



Gewürz oder Heilmittel?

Kurkuma bringt eine unglaubliche Bandbreite an Wirkungen mit und hat sich zurecht von der östlichen auch zu uns in die westliche Medizin und Küche eingeschlichen. Was kann die gelbe Wunderknolle wirklich?

Die mehrjährige Pflanze wird auch Gelbwurz, gelber Ingwer oder gelber Safran genannt. Allein das verrät uns bereits einiges über das Aussehen von *Curcuma longa* und die Pflanzenfamilie. Sie gehört zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) und hat eine gelborange Farbe, die es in sich hat. Der verwendete Teil der Pflanze ist das

Rhizom, der ausdauernde Wurzelstock. Dieser hat die Fähigkeit Nährstoffe zu speichern. Zur Gewinnung werden Teile des Rhizom-Netzwerkes unter der Erdoberfläche ausgegraben, gereinigt, überbrüht und an der Sonne getrocknet. Um das Pulver zu erhalten, wird das Rhizom geschält und gemahlen. Es gibt Kurkuma ebenfalls auch als Teilstücke des Rhizoms, ganz ähnlich wie beim Ingwer. Die

Heimat der Pflanze ist vermutlich Ostindien, wo sie auch seit jeher zum Einfärben von Kleidung verwendet wird. Auch in der Küche kennt man Gelbwurz als einen wichtigen Bestandteil von Currymischungen und nimmt es zum Gelbfärben von Reis anstatt des teuren echten Safrans. So bezeichnete man früher Kurkuma auch als „Safran des armen Mannes.“ Dieser Name wird der großartigen

Pflanze nicht wirklich gerecht, da in der gelben Knolle weitaus mehr steckt.

Inhaltsstoffe Das Gewürz kann über 90 aktive Inhaltsstoffe vorweisen. Im ätherischen Öl (maximal 5 Prozent) sind unter anderem Cineol und Zingiberen enthalten. Cineol, aus Erkältungsmitteln bekannt, wirkt antiseptisch und cholesterinsenkend und hält somit die

Blutgefäße elastisch. Zingiberen wirkt schmerzlindernd. Außerdem enthält Kurkuma Curcuminolide, bei denen es sich um gelbe Farbstoffe handelt, zu denen auch das Curcumin gehört. Dieser ist ein Hauptakteur, wenn nicht sogar der wichtigste Inhaltsstoff. Aufgrund seines lipophilen Charakters kann Curcumin allerdings nur schlecht resorbiert werden. Deshalb entfaltet reiner Kurkuma-Extrakt seine Hauptwirkung lokal im Darm. Um auch eine systemische Wirkung von Curcumin zu erzielen, hat man sich in der Galenik etwas einfallen lassen.

Bioverfügbarkeit Die Curcumin-Moleküle sind in eine hydrophile Matrix eingebettet, aus der sie nach und nach abgegeben werden, um so 46-fach besser vom Darm aufgenommen zu werden. Oder man wendet die Mizellen-Technologie an. Bei dieser werden die lipophilen Curcumin-Moleküle von amphiphilen Molekülen kugelförmig umlagert, sodass die hydrophilen Teile nach außen zeigen. Diese Technologie erhöht die Resorptionsfähigkeit um das circa 185-Fache. Bei der Mizell-Technologie gilt es zu beachten, dass Polysorbat 80 verwendet wird, welches wiederum bei längerer Einnahme zu Darmflorastörungen oder Darmentzündungen führen kann. Ein weiterer Trick um die Bioverfügbarkeit des Curcumins zu erhöhen ist, die Zugabe von Piperin, ein Inhaltsstoff des schwarzen Pfeffers. Dies erhöht die Aufnahme um etwa 20 Prozent.

Richtig dosiert Bei der Produktauswahl muss man differenzieren, ob es sich um den vollständigen Kurkuma-Extrakt oder um das extrahierte Curcumin handelt. Bei ersterem hat man den Vorteil der positiven

Wirkung aller weiteren Inhaltsstoffe (Synergieeffekte). Während reine Curcumin-Extrakte meist höher dosiert sind und dadurch der Schwerpunkt auf den Effekten des Curcumins liegt. Hierzu muss man wissen, dass in einem Gramm (g) Kurkuma circa 30 Milligramm (mg) Curcumin enthalten sind. Im Umkehrschluss entsprechen also 100 mg Curcumin circa 3,3 g Kurkuma. Die Einzeldosis beläuft sich auf 0,5 bis 1 g. Es kann mehrmals täglich zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden. Die maximale Tagesdosis von Kurkumapulver beträgt 1,5 bis 3 g, das entspricht demnach etwa 50 bis 100 mg Curcumin. Außerdem muss hier noch die Galenik berücksichtigt werden, denn dies beeinflusst die Menge, die tatsächlich im Blut ankommt, maßgeblich.

