



## Gelbwurz, Kurkuma (*Curcuma longa*)



Die Kurkuma (*Curcuma longa*), auch Gelber Ingwer, Safranwurz, Gelbwurz genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Sie stammt aus Südasien und wird in den Tropen vielfach kultiviert.

Die Kurkuma ist eine Staude mit einem stark verzweigten Wurzelstock. Das Rizom (ausdauernder Wurzelstock, der Nährstoffe speichert) ähnelt stark dem des Ingwers, ist jedoch intensiv gelb. Der obere Teil der Pflanze wächst schilffartig die Blätter sind hellgrün und können bis zu einem Meter lang werden. Sie bilden direkt über dem Boden einen Scheinstamm, aus dem sich

ein etwa 20 cm langer Blütenstand entwickelt. Die Blüten können weisslich, gelblich oder rosa erscheinen. Das Kraut der mehrjährigen Pflanze ist als Gewürz irrelevant, wichtig ist das Rhizom. Zur Ernte werden Teile des dichten Rhizom-Netzwerks ausgegraben. Weil sie von einer Art dicken Korkschiicht umgeben sind, muss diese durch heisses Wasser entfernt werden. Die übrigen Rhizome werden getrocknet und zu Pulver vermahlen.

Kurkuma ist ein heiliges Gewürz und eine bewährte Heilpflanze in Indien. Ihre Verwendung in der ayurvedischen Medizin ist mindestens 3000 Jahre alt. Seit dem frühen Mittelalter ist die kräftig orange gefärbte Wurzelknolle auch in Nordafrika und Europa gebräuchlich. Kurkuma ist ein Hauptbestandteil im Currypulver. Traditionell dient es auch zum Färben von Textilien, Leder oder Holz.

Indisches Hochzeitsritual: In Indien bekommt die Braut vor der Hochzeit eine Ganzkörpermassage mit einer Paste aus Kichererbsenmehl und Curcuma. Das wirkt wie ein Peeling, macht die Haut zart und leuchtend-hell, so dass die Braut ihrem Liebsten an diesem besonderen Tag strahlend begegnet.



Für eine verbesserte Aufnahme von Kurkuma verwendet man die **Substanz Piperin** das zu 5-8% im schwarzen Pfeffer vorhanden ist. Durch diese Kombination Piperin mit Kurkuma wird eine Steigerung der Aufnahme von Kurkuma um das 20fache erreicht. Aus diesem Grunde enthält jedes indische Curry nicht nur Kurkuma, sondern auch Pfeffer in signifikanten Mengen.

Neueste Studien belegen, dass Piperin auch die Fettverbrennung ungemein ankurbelt und damit beim Abnehmen hilft.

Da Kurkuma relativ kostengünstig ist, wird es häufig von Fälschern zum Strecken von Safran verwendet.

Auf Youtube ein Filmausschnitt zu Kurkuma gegen Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=hZzokaJ4x50>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die Inhaltsstoffe von Kurkuma sind im Wesentlichen ca. 5 % Ätherisches Öl aus Sesquiterpenen (besonders Turmeron und Zingiberen), die den Geschmack bestimmen und 3 bis 6 % des sehr intensiven, gelben bis orangen Farbstoffs Curcumin, der zwar hitzestabil aber nicht lichtecht ist. Ausserdem enthält das Rhizom 30 bis 40 % Stärke und wird lokal als Nahrungsmittel verwendet.

Bei Erkrankungen von Galle und Leber und zur Anregung der Magensaftsekretion ist Kurkuma eine erprobte Heilpflanze. Besonders interessant ist die starke antioxidative Wirkung, die vor degenerativen Erkrankungen und chronischen Entzündungen schützen kann.

### Anwendung + Verwendung

Kurkuma gilt als bedeutende Arznei in der indischen Medizin.

Der Wirkstoff Curcumin wird weltweit erforscht. Dies zeigt eine Recherche bei der *US National Library of Medicine*. Die Suche mit dem Stichwort „Curcumin“ ergibt über 5'000 Verweise auf wissenschaftliche Publikationen aus aller Welt, wovon mehr als 4'500 aus den letzten zwölf Jahren stammen. Es gibt eine lange Liste mit Studienergebnissen und Erfahrungsberichten, die Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen von Curcumin aufzeigen und Kurkuma fast schon als Allheilmittel ansehen:

#### Kurkuma gegen Osteoporose

Kurkuma kann bei der Behandlung von Osteoporose eingesetzt werden, denn Curcumin hemmt die Entwicklung von Osteoklasten, also von Zellen, die Knochensubstanz abbauen. Kurkuma-Wirkstoffe können zudem bei Frauen nach der Menopause Östrogen-Defizite teilweise ersetzen und dadurch einem Knochenschwund vorbeugen und bzw. stoppen.

#### Kurkuma gegen Übergewicht

Kurkuma ist einer der wirkungsvollsten Fettverbrenner der Natur. Grundsätzlich unterstützt alles, was scharf schmeckt, die Fettschmelze. Einige Inhaltsstoffe haben fettreduzierende Eigenschaften, beispielsweise indem sie den Zellstoffwechsel anregen und Verdauungsprozesse beschleunigen oder die Wasserversorgung der Zellen optimieren. Sie unterdrücken



außerdem die Entstehung und das Wachstum spezifischer Fettzellen, die für Übergewicht und Fettleibigkeit mitverantwortlich sind.

