

Die Gelbwurz

Curcuma longa L. und Curcuma xanthorrhiza roxb.

Kurkuma ist in den letzten Jahren wahrhaft zur Wunderpflanze avanciert. Ihr botanischer Name lautet *Curcuma longa*. Der Ursprung dieser Gewürz- und Heilpflanze liegt in Südostasien beziehungsweise Indien. Dort wird sie schon seit 4000 Jahren verwendet und gilt als heilige Pflanze verehrt. In der traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird ihr eine reinigende und energisierende Wirkung zugeschrieben.

Indien ist heute auch das weltgrößte Anbauland und verbraucht rund 80 % der Welternte. In Europa und Nordamerika war Kurkuma lange Zeit nur als Zierpflanze und Gewürz bekannt. Erst in den letzten 50 Jahren wird auch hier auf ihre Heilkräfte zurückgegriffen.

Kurkuma zählt zur Familie der *Zingiberaceae*, den Ingwergewächsen. Die 50 bis 100 Zentimeter hohe Pflanze entwickelt sich aus den knolligen Rhizomen. Die Blätter sind lang gestielt und können bis zu 45 Zentimeter lang und 18 Zentimeter breit werden. Die etwa 20 Zentimeter langen, dekorativen Blütenstände sind sehr dekorativ. Während die obersten Blütendeckblätter rosa überhaucht sind, sind die unteren unscheinbar weißlich grün ausgefärbt. Die Blüten selbst sind gelb.

Verwendete Pflanzenteile (Droge)

Als Gewürz und Heilpflanze wird die Wurzel frisch oder getrocknet verwendet.

Geruch und Geschmack

Frisch hat der Wurzelstock einen harzigen, leicht brennenden Geschmack, getrocknet schmeckt er mildwürzig und etwas bitter

Hauptinhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, gelber Farbstoff (z. B. *Curcumin*), Bitterstoffe

Wirkung und Verwendung

Die Verwendung und Wirkung von Kurkuma ist vielfach. In der Küche findet bei uns vor allem das getrocknete Pulver Verwendung. Bekannt ist es uns allen vor allem als wichtiger und farbgebender Bestandteil von Curry. Es eignet sich aber auch zum Färben von Reis, quasi als Safranersatz. Es passt aber auch hervorragend zu Bohnen- und Linsengerichten.

Die Verwendung als Heilpflanze ist vielfältig. So beschäftigen sich zahlreiche Studien mit den vielen Aspekten.

So hilft *Curcuma* beispielsweise gegen Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen. *Curcumin* kurbelt nämlich die Bildung von Magen- und Gallensaft an. Dadurch wird die Verdauung – vor allem die Fettverdauung gefördert. Besonders effektiv geschieht dies, wenn Kurkuma in Verbindung mit schwarzem Pfeffer und

Ölen, die vor allem Omega 3 Fettsäuren enthalten, verzehrt wird.

Kurkuma kann so auch den Stoffwechsel anregen und beim Abnehmen helfen. In einer Studie an Mäusen konnte beispielsweise aufgezeigt werden, dass *Curcumin* die Blutversorgung der Fettzellen stört. Mäuse, die 12 Wochen mit fettreicher Nahrung gefüttert wurden, wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt zusätzlich *Curcumin*. Diejenigen Mäuse, die das *Curcumin* erhalten hatten, wiesen eine geringere Gewichtszunahme auf, als die anderen. Außerdem zeigte sich, dass bei den *Curcumin*-Mäusen der Blutzuckerspiegel geringer war. Ein hoher Blutzuckerspiegel ruft ein Hungergefühl hervor.

Dies zeigt gleich einen weiteren Vorteil von Kurkuma auf. Es hat einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. In einer 2012 veröffentlichten Studie wurden 240 Patienten mit gestörter Glukosetoleranz in zwei Gruppen geteilt. Die erste Gruppe erhielt täglich 250 mg *Curcumin*, die zweite Gruppe ein Placebo. Nach neun Monaten hatten 16 % Patienten der Placebo-Gruppe Diabetes entwickelt, während aus der *Curcumin*-Gruppe kein einziger Patient erkrankte. Kurkuma hilft, den Blutzuckerspiegel insgesamt auf einem gesunden Niveau zu halten und somit einer solchen Erkrankung vorzubeugen. *Curcumin* reduziert unter



anderem den Transport der Zuckermoleküle in die Zellen. Auf diese Weise lässt sich in den Zellen ein geringerer Glucose-Wert feststellen.

Kurkuma soll aber auch für schöne Haut, Haare und gesunde Nägel sorgen. Sogar die Zähne lassen sich mit Kurkuma bleichen. Weiters wird ihm eine Wirkung gegen Rheuma, Arthritis und hohen Cholesterinspiegel zugeschrieben. Ob es wirklich auch gegen Alzheimer oder Krebs helfen kann, müssen noch weitere genaue klinische Studien beweisen.

