

Kurkuma (Curcumin)

Curcumin hemmt Entzündungen und weist antioxidative Eigenschaften auf

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Curcumin bei vielen Krankheiten eingesetzt, doch in Europa kannte man den Stoff nur als Beimischung im Curry. Doch das hat sich jetzt geändert. Weil Curcumin Entzündungen hemmt und antioxidative Eigenschaften aufweist, ist auch in der westlichen Medizin das Interesse an der Substanz gewachsen.

Kurkuma oder Gelbwurzel ist mit dem Ingwer verwandt. Es wird seit Jahrtausenden im Ayurveda angewandt, um die Leber zu stärken. In den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts wurde Kurkuma als harntreibendes, magen- und leberstärkendes Mittel empfohlen. Es enthält zudem das hochwirksame Antioxidans Curcumin, das besonders vorteilhaft auf Entzündungsvorgänge einwirkt. Der Apotheker Pahlow schreibt in „Das große Buch der Heilpflanzen“, Seite 394 - 395 : „, Der gelbe Farbstoff, also das Curcumin, fördert die Entleerung der Gallenblase. Dem ätherischen Öl sagt man eine Verstärkung der Galleproduktion in der Leber nach. Folglich lässt sich Kurkuma bei Magen- und Darmbeschwerden, die ihre Ursache in verminderter Galleausscheidung haben, erfolgreich verwenden. Das BGA (Bundesgesundheitsamt) bescheinigt der Kurkumawurzel eine entzündungswidrige, galletreibende und die Gallebildung in der Leber fördernde Wirkung.“

Kurkuma sind die gebrühten und getrockneten Nebenwurzelstöcke von *Curcuma longa* L.

Man unterscheidet zwischen "Knollen" ("*Curcuma rotunda*") und "Fingern" ("*Curcuma longa*"). Die ersteren bestehen aus den vom Hauptknollen abgehenden und an den Enden knollig aufgetriebenen Seitenrhizomen. Sie sind birnenförmig gestaltet, bis 5 cm lang und 3 cm dick, nicht selten in Halb- oder Viertelstücke geteilt. Die Fingerkurkuma wird durch die zylindrischen, 3 bis 5 cm langen und bis zu 1,5 cm dicken Teile der vom Hauptknollen abzweigenden Seitenrhizome gebildet. Beide Formen zeigen eine gelbbraune und quergeringelte Außenfläche und an der Bruchfläche eine hornartige Beschaffenheit und hellgelbe Farbe. Gemahlene Ware ist gelb bis braungelb.

Viele Gewürzpflanzen enthalten phenolische Phytamine aus der Stoffklasse der Diketone und Hydroxyketone. In Kurkuma sind vor allem die Curcuminoide (Phenolsäuren) enthalten. Sie sind gelbe Pigmente, die vielen Gewürzmischungen und Speisen die gelben Farben schenken. Curcuminoide werden in drei Gruppen eingeteilt: Curcumin I, II und III, wobei Curcumin I in Kurkuma am meisten enthalten ist. Alle drei Curcuminoide sind biologisch aktiv, sie wirken auch voneinander unabhängig antioxidativ. Die besten Wirkungen werden aber mit dem natürlich vorkommenden Curcuminoid-Komplex erreicht. Kurkuma enthält außerdem Kalium, Vitamin C und das Öl Turmerin.

Nahezu alle gesundheitlichen Wirkungen der Wirkstoffe von Kurkuma sind auf die Funktion als starke Antioxidantien zurückzuführen. Sie tragen zur Prävention bei, und sie können aktiv schädliche Prozesse hemmen.

Curcuminoide können

- vor oxidativen Prozessen schützen
- freie Radikale fangen oder neutralisieren, z.B. Superoxid- und Peroxid-Radikale
- oxidative Enzyme wie Cytochrom P-450 hemmen

- vor oxidativen Prozessen durch Metalle schützen und Metalle chelieren (binden)
- vor toxisch wirkenden Substanzen schützen

Curcuminoide zeigen beim Menschen folgende Wirkungen

- stark antioxidativ gegen freie Radikale (5mal stärker als Vitamin E)
- antientzündlich (z.B. bei rheumatoider Arthritis)
- wundheilend
- senken Cholesterin und Serum-Triglyzeride
- stärken das Immunsystem
- und regen den Gallefluss an

Im Ayurveda wird es auch benutzt, um das Blut zu reinigen. Es kann äußerlich – mit Honig gemischt – bei Verstauchungen und Prellungen angewendet werden. Als Milchabkochung dient es der Hautreinigung und um Arthritis zu lindern. Die chinesische Medizin wendet es an, um den Energiefluss zu regulieren, stagnierendes Blut aufzulösen und Periodenschmerzen zu beseitigen.

Achtung: Kurkuma kann bei empfindlichen Personen Hautausschläge auslösen und die Lichtempfindlichkeit erhöhen.