Kurkuma wirkt Kollagen-verjüngend und stimuliert dadurch den Neuaufbau des Bindegewebes. In der Schönheitspflege soll es sich positiv auf Haut und Haare auswirken. (<http://www.zeitschrift.com/artikel/kurkuma-gegen-jedes-leid-ist-ein-kraut-gewachsen#.Vg1JVeTotPY>)

## **Kurkuma gegen Entzündungen**

Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Schon dadurch öffnet sich ein großes Einsatzspektrum, da sich viele Beschwerden und Krankheiten aus einer häufig zunächst unbemerkten Entzündung entwickeln. Curcumin hemmt nachweislich die Synthese der entzündungsauslösenden Prostaglandine (Gewebshormone) und wird deshalb von der Weltgesundheitsorganisation WHO gegen **Rheuma** empfohlen. Auch bei **Arthritis** zeigt Kurkuma Wirkung.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Kurkumin genauso wirksam gegen Entzündungen im Körper vorgeht wie so manch einschlägiges Medikament wie z. B. Hydrokortison, Phenylbutazon (Mittel gegen rheumatische Schmerzen, das jedoch so starke Nebenwirkungen hat, dass es nur noch selten verordnet wird), Aspirin® und Ibuprofen® - allerdings ohne deren schädliche Nebenwirkungen.

## **Kurkuma gegen Schlaganfall und Herzinfarkt**

Kurkuma reduziert freie Radikale und ist somit ein natürliches Antioxidanz. Daher kommt es beispielsweise auch bei der Behandlung von (chronischen) Herzerkrankungen zum Einsatz.

Das antioxidative Kurkuma verhindert auch die Oxidation von Cholesterin. Und Cholesterin wird erst so richtig gefährlich, wenn es oxidiert wird, da es erst dann die Blutgefäße schädigt und die Entstehung einer Arteriosklerose fördert.

Kurkuma enthält ausserdem das Vitamin B6. Dieses Vitamin sorgt gemeinsam mit dem Vitamin B12 und der Folsäure dafür, dass der Homocysteinspiegel nicht zu hoch ansteigt.

Hohe Homocysteinspiegel können zu Schädigungen an den Gefässwänden führen und werden als bedeutende Risikofaktoren bei arteriosklerotischen Ablagerungen und Herzkrankheiten angesehen.

## **Kurkuma gegen Alzheimer**

Freies Curcumin, so wie es in der Natur vorkommt, passiert ungehindert die Blut-Hirn-Schranke, die für Fremdmoleküle normalerweise nahezu undurchdringbar ist. Damit sind natürliche Curcuminoide ausgezeichnete Wirkstoffe für die Behandlung von neurodegenerativen (Autoimmun-)Erkrankungen aller Art wie beispielsweise **Multiple Sklerose** oder **Alzheimer**. Curcumin kann mithelfen, dass sich Myelin-Schichten im Gehirn, d. h. vereinfacht gesagt die „weiße Hirnsubstanz“, nicht vorzeitig abbauen und unser Hirn damit bis ins hohe Alter leistungsfähig bleibt. Tatsächlich gibt es in Indien, wo Kurkuma als Gewürz fast täglich genossen wird, wenig Alzheimer-Erkrankungen. Von außerordentlich hoher Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch der Sauerstoff-Schub, den die Kurkuma-Substanzen im menschlichen Körper auslösen. Bereits eine Stunde nach der Aufnahme von Kurkuma sind die Sauerstoffwerte im Blut deutlich besser.

## **Kurkuma hemmt die Tumorbildung**

Kurkuma soll einerseits die Tumorbildung verhindern können, also krebsvorbeugend wirken. Andererseits weist eine neue Studie darauf hin, dass Kurkuma auch bei bereits vorhandenem Krebs, nämlich bei Brustkrebs die Metastasenbildung verhindern kann, so dass sich der Krebs nicht in die Lunge ausbreitet.

Kurkuma wirkt dabei als Schalter spezieller Transkriptionsfaktoren. Diese Transkriptionsfaktoren regulieren alle Gene, die für eine Tumorbildung benötigt werden. Kurkuma schaltet die betreffenden Transkriptionsfaktoren einfach aus, und das Wachstum sowie die Ausbreitung der Krebszellen werden gestoppt.

Kurkumin wirkt noch über einen anderen Mechanismus krebsfeindlich bzw. zellschützend. Es festigt nämlich laut amerikanischen Wissenschaftlern die Membranen der Körperzellen und erhöht damit deren Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheitserregern.

## **Kurkuma bei Lungenfibrose**

Forscher berichten im *Journal of Experimental Medicine and Biology* im Jahr 2007, dass existierende Medikamente in der Behandlung von akuten und chronischen Lungenerkrankungen nicht effektiv seien. Diese Erkrankungen werden durch berufliche und umweltbedingte Belastungen, wie mineralischem Staub, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch, Chemotherapie oder Strahlentherapie verursacht.