Tee und Goldene Milch Ein Tee sollte immer mit Piperin und/oder etwas Fett versetzt sein. Deshalb wird Kurkumatee auch gerne mit einem Schuss Milch oder Pflanzenmilch, wie zum Beispiel Haferdrink versetzt und etwas schwarzer Pfeffer zugegeben. Manche Teemischungen enthalten bereits Piperin und einen geringen Fettanteil. Im Ayurveda trinkt man gerne die sogenannte Goldene Milch. Man kann sie mit Kuhmilch oder mit einem Pflanzendrink (vegane Variante) nach Wahl herstellen. Hier findet man neben Kurkuma noch weitere Gewürze, wie Ingwer, Kardamom, Zimt, Muskat, Vanille, Schwarzer Pfeffer, Safran. Es kann noch etwas Kokosöl dazu gegeben werden. Alles wird zusammen aufgekocht und warm genossen. Hierzu findet man verschiedene Rezepte. Aus ayurvedischer Sicht ist entscheidend, dass die goldene Milch, wie alle Milchgetränke, als separate kleine

Mahlzeit angesehen wird und nicht zum Essen dazu konsumiert wird. Die Goldene Milch soll stark entzündungshemmend wirken und vor Erkrankungen der Gelenke schützen. Darüber hinaus wird der goldenen Milch nachgesagt, die Immunabwehr zu stärken und verschiedenen Krankheiten vorzubeugen. Außerdem wirkt sie erdend und beruhigend für Körper und Geist. Somit besänftigt sie Vata und Pitta gleichzeitig.

Anwendungsgebiete Kurkuma bringt ein wirklich großes Wirkungsspektrum mit sich. Hier möchte ich die wichtigsten aufzählen. Es ist ein natürliches Antibiotikum, wirkt antiseptisch, blutreinigend, entgiftend und leberschützend. So wird es bei Infektionen und Vergiftungen gerne eingesetzt. Je nach Schweregrad alleine oder unterstützend zur Schulmedizin. Kurkuma wird stärkend auf Magen und Darm, fördert den Stoffwechsel und die Eiweißverdauung. Kurkuma vermag die Blutfettwerte in Normbereich zu halten. Es kann eingesetzt werden bei Übelkeit, Verstopfung, Koliken, Blähungen und Hämorrhoiden. Es wirkt stimulierend auf das Nervensystem und hilft bei Nervenschmerzen. Es ist ein geeignetes Mittel bei allen Entzündungen, wie zum Beispiel Mittelohrentzündung. Auch bei Arthrose/Arthritis wird es bereits erfolgreich eingesetzt. Kurkuma bremst das Entzündungsgeschehen bei Colitis ulcerosa und fördert den Rückgang der Reizdarm-Symptomatik. Man sagt der Wurzel sogar zellschützende und krebshemmende Wirkung nach. Es erwärmt und regt die Neubildung des Blutes an und wird daher bei Anämien und Durchblutungsstörungen eingesetzt. Kurkuma hat auswurfördernde Eigenschaften und wirkt somit

unterstützend wirksam bei Asthma, Husten, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung und Grippe. Kurkuma hilft bei Allergien, Ekzemen und Juckreiz.

Ayurvedische Eigenschaften Die Eigenschaften sind trocken und leicht. Der Geschmack ist bitter, zusammenziehend und scharf. Kurkuma wirkt erhitzen. So werden alle 3 Konstitutionen besänftigt. Besonders für Pitta-Typen sollte Kurkuma nie im Essen fehlen. Vata sollte mit kleineren Mengen hantieren. Erst bei übermäßigem Gebrauch wird Vata und Pitta erhöht. Da gilt es auch selber zu spüren, wann es zuviel wird.

Fazit Das ayurvedische Gold ist so vielseitig einsetzbar und wirkt sich in etlichen Bereichen positiv auf unsere Gesundheit aus. Zur Gesunderhaltung empfiehlt es sich daher Kurkuma als Gewürz in die Küche einzuziehen zu lassen. Wenn konkrete Beschwerden auftreten, macht es Sinn Kurkuma in höherer Dosierung als Heilmittel einzunehmen. Durch die Kapselform umgeht man den herb-bitteren Geschmack, der nicht jedermanns Sache ist. Die blutreinigende und antientzündliche Wirkung ist bei vielen Erkrankungen von Vorteil. Experimente bestätigen, dass Curcumin in allen Krebsstadien eine hemmende Wirkung ausübt. In diesem Anwendungsbereich wird die Dosierung nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt meist um ein Mehrfaches erhöht. Einige der oben genannten Wirkungen sind vielleicht gerade jetzt in Zeiten von Corona für uns von größerer Bedeutung als zuvor. ■

Stefanie Berhausen,
Apothekerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin, Meditations- und
Yogalehrerin, www.vedawelt.de