



Curcuma

In Indien ist Curcuma bzw. Kurkuma, auch bekannt als Gelbwurz, so etwas wie die „heilige Pflanze“ gegen Volkskrankheiten. In der ayurvedischen Medizin dient Curcuma seit Jahrtausenden als natürliches Heilmittel. In Deutschland hingegen ist das Ingwergewächs bislang eher als Bestandteil des „Curry-Gewürzpulvers“ bekannt bzw. sorgt das enthaltene Curcumin für dessen typisch gelbliche Färbung; der Farbstoff wird übrigens auch vielen anderen Lebensmittel zugesetzt, wie beispielsweise Senf und auch Wurstwaren.

Unser Tipp: Curcuma

Die entzündungshemmende Wirkung von Curcuma ist schon länger bekannt – ebenso, wie die anregende Wirkung auf die Magensaftproduktion. Curcuma soll demnach Verdauungsbeschwerden lindern: Die menschliche Leber wird angeregt, mehr Gallensäuren zu produzieren; Beschwerden bei Blähungen, Magenkrämpfen und Völlegefühl können durch die Einnahme von Curcuma gelindert werden. Dieser verdauungsfördernde Effekt von Curcuma ist einigermaßen medizinisch untersucht und bestätigt – für die vorbeugende Wirkung bei entzündlichen Erkrankungen wie Colitis ulcerosa, Rheuma sind noch weitere klinische Studien notwendig – ebenso wie die aus Laborversuchen abgeleiteten Hinweise auf krebshemmende bzw. anti-metastatische Eigenschaften.

Vielversprechend sind die Ergebnisse einer klinischen Studie mit Curcumin bei Diabetes-erkrankten übergewichtigen Patienten aus Thailand. Eine Reihe von Stoffwechselfparametern und insbesondere die bei Diabetes gefürchtete Gefäßverkalkung fiel nach drei- bzw. sechsmonatiger Behandlung im Vergleich zu Placebo deutlich geringer aus.

Zudem konnte in anderen Tierversuchen gezeigt werden, dass Curcumin die Ablagerung bestimmter Eiweißkomplexe im Gehirn unterband; dies könnte vielleicht bei der Behandlung von Alzheimer helfen. Wie bereits erwähnt, müssen diese Vermutungen aber erst noch in wissenschaftlichen Studien bewiesen werden.

Übrigens:

Curcumin löst sich nicht gut im Wasser. Deswegen sollte Curcuma mit Öl (beispielsweise Leinöl) zusammen eingenommen werden. Zur präventiven Anwendungen kann Curcuma in fetthaltigen Speisen, Suppen und Milchgerichten beigefügt werden.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257

vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>