



Kurkuma: "Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen!"

So heißt es in einem altbekannten Sprichwort. Ein solches Kraut ist Südostasiens „Heilige Ambrosia“, die dort seit Jahrtausenden verehrt und als Universalheilmittel eingesetzt wird. Im Westen fristet sie meist nur ein spärliches Dasein als gelbes Pulver im Gewürzschrank: die Kurkuma (*Curcuma longa*). Doch vor einigen Jahren ist die medizinische Forschung auf sie aufmerksam geworden und kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus ob all der Wunderwirkungen dieser Pflanze. Die unsterblich machende Speise der Götter aus Homers Odyssee ist die Kurkuma zwar wohl nicht, doch kann sie bei vielen, auch schwerwiegenden Erkrankungen Linderung bringen.

Der moderne Mensch kauft im Supermarkt sein Essen, um seinen Hunger zu stillen, und deckt sich anschließend in der Apotheke mit Pillen und Pülverchen ein, um gesund zu bleiben (oder werden). Diese Trennung von Nahrungsmittel und Heilmittel scheint uns normal und vernünftig. Doch eigentlich ist sie fatal und zeigt ein Stück weit auch, wie sehr wir uns bereits von der Natur entfernt haben. Denn – abgesehen vom heutigen Industrie-Food, der sich oft nicht besonders von aromatisiertem Styropor unterscheidet – jegliche Nahrung ist sowohl zu unserer Sättigung wie auch für unsere Gesundheit da. Die Naturvölker wussten das noch. Sie nutzten, was die Pflanzenwelt ihnen schenkte, nicht nur als Nahrung, sondern auch als Medizin.

Farbstoff, Gewürz, Medizin

Die Völker Südostasiens schätz(t)en eine Pflanze ganz besonders: die Kurkuma (auch Gelber Ingwer, Gelbwurz(el) oder Indischer Safran genannt). Die Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse. Sie hat eine knollenartige, fleischige Wurzel, wird bis zu einem Meter hoch und hat wunderschöne weiße oder pinkfarbene Blüten. Die alten Schriften der indischen Veden belegen, dass die Pflanze schon vor fünftausend Jahren als Heilmittel verwendet wurde. Die Kurkuma war bereits damals eines der wichtigsten Gewürze und galt sogar als heilig.[1]

Indien verbraucht nach wie vor rund 80 Prozent der Kurkuma-Welternte und ist auch dessen weltgrößtes Anbauland. In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda spielt Kurkuma immer noch eine wichtige Rolle. Dort zählt es zu den „heißen“ Gewürzen, denen eine reinigende und energisierende Wirkung zugesprochen wird.

Tatsächlich ist die Kurkuma für die Südasiaten das Heilmittel für nahezu alle Volkskrankheiten; es wird aber auch bei Nervenschwäche, mentalen Problemen, als natürliches Schönheitsmittel, als Aphrodisiakum, bei Kreislaufproblemen etc. eingesetzt. Vor dem Aufkommen synthetischer Produkte diente die Kurkuma aufgrund ihrer gelb-orangen Farbe auch als Färbemittel für Papier, Salben, Lebensmittel oder Stoffe. Ein bekanntes Beispiel sind die gelb-orangen Gewänder buddhistischer Mönche. In der westlichen Küche ist Kurkuma wegen seines leicht bitteren bis scharfen Geschmacks vor allem als Bestandteil von Currypulver bekannt und wird wegen seiner starken Färbekraft als billiger Safranersatz oder Farbstoff in der Lebensmittelindustrie, z. B. für Senf oder Teigwaren, genutzt.
Die Apotheke in der Wurzel

Doch dass die alten Veden nicht auf den Kopf gefallen waren, erkennt spätestens seit Beginn des neuen Jahrtausends auch die westliche (Bio-)Medizin. Die Kurkuma ist in ihrer Gänze zwar noch lange nicht erforscht, aber mit ihren mehr als 10'000 chemischen Substanzen und über 600 potenten Heilstoffen gilt sie schon jetzt beinahe als Universalheilmittel. Sie enthält bis zu fünf Prozent ätherische Öle und bis zu drei Prozent ihres Hauptwirkstoffs Curcumin, der auch für die gelbe Färbung verantwortlich ist. Es ist denn auch vor allem das Curcumin, welches das Interesse der Forschung geweckt hat.

