



Gelbe Wurzel

Schon seit Jahrtausenden werden die Wurzelstöcke von **Curcuma longa L.** in der ayurvedischen Medizin als Heilmittel verwendet. Zudem dienen sie seit jeher traditionell zum Würzen und Haltbarmachen von Speisen.

Der *Curcuma longa* L. (Gelbwurzel, Curcuma-pflanze) gehört zur Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) und ist wie *Curcuma xanthorrhiza* ROXB. (Javanische Gelbwurzel) bei uns als Arzneipflanze offizinell. Beide Curcumaarten werden therapeutisch als gleichwertig betrachtet, da ihre wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe sowie ihr Wirkspektrum sehr ähnlich sind. Die Qualität des Curcumawurzelstocks (*Curcumae longae rhizoma*) ist im Deutschen Arzneimittel Codex (DAC) und die Qualität der Javanischen Gelbwurzel (*Curcumae xanthorrhizae rhizoma*) im Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur.) festgelegt.

Verwandte des Ingwers
Curcuma liebt ein niederschlagreiches heiß-feuchtes Klima. Die Gelbwurzel stammt ursprünglich aus Ostindien – auch heute noch ist Indien Hauptanbaugesbiet, man findet sie zudem in anderen tropischen Teilen Asiens. Die Vermehrung erfolgt ausschließlich vegetativ über Stecklinge aus dem knollenförmig verdickten Wurzelstock (Rhizom). Als Ingwergewächs ähnelt Curcuma der Ingwerpflanze. Ihre großen eiförmig-lanzettlichen Blätter können bis zu einem Meter lang werden und sind grundständig. Sie sind schuppenartig angeordnet und bilden direkt über dem Boden einen Scheinstamm, aus dem sich ein etwa 20 Zentimeter langer Blü-

tenstand entwickelt. Der ährige Blütenstand wirkt zapfenartig. Er besteht aus mehreren Blüten, die im Gegensatz zur rötlich blühenden *Curcuma xanthorrhiza* eine weiß-gelbliche Farbe aufweisen.

Rhizomdroge Verwendet wird der fleischige Wurzelstock. Neben ätherischem Öl und Stärke sind vor allem Curcumin und dessen Abkömmlinge enthalten, die unter dem Begriff Curcuminoide zusammengefasst werden. Dies sind chemisch gesehen phenolische Verbindungen, für die insbesondere antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften nachgewiesen wurden. Darüber hinaus sind es Pigmente, die dem Rhizom seine

safrangelbe Farbe verleihen. Das Rhizom wird etwa acht bis neun Monate nach dem Anpflanzen geerntet, wenn die oberirdischen Teile welken. Die Wurzelstöcke werden sofort mit heißem Wasser überbrüht, um ihr Austreiben während des Trocknens zu verhindern. Dadurch wird der Farbstoff im ganzen Rhizom verteilt und es erhält eine einheitliche safrangelbe Färbung. Bei der Javanischen Gelbwurzel bleiben hingegen Ringe sichtbar, da ihre Rhizome lediglich geschält und zum raschen Trocknen in Scheiben geschnitten werden. Auf die safrangelbe Farbe des Wurzelstocks nimmt auch der Gattungsname *Curcuma* Bezug, der auf das altindische *kunkuman* = Safran zurückzu-

führen ist. Der Artnamen *longa* = lang verweist auf die langen Nebenrhizome der Pflanze, die fingerförmig schräg nach unten wachsen.

Gewürz mit Farbkraft Das Rhizom wird seit altersher in Indien zum Würzen, Haltbarmachen und Färben traditioneller Gerichte verwendet und noch heute zählt die gepulverte Droge zu den weltweit gebräuchlichsten Gewürzen. Bei uns ist es weniger pur, sondern vielmehr als einer der 40 Bestandteile des Currypulvers und als Farbgeber im Senf bekannt. Schon Marco Polo empfahl im 13. Jahrhundert die Gelbwurzel wegen ihrer intensiven Farbe als Ersatz für Safran, obwohl es sich durch seinen herben Eigengeschmack vom echten Safran unterscheidet. Das Gewürz wurde damals aufgrund der Färbekraft auch als Indischer Safran bezeichnet.

Europa sind Gelbwurzarten als Leber- und Gallemittel seit der Antike bekannt und noch heute nutzt die moderne Phytotherapie ihre inzwischen nachgewiesenen Effekte auf die Gallebildung (choleretisch) und den Gallefluss (cholekinetisch). Als Anwendungsgebiete werden von der Kommission E dyspeptische Beschwerden und von der ESCOP die symptomatische Behandlung leichter Verdauungsbeschwerden und leichter Leber-Galle-Beschwerden genannt.

Weitere Einsatzgebiete sind aufgrund der antioxidativen und entzündungshemmenden Effekte die Prävention und Behandlung verschiedener proinflammatorischer chronischer Erkrankungen (z. B. Gelenke). Zudem werden vorbeugende und therapeutische Effekte bei Alzheimer sowie ein Einfluss auf Entzündungsprozesse bei Übergewicht und psychischen

»Für die Therapie sollten standardisierte Fertigpräparate zum Einsatz kommen, Teezubereitungen sind nicht zu empfehlen.«

Rhizome mit Heilkraft In Asien schätzt man Curcuma schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze bei Erkrankungen im Magen-Leber-Galle-Bereich und bei Hauterkrankungen. Auch die Ayurveda-Medizin und die Traditionelle Chinesische Medizin nutzen sie bei einer breiten Palette von Krankheiten, beispielsweise gegen rheumatische und entzündliche Erkrankungen. In

Krankheiten diskutiert. Neuere Erkenntnisse legen darüber hinaus antimikrobielle, tumorhemmende, hepato- und nephroprotektive, anti-thrombotische, hypoglykämische und anti-rheumatische Effekte nahe. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*

**Wadenkrämpfe?
Verspannungen?**

Körperfreundliches **EXPRESS^{*}** Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem
Magnesium
CITRAT



* Signifikanter Anstieg der Serum-Magnesium-Konzentration nach 90 Minuten. (Wilimzig et al. Increase in magnesium plasma level after orally administered trimagnesium dicitrate. Eur J Clin Pharmacol (1996) 49:317-323)

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Zusammensetzung: 1 Briefchen Granulat (5 g) enthält Magnesiumcitrat 1830 mg. Magnesiumgehalt: 295,7 mg = 12 mmol = 24 mval. Sonstige Bestandteile: Sucrose, Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin, naturidentische Aromastoffe. Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, bradykarde Erregungsüberleitungsstörungen am Herzen, hereditäre Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharase-Isomaltase-Mangel, Überempfindlichkeit. Nebenwirkungen: Stuhlerweichung, Müdigkeitserscheinungen bei hochdosierter und längerandauernder Anwendung. Enthält Sucrose. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning