



Der Kurkuma-Wurzelstock ähnelt optisch der Ingwerknolle. Bekannter ist die fein gemahlene Kurkuma-Wurzel als leuchtend gelbes Gewürzpulver.

im Aussehen der Indischen, wird jedoch mit 1,75 Metern höher als die ca. 1 Meter hohe *Curcuma longa*.

Der zapfenartige große Blütenstand mit seinen hübschen weiß-gelblichen bis rosafarbenen Einzelblüten treibt in Bodennähe direkt aus dem Rhizom aus, oft noch vor der Ausbildung der großen, länglich-lanzettlichen Laubblätter. Beide Gelbwurzarten sind aufrechte ausdauernde Stauden, die fleischige Rhizome bilden, innen kräftig orange gefärbt. Sie verzweigen sich im Boden fingerartig, kriechen horizontal und bilden dabei dichte Matten aus. Der Wurzelstock wird geerntet, sobald die oberirdischen Blätter zu welken beginnen – ab Dezember bis März.

Curcuma longa enthält 3–5 % ätherische Öle und 3–5 % Curcuminoide (Scharf- bzw. Bitterstoffe, die auch für die gelbe Farbe verantwortlich sind). Außerdem Polysaccharide, die das Immunsystem anregen, und Turmerin, ein antioxidativ wirkendes Peptid. *Curcuma xanthorrhiza* enthält mehr ätherische Öle (6–11 %) und zusätzlich 20 % des in *C. longa* fehlenden Xanthorrhizol, einem Bestandteil des ätherischen Öls. Von der Kommission E, die Heilpflanzen für die Zulassungsbehörde prüft, wurden beide Gelbwurzarten mit den gleichen Anwendungsgebieten bewertet, da sie ähnliche Wirkungen besitzen. Früher wurde hauptsächlich *C. longa* verwendet, heute in zunehmendem Maße auch *C. xanthorrhiza*, die allerdings weniger gallenflussfördernd wirkt. Deshalb sollte bei Gallenbeschwerden *C. longa* vorgezogen werden.

Mit *Curcuma longa* die Verdauungssäfte anregen

Verdauungsbeschwerden äußern sich durch Völlegefühl, Übelkeit, Fettunverträglichkeit, Blähungen, Krämpfen im Magen-Darmbereich sowie Druck und Schmerzen

Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.

Vielseitige Kurkuma – von Leber-Galle-Störung bis Krebs

Westliche Medizin entdeckt die Gelbwurz

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Es gibt wenig andere Arzneipflanzen, die in den letzten Jahren so intensiv erforscht wurden wie die Gelbwurz – sie ist international als Heilpflanze anerkannt. In unserem Kulturkreis wird Kurkuma bislang vor allem als galleförderndes Mittel bei Verdauungsbeschwerden angewendet. In jüngerer Zeit mehren sich aber wissenschaftliche Beweise für krebs-hemmende und anti-entzündliche Eigenschaften.

Kurkuma (Gelbwurz) gehört zu den bekanntesten Gewürzen in Indien. Dort wird fast die gesamte Welternte produziert und auch zu 80 Prozent verbraucht. Vor über 4000 Jahren war Kurkuma nicht nur das wichtigste Gewürz, es galt als heilig und wird bis heute in vielen Hinduritualen verwendet. Aber auch für fast jede Art von Speise, vor allem in Curry- und Gewürzmischungen, nimmt man Gelbwurz. Und zum Färben von Speisen, Papier, Textilien, Leder, Holz und Salben.

Das lateinische *Curcuma* leitet sich aus dem arabischen *al-kurkum* ab, das ursprünglich Safran bedeutete. Immer wieder vergleicht

man Gelbwurz mit Safran („Indischer Safran“), dem wichtigsten gelben Pflanzenfarbstoff der Antike. Doch auch wenn beide Pflanzen intensiv gelb färben (Safran eigentlich eher orange): Kurkuma weist keine Spur des Safranaromas auf und ist als Ersatz für Safran völlig ungeeignet!

Als „Gelbwurz“ bezeichnet man in der Medizin zwei Spezies aus der Familie der Ingwergewächse: die Indische Gelbwurz, *Curcuma longa*, aus Süd- oder Südostasien und die Javanische Gelbwurz, *Curcuma xanthorrhiza*, die in den Waldgebieten Indonesiens heimisch ist, auf Java, Bali und den Molukken. Die Javanische Gelbwurz gleicht

im Oberbauch. Die bittere Curcuma longa regt die Verdauungssäfte und damit auch den Appetit an, wovon besonders ältere Menschen mit einem „schwachen Magen“ profitieren. Das Mittel der Wahl ist die Gelbwurz, wenn Verdauungsbeschwerden mit einer gestörten Fettverdauung einhergehen. Sie regt die Leber zu verstärkter Gallebildung und -ausschüttung an. Das behebt nicht nur die Verdauungsstörungen selbst, es führt auch zu einer Verbesserung der Blutfette: des Cholesterins (Senkung des LDL und Erhöhung des HDL) genauso wie der Triglyzeride. So kann Kurkuma auch gegen Arteriosklerose wirksam sein und Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt vorbeugen helfen. In Asien setzt man Kurkuma traditionell auch bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen und äußerlich bei Hautkrankheiten und Wunden ein.

Zur naturheilkundlichen Anwendung bei Verdauungsbeschwerden, Lebererkrankungen, Reizdarm und Reizmagen sind standardisierte Fertigpräparate erhältlich: z. B. Curcu-Truw® Kapseln (mit C. longa), Curcumen® Kapseln, Infract Kapseln (beide mit C. xanthorrhiza). Bei Gallensteinleiden dürfen Kurkuma-Präparate nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Verschluss der Gallenwege sowie Darmverschluss sind wichtige Gegenanzeigen.

Krebshemmende Wirkungen bei regelmäßigem Verzehr

Auch mit einer Teezubereitung kann man von der Gelbwurz profitieren: $\frac{1}{3}$ TL (0,8 g) zerkleinerte Wurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Je eine Tasse vor den Mahlzeiten trinken. Bei Verdauungsstörungen sind Mischungen mit anderen Gallemitteln (Artischocke, Erdrauch, Löwenzahn, Schafgarbe, Wermut) bzw. ein Wechsel mit Pfefferminze empfehlenswert. Aufnahme und Wirkung sollen übrigens optimiert werden, wenn der Tee mit einer Prise Pfeffer ergänzt wird. Ein Löffel Honig macht ihn aromatischer! In Indonesien ist „Gelbwurztee“ ein übliches Getränk. Nach Meinung von Magen-Darm-Spezialisten ist dessen tägliche Einnahme dafür verantwortlich, dass dort weit we-

Gelbwurz traditionell

In Indien gilt Kurkuma als universelles Hausmittel für vielerlei Beschwerden. Folgende Rezepte stammen aus der indischen Tradition:

Zur **Wundbehandlung** (stoppt Blutungen) und Desinfektion einfach Kurkuma auf die Wunde streuen.

Bei **Verbrennungen**: Gelbwurz mit Wasser zu einer Paste vermengen und auf die betroffene Stelle auftragen. Sobald die Paste auf der Haut eintrocknet, mit wenig Wasser benetzen. Das macht man so lange, bis es nicht mehr brennt.

Bei **Bauchweh und Menstruationsbeschwerden**: 1 Prise Gelbwurz in 1 TL Honig einrühren, 1- bis 2-mal täglich einnehmen.

Bei **Halsweh**: $\frac{1}{2}$ TL Gelbwurz in 1 Glas Milch köcheln, nach 10 Minuten abgießen, lauwarm trinken.

Als **Gesichtsmaske**: 4 TL Milch mit $\frac{1}{2}$ TL Gelbwurz mischen, auf das Gesicht auftragen. Die Maske macht die Haut zart und lindert Aknebeschwerden.

niger Gallen- und Lebererkrankungen als in Europa vorkommen.

Nach neueren experimentellen Untersuchungen entfaltet Kurkuma leberschützende Effekte und wirkt tumorhemmend, und zwar auf verschiedene Tumorarten. Das ist einerseits dadurch zu erklären, dass Curcumin als Antioxidans freie Radikale neutralisiert und damit Zellen vor Schädigungen schützt. Zudem soll die Entwicklung neuer Zellen im Bereich des Tumors unterdrückt werden. Curcumin hemmt das Wachstum von Blutgefäßen in Tumoren und schneidet damit die Nährstoffzufuhr zum Tumor ab; dieser Prozess wird als Anti-Angiogenese bezeichnet.

Für eine krebsvorbeugende Wirkung wird empfohlen, täglich circa einen Teelöffel Kurkuma beim Kochen zu verwenden. Die Kombination mit etwas schwarzem Pfeffer erhöht die Wirksamkeit um ein Vielfaches.

Neuerdings wurden auch hautschützende Eigenschaften während der Strahlenbehandlung bei Krebs festgestellt: Curcumin soll die Haut vor Verbrennungen und Blasen schützen können.

Neu entdeckt: Mit Curcumin gegen entzündliches Rheuma

Eine weitere Eigenschaft führte dazu, dass das traditionelle Heilmittel mehr und mehr in der westlichen Medizin anerkannt wird: Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Das hat sich in Studien bei Rheumapatienten mit rheumatoider Arthritis, die mit chronischer Gelenkentzündung einhergeht, gezeigt: Nach der Behandlung mit Curcumin besserten sich Gelenkschwellung, Morgensteifigkeit und die Gehzeit. Die Forscher haben dabei entdeckt, dass die Pflanzenwirkstoffe ein bestimmtes Protein (NF- κ B) in den Gelenken hemmen, das die Produktion von Entzündungsstoffen in Gelenken einleitet.

Die Gelbwurz zeigt sich also beinahe als „Allheilmittel“. Wir können sie daher mit Gewinn in die tägliche Speisenzubereitung einbauen. Gelbwurz kurz in Öl oder Ghee (indisches Butterfett) angebraten, verstärkt das Aroma und reduziert die Schärfe. Tipp: Wenn die stark färbende Kurkuma Küchengeräte verfärbt hat, legen Sie diese einfach in die Sonne: Der Farbstoff ist nicht lichtecht und verschwindet nach einer Stunde im direkten Sonnenlicht.

Kurkuma verhindert als natürliches Antioxidationsmittel übrigens den Verderb von Lebensmitteln durch Mikroorganismen und das Ranzigwerden von fettem Fleisch. Als Gewürz dem Fleisch zugesetzt, vermindert das Curcumin die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen beim Braten oder Grillen. ■

Autorin

Ursel Bühring, Jahrgang 1950, ist Krankenschwester, Heilpraktikerin, Dozentin für Pflanzenheilkunde. 1997 Gründung der Freiburger Heilpflanzenkunde. Zuletzt schrieb sie im *Naturarzt* über Cranberry (3/2010), Weihnachtsgewürze (12/2009), und Süßholz (11/2009). 2009 erschien ihr „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“ in der 2. Auflage.

