



DAS INDISCHE GOLD

Kurkuma ist Gewürz, Farbstoff und Heilmittel in einem. Die in der Ayurveda-Medizin seit Jahrtausenden hochgeschätzte Pflanze wird seit einigen Jahren weltweit wissenschaftlich intensiv erforscht.

Jürg Lendenmann

Selbst wenn Sie keine indischen Currys essen, nehmen Sie dessen charakteristischen, orange-gelben Farbstoff auf anderen Wegen zu sich (s. Kasten). Die Rede ist von Curcumin – dem speziellen Inhaltsstoff der Kurkumapflanze (engl. Turmeric), die auch Gelbwurz genannt wird.

Kurkuma (*Curcuma*) ist ein Vertreter der in Südostasien heimischen Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*); zu ihnen gehören neben Ingwer weitere Gewürzpflanzen wie Galgant und Kardamom. Vermutlich haben Sie die schöne Blüte von Kurkumastauden schon gesehen, da sie ebenfalls als Schnittblume genutzt wird.

In Indien symbolisiert Kurkuma Fruchtbarkeit und Wohlstand, zudem wird die gelbe Farbe des Gewürzes mit der Sonne und dem Scheitelchakra in Verbindung gebracht. Bei Hindu-Ritualen oder Heiratszeremonien wird ein goldgelber Punkt auf der Stirn angebracht. Übrigens: Kurkuma leitet sich vom altindischen «kunkuman» ab, was Safran bedeutet.

Weit mehr als ein Farbstoff

Kurkuma ist nicht nur Gewürz, Farb- und Geschmacksgeber. Seit Jahrtausenden nimmt die krautartige Pflanze im Arzneimittelschatz des Ayurveda, der alten indischen Heilkunst und Gesundheitslehre, einen besonderen Platz ein. «Wenn ich nur ein einziges Kraut hätte, auf das ich mich für alle möglichen Gesundheits- und Ernährungsbedürfnisse verlassen könnte, würde ich mich ohne grosses Zögern für Kurkuma entscheiden», so Dr. David Frawley.

Während als Gewürzpflanzen die verschiedensten Kurkumaarten verwendet werden, ist medizinisch nur der Wurzelstock (Rhizom) der Art *Curcuma longa* von Bedeutung. Medizinisch wichtige Inhaltsstoffe sind das ätherische Öl, Curcuminoide und Bitterstoffe.

Bitterstoffe als Verdauungshelfer

In der chinesischen Medizin ist der Gebrauch von Gelbwurz seit Mitte des siebten Jahrhunderts für die verschiedensten Erkrankungen belegt und wird heute als offizielles Arzneimittel im Arzneibuch der Volksrepublik China geführt.

Curcuma longa enthält Bitterstoffe, die den Gallenfluss anregen. Dies erklärt, warum die Wurzel im Ayurveda traditionell für eine bessere Verdauung von Fetten eingesetzt wird. Sie wirkt zudem entkrampfend und beruhigend und mindert Völlegefühl und Blähungen. Gelbwurz wird auch lokal zur Behandlung von Hautkrankheiten und Wunden eingesetzt. Die empfohlene Tagesmenge beträgt drei bis neun Gramm als Abkochung.

Die Fachärztin Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann fasste im Jahr 2015 weitere Anwendungsmöglichkeiten wie folgt zusammen: «In experimentellen (Labor, Tiermodelle) sowie humanpharmakologischen Untersuchungen können Wirkungen nachgewiesen werden, die den Einsatz beim Reizdarm-Syndrom, bei Gallenblasendysfunktionen, Magen-/Darmgeschwüren, bei verschiedenen Krebserkrankungen (vor allem im Darm und Mund) sowie bei entzündlichen Erkrankungen (z. B. im Darm und in den Gelenken) sinnvoll erscheinen lassen. Eine weitere Domäne von Kurkuma scheint das Übergewicht zu sein mit seinen Folgekrankheiten: Arteriosklerose, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Herzkrankheiten. Zusätzlich könnte bei Alzheimer-Demenz und anderen neurologischen Störungen Kurkuma einen Behandlungsplatz erobern.»

Geringe Bioverfügbarkeit

Von der Weltgesundheitsorganisation WHO wird die Einnahme von bis zu drei Gramm Kurkuma-Pulver aus dem getrockneten Wurzelstock pro Tag empfohlen. Zu beachten ist, dass die Bioverfügbarkeit von Curcumin sehr gering ist. Denn der

«Wenn ich nur ein einziges Kraut hätte, auf das ich mich für alle möglichen Gesundheits- und Ernährungsbedürfnisse verlassen könnte, würde ich mich für Kurkuma entscheiden.»

Dr. David Frawley

Wirkstoff löst sich schlecht in Wasser, wird im Magen-Darm-Trakt nur in geringen Mengen aufgenommen und schnell wieder ausgeschieden (Abbau durch die Leber). Verschiedene Massnahmen helfen, dass der Wirkstoff besser aufgenommen wird. Oft wird Kurkuma mit schwarzem Pfeffer kombiniert, denn dessen Wirkstoff Piperin vermeidet den Abbau von Curcumin in der Leber und erhöht die Aufnahme im Darm. Ähnliche Effekte lassen sich mit Zugabe von Lecithin oder Phospholipid erzielen sowie mit einer Mikronisierung. Noch stärkere Effekte werden erreicht mit einer Umhüllung mit Cyclodextrin oder durch den Einschluss in organische Mizellen. Bei den meisten klinischen Studien wurde Curcumin höher dosiert als die für Lebensmittel empfohlene Menge von zwei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Kurkuma-Rhizome sowie Nahrungsergänzungsmittel mit Kurkuma sind in Apotheken erhältlich. Lassen Sie sich beraten. <

Unser tägliches Curcumin

Als Gewürz- und Aromastoff findet sich Kurkuma beispielsweise in Currymischungen. Früh schon entstanden Kultursorten, die zum Färben von Stoffen dienten; allerdings ist der gelb-orange Inhaltsstoff Curcumin ziemlich lichtempfindlich. Hingegen hat sich Curcumin in der Lebensmittelindustrie als sicherer und gut verträglicher Farbstoff bewährt: Pro Tag und Kilogramm Körpergewicht nehmen wir rund ein Milligramm über die verschiedensten Nahrungsmittel auf. Deklariert wird der Farbstoff als E 100. Er verhilft Lebensmitteln wie Currypulver, Sossen und Dressings, Back- und Teigwaren, Kartoffelflocken, Margarine, Konfitüre und Senf zum gewünschten Farbton. Das fast ausschliesslich synthetisch hergestellte E 100 wird oft als Alternative zum teuren Safran verwendet, beispielsweise zum Verfeinern von Suppen, Reis-, Fleisch- und Fischgerichten. Der Farbstoff ist unbedenklich; nur in einigen Fällen kann er allergische Reaktionen auslösen. Übrigens: Als *Curcuma-longa*-Extrakte und -Öl findet sich das «gelbe Gold» sogar in Kosmetika.