Das Kurkuma-Rhizom[2] synthetisiert Curcumin vor allem zum eigenen Schutz vor mikrobiellen Krankheitserregern und größeren Fressfeinden. Tatsächlich liegt in ihrer Herkunft vermutlich eine Hauptursache der starken Wirkkraft der Kurkuma. Pflanzen, die unter extremen Bedingungen gedeihen, verfügen häufig über besonders starke Wirksubstanzen. Im Fall der Kurkuma bedeutet das ein Leben in sumpfigem Boden unter sengender Sonne. Aus dem simplen Grund, dass sie sich gegen Hunderte oder gar Tausende natürliche Feinde behaupten muss, besitzt die Kurkuma eine Fülle von Abwehrstoffen. Die Curcuminoide[3] zählen denn auch zu den potentesten Giftstoffen in der Natur!

Hier stoßen sich die westlichen Forscher auch häufig die Köpfe, hat sich doch herausgestellt, dass Curcumin in zu hoher Dosierung starke Nebenwirkungen haben kann, wenn es aus dem Fruchtfleisch der Pflanze isoliert wird, um als Pille den Weg auf den Markt zu finden. Zu den unerwünschten Wirkungen gehören unter anderem Durchfall, Blutdruckschwankungen oder auch Eisenmangel, außerdem kann eine Überdosierung auch Fehlgeburten begünstigen oder sogar krebserregend wirken. Obwohl die in der Kurkuma-Pflanze enthaltenen Toxine im „Gesamtpaket“ mit allen anderen Biostoffen der Pflanze uns zum Beispiel als Gewürz keinen Schaden zufügen, tun sie dies in isolierter Form unter Umständen sehr wohl. Im andern Fall kann es geschehen, dass synthetisch hergestelltes Curcumin komplett wirkungslos bleibt. Zwar ist der chemische Aufbau des Chemie-Curcumins und des Naturprodukts identisch. Doch gibt es einen Unterschied: Die chemischen Curcumin-Moleküle aus dem Labor sind geklont und folglich genau gleich. Im Gegensatz zum Curcumin-Molekül aus der Natur: Da ist keines wie das andere, jedes hat eine andere Form. Und offenbar ist es diese natürliche Vielfalt, die die Wirkung ausmacht. Ein weiterer Knackpunkt ist die eher geringe Bioverfügbarkeit des Curcumins, d. h., es wird pur vom Körper nicht so gut absorbiert. Man weiß aber bereits, dass Curcumin aufgrund seiner schlechten Wasserlöslichkeit am besten immer zusammen mit Öl eingenommen wird. Und

erwiesenermaßen lässt sich die Bioverfügbarkeit von Curcumin beim Menschen in Kombination mit Piperin (einem Hauptwirkstoff des schwarzen Pfeffers) um zweitausend Prozent steigern.
Wunderwaffe der Medizin

Dass der Wirkstoff Curcumin in der Wissenschaft jedoch definitiv zum Star geworden ist, zeigt eine kurze 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. Dies ist ein deutlicher Hinweis auch auf die Intensität, mit der zu diesem Thema geforscht wird. Sieht man die lange Liste mit Studienergebnissen und Erfahrungsberichten, die von den Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen von Curcumin erzählen, wird schnell klar, warum die Kurkuma mittlerweile schon fast als Wundermittel gilt:

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.

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 ihn auch stoppen.

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

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

Kurkuma ist einer der wirkungsvollsten Fatburner der Natur. Grundsätzlich unterstützt alles, was scharf schmeckt, die Fettschmelze. Kurkuma ist da keine Ausnahme. Eine ganze Reihe ihrer 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.

Kurkuma gilt als die Immunwaffe schlechthin. Der Wirkstoff Curcumin bzw. die Curcuminoiden der Kurkuma-Wurzel unterstützen den Körper bei der Bildung von T-Zellen (weißen Blutkörperchen), die bei der Krankheitsbekämpfung unerlässlich sind. Curcumin beeinflusst ebenfalls die sogenannten B-Zellen, die einzigen Immunzellen, die Antikörper bilden können. Auch Makrophagen – Fresszellen, die Viren oder Bakterien erkennen und ab- bauen – werden stimuliert, ebenso wie die Killer-Zellen, welche bereits erkrankte Zellen erkennen und zerstören.