In mehreren Studien wurde Kurkumin bei Lungenfibrose getestet. Es stellte sich heraus, dass Kurkumin (bei Tieren) jene Lungenverletzungen und Lungenfibrosen mildert, die durch Bestrahlung, Chemotherapeutika und Giftstoffe verursacht wurden.

## **Kurkuma bei Atemwegserkrankungen**

Verschiedene Studien lassen ferner den Schluss zu, dass Kurkumin generell eine Schutzfunktion bei vielen weiteren Atemwegserkrankungen aufweist, etwa bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim akuten



Atemnotsyndrom (ARDS), der akut-inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) und beim allergischen Asthma. Der Wirkmechanismus ist vermutlich wieder mit dem stark entzündungshemmenden und antioxidativen Potential des Kurkumins erklärbar.

## **Kurkuma gegen Darmerkrankungen**

Kurkuma stimuliert die Produktion von Magensaft und Galle und hat dadurch einen positiven Effekt auf Magen-Darm-Probleme, welche auf einer gestörten Fettverdauung beruhen.

Im *Molecular Nutritional and Food Research* wurde eine Studie vorgestellt, der zufolge Darmentzündungen komplett verhindert werden konnten.

Die beteiligten Forscher bestätigten, dass Kurkumin diese schützende Wirkung aufgrund seiner antioxidativen Wirkung ausübt. Zudem sei Kurkumin in der Lage, die Aktivierung eines zellulären Regulatormoleküls (NFkappaB), zu unterdrücken. Aktives NFkappaB gilt als kritisch für die Entstehung von Entzündungen.

Kurkuma ist überdies eine Heilpflanze, die sich besonders positiv auf die Lebergesundheit auswirkt. Sie schützt die Leber, fördert deren Regeneration und unterstützt den Heilprozess bei Krankheiten.

## **Kurkuma entgiftet Quecksilber**

Eine Studie aus dem Jahr 2010 zeigte, dass Kurkuma während der [Ausleitung von Quecksilber](#) eingenommen werden kann, um die Entgiftung zu unterstützen.

Natürlich reduziert Kurkumin dabei einerseits den oxidativen Stress, den das Quecksilber im Körper verursachen kann. Andererseits aber – so die im *Journal of Applied Toxicology* veröffentlichten Studienergebnisse – führte die Gabe von Kurkumin zu einer verringerten Quecksilberkonzentration im Gewebe und zusätzlich zu verbesserten Leber- und Nierenwerten.

## **Verwendung von Kurkuma**

Kurkuma ist als gemahlenes Gewürz fast überall erhältlich. Um sicher zu gehen, dass Kurkuma nicht bestrahlt wurde, sollten Sie Kurkuma ausschliesslich in biologischer Qualität verwenden.

Zwar enthält Curry auch einen Anteil an Kurkuma. Doch enthält reines Kurkuma natürlich mehr Kurkumin als Curry. Verwenden Sie daher besser reines Kurkuma. Oder geben Sie in mit Curry gewürzte Speisen noch zusätzlich etwas reines Kurkuma dazu.

In Reis-, Kartoffel- und Gemüsegerichte passt Kurkuma besonders gut.

Kurkuma kann auch in heisses Wasser gerührt als Kurkuma-Tee getrunken werden (1 TL).

Kurkumin ist bereits in kleinen Dosen wirksam, wie man sie normalerweise zum Essen gibt. Aber auch in sehr hohen Dosen zeigen sich nach der Kurkuma-Einnahme keine Nebenwirkungen.

Die Bioverfügbarkeit und damit die Wirkung von Kurkumin kann um ein Vielfaches verstärkt werden, wenn es gemeinsam mit Piperin, dem Wirkstoff aus schwarzem Pfeffer eingenommen wird.

Kurkumin gibt es – kombiniert mit Piperin – auch in Kapseln, was die Einnahme nicht nur vereinfacht, sondern auch dabei hilft, täglich ausreichende Kurkumin-Mengen in derselben Dosis aufzunehmen.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## **Aktuelles**

### Literaturhinweis:

Wundermittel Kurkuma, Dr. Jörg Conradi, Kopp Verlag

Kurkuma die heilende Kraft der Zauberknolle, Klaus Oberbeil, Heyne Verlag

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kurkuma.html#ixzz3kmDOc9NK>

<http://www.phytodoc.de/heilpflanze/gelbwurz/>

<http://www.biothemen.de/Gewuerz/ingwer/curcuma.html>

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/gelbwurz/>

<http://www.apotheken-umschau.de/Heilpflanzen/Kurkuma-Wie-gesund-ist-das-Gewuerz-185877.html>

<http://www.zeitschrift.com/artikel/kurkuma-gegen-jedes-leid-ist-ein-kraut-gewachsen#.Vg1JVeTotPY>

<http://www.heilpflanzen-welt.de/2006-01-Kurkuma-Fast-ein-Wundermittel/>

<http://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/was-ist-curcuma>

<http://www.ayurveda-klinik.de/curcuma.html>

<http://www.kurkuma-wurzel.de/>