the management of the common cold. *Int J Gen Med*. 4:45-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21403792>
70. Abdallah HM, El-Halawany AM, Darwish KM, et al. (2022) Bio-Guided Isolation of SARS-CoV-2 Main Protease Inhibitors from Medicinal Plants: In Vitro Assay and Molecular Dynamics. *Plants (Basel)* 11:1914. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35893619>
71. Al-Haidari KAA, Faiq TAN, Ghareeb OA (2021) Preventive value of black seed in people at risk of infection with COVID-19. *Pak J Med Health Sci*. 15:384-387. <https://pjmhsonline.com/2021/jan/384.pdf>
72. Ashraf S, Ashraf S, Ashraf M, et al. (2023) DOCTORS LOUNGE consortium.(2023) Honey and *Nigella sativa* against COVID-19 in Pakistan (HNS-COVID-PK): A multicenter placebo-controlled randomized clinical trial. *Phytother Res*. 37:627-644. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36420866>
73. Ashraf S, Ashraf S, Ashraf M, et al. (2020) Honey and *Nigella sativa* against COVID-19 in Pakistan (HNS-COVID-PK): A multi-center placebo-controlled randomized clinical trial. *medRxiv*

preprint, Nov 2020. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.30.20217364v4.full.pdf>

74. Leal-Martínez F, Abarca-Bernal L, García-Pérez A, et al. (2022) Effect of a Nutritional Support System to Increase Survival and Reduce Mortality in Patients with COVID-19 in Stage III and Comorbidities: A Blinded Randomized Controlled Clinical Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 19:1172. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35162195>
75. Langen M (2023) Millions of avoidable deaths from COVID-19. *Orthomolecular Medicine News Service*. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v19n16.shtml>
76. Al-Haidari KAA, Faiq TN, Ghareeb OA (2021) Clinical trial of black seeds against covid - 19 in Kirkuk city/Iraq. *Indian J Foren Med Toxicol* 15:3393-3399. <https://www.revistaamplamente.com/index.php/ijfmt/article/view/15825>
77. Koshak AE, Koshak EA, Mobeireek AF, et al. (2021) Nigella sativa for the treatment of COVID-19: An open-label randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Med*. 61:102769. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34407441>
78. Said SA, Abdulbaset A, El-Kholy AA, et al. (2022) The effect of Nigella sativa and vitamin D3 supplementation on the clinical outcome in COVID-19 patients: A randomized controlled clinical trial. *Front Pharmacol*. 13:1011522. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36425571>
79. Fraiman J, Erviti J, Jones M, et al. (2022) Serious adverse events of special interest following mRNA COVID-19 vaccination in randomized trials in adults. *Vaccine*. 40:5798-5805. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36055877>
80. Aarstad, J.; Kvitastein, O.A. Is there a Link between the 2021 COVID-19 Vaccination Uptake in Europe and 2022 Excess All-Cause Mortality?. *Asian Pac J Health Sci*. 10:25-30. <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/3062560/Aarstad.pdf>
81. Rancourt DG, Baudin M, Hickey J, Mercier J (2023) Age-stratified COVID-19 vaccine-dose fatality rate for Israel and Australia. *Correlation Research in the Public Interest*. <https://correlation-canada.org/report-age-stratified-covid-19-vaccine-dose-fatality-rate-for-israel-and-australia>
82. Gøtzsche PC. (2014) Our prescription drugs kill us in large numbers. *Pol Arch Med Wewn*. 124:628-634. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25355584>

## **Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin**

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

## **Redaktioneller Prüfungsausschuss:**

(please see at end of the original english version)  
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).

(übersetzt mit DeepL.com, v19n27, GD)