Freies Curcumin, so wie es in der Natur vorkommt, passiert ungehindert die Blut-Hirn-Schranke[4], die für Fremdmoleküle normalerweise nahezu undurchdringbar ist. Damit sind natürliche Curcuminoiden 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.

Da Kurkuma außerdem eine Menge „Psychohormone“ enthält, kann es – insbesondere bei der Verwendung zusammen mit anderen Substanzen wie beispielsweise Piperin – auch unsere Stimmungslage verbessern. Curcumin und Piperin kombiniert gelten als potente natürliche Alternative zur Behandlung von Depressionen.

Kurkuma ist krebshemmend. Krebs ist grundsätzlich ein Prozess, bei dem die Mitochondrien[5], die „Energiekraftwerke“ in den Zellen, durch oxidative Schädigung wie technische Strahlung, Umweltgifte, chronische Entzündungen usw. schrittweise absterben. Dadurch wird die Zellatmung gestört, die Zellen müssen fortan die für ihre Existenz benötigte Energie durch Vergärung von Zucker erzeugen. Ohne Mitochondrien aber, die gewissermaßen auch als kleines Immunsystem innerhalb der Zelle agieren, breitet sich der Krebs aus. Demnach kann dieser Prozess gestoppt und umgekehrt werden, wenn es gelingt, die eigenständige Vermehrung der Mitochondrien anzuregen und die Zellatmung wieder in Schwung zu bringen. So gesunden auch die Zellen und eine Heilung ist möglich. Die Kurkuma fungiert in diesem Prozess durch ihre vielfältigen Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen als eigentliche Schlüsselsubstanz. Wie oben erwähnt wirken die Curcuminoiden unter anderem entzündungshemmend, entgiftend, antioxidativ und immunstimulierend – alles Eigenschaften, welche helfen, die kränkenden Mitochondrien und damit die Zellen wieder auf Vordermann zu bringen. Verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit von Curcumin sowohl in präventiver wie auch therapeutischer Hinsicht bei verschiedenen Krebsarten wie Darmkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs und Hautkrebs. Es konnte auch festgestellt werden, dass Curcumin hilft, Tumorzellen zu verringern, die Transformation von normalen Zellen in Tumorzellen verhindert und den Körper bei der Zerstörung von mutierten Krebszellen unterstützt, ohne dabei gesunde Zellen zu beschädigen. (Etwas, das die Chemotherapie nicht schafft!). Es gibt Anhaltspunkte, dass Kurkuma auch gegen AIDS helfen kann. Wissenschaftliche Studien zu diesem Thema stehen allerdings noch am Anfang.

Für Prävention und Therapie

Kurkuma ist meist in Pulverform, seltener auch als getrocknete oder gar frische Wurzel erhältlich. Präventiv kann Kurkuma am einfachsten als Gewürz eingenommen werden. Es passt gut zu Fleisch und Fisch, kann Saucen, Dips und auch Grillwürzmischungen beigegeben werden, lässt sich aber auch gut mit Milchprodukten und in süßen Gerichten verwenden, dann insbesondere in Kombination mit Ingwer, Anis und Koriander. Und selbst - verständlich darf Kurkuma in keiner Currymischung fehlen. Es eignet sich als Geschmacksspender für fast alle Nahrungsmittel und kann auch Salz ersetzen. Natürliches Curcumin hat, als Gewürz verwendet, keinerlei bekannte Nebenwirkungen. Auch bei hohen Dosierungen von 8-10 Gramm Gewürz pro Tag (das sind rund 200 Gramm Kurkumawurzel) wurden bislang keine negativen Auswirkungen beobachtet. Dennoch ist eine sparsame Dosierung empfehlenswert, weil ein Gericht bei Überdosierung einen modrigen, moschusähnlichen Geruch annimmt und nicht mehr gut schmeckt. Und Vorsicht: Sowohl das Pulver wie das frische Rhizom färben stark ein, es ist ratsam, beim Schnei den Handschuhe zu tragen und nichts zu verschütten! Kurkuma-Extrakt ist zur Prävention auch als Nahrungsergänzung in Kapselform erhältlich. Achten Sie darauf, dass Sie ein natürliches, qualitativ hochstehendes Produkt mit gut bioverfügbarem Curcumin zu sich nehmen. Wird Curcumin als Arznei verwendet, gelten 100 Milligramm pro Tag als gut verträglich. Ein therapeutischer Einsatz sollte jedoch immer nur unter ärztlicher Aufsicht stattfinden!