



KURKUMA - MEHR ALS NUR EIN GEWÜRZ

Die meisten Menschen stillen mit Nahrungsmitteln lediglich ihren Hunger. Heilung suchen sie in der Apotheke. Dabei ist beides eins - Nahrung und Heilung. Ein schönes Beispiel hierfür ist der Kurkuma, dessen gelber Farbstoff vielfältige Wirkungen aufweist und in keinem anderen Lebensmittel vorzukommen scheint.

Nachdem Ingwer als gesundes Supergewürz bereits viel Aufmerksamkeit bekommen hat, rückt jetzt der nahe Verwandte Kurkuma nach.

Einsatzmöglichkeiten von Kurkuma

Zur Zeit wird viel geforscht, um die Wirkungen der Wunderwurzel Kurkuma - und vor allem die ihres einzigartigen Inhaltsstoffes Curcumin - besser zu verstehen.

Es werden Zusammenhänge zu verschiedensten Erkrankungen untersucht. Die meisten Wirkungen sind bisher nur im Labor nachgewiesen worden. Man kann über die Wirkkraft beim Menschen noch nicht viel aussagen. Trotzdem sind die Ansätze sehr vielversprechend.

Verdauungssystem

Bei recht zuverlässigen Studien mit Menschen - also nicht im Tierversuch - hat man herausgefunden, dass Curcumin die Leber dazu anregt, mehr **Gallensäuren** zu produzieren. Gallensäuren sind wichtig für die Fettverdauung. Somit kann Kurkuma bei bestimmten Verdauungsproblemen wie Blähungen oder Völlegefühl sehr hilfreich sein.

Neurologische Störungen

Curcumin ist in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, also über den Darm ins Blut und dann in das Gehirn zu gelangen. Dies stellt durchaus eine Besonderheit dar.

Es gibt bereits Hinweise, dass Curcumin sich positiv auf bestimmte Ablagerungen im Gehirn auswirkt, die mit **Alzheimer** in Verbindung gebracht werden. Dies konnte allerdings noch nicht abschließend bestätigt werden.

Es gibt auch erste Versuche, die Symptome von **De-**



pressionen mit Kurkuma zu lindern. Patienten, die zweimal täglich hohe Dosen (2 x 500 mg) an Kurkuma erhielten, fühlten sich deutlich besser. Dies scheint an einer vermehrten Ausschüttung der „Glücksbotenstoffe“ Serotonin und Dopamin im Gehirn zu liegen.

Entzündliche Erkrankungen

Die entzündungshemmende Wirkung von Curcumin ist schon lange bekannt. Kurkuma könnte in Zukunft vor allem bei Entzündungen des Darms, sowie bei rheumatischen Erkrankungen zum Einsatz kommen.

Weitere Studien sind nötig, um die bereits teilweise beobachtete Wirkung von Curcumin auf **Krebszellen**, die **Wundheilung**, **Diabetes**, **Herzkrankheiten** und das **Immunsystem** näher zu erforschen.

Wie nehme ich Kurkuma am Besten auf?

Der wertvolle Inhaltsstoff des Kurkuma, das Curcumin, ist kaum wasserlöslich. Deshalb wird nur ein Bruchteil des in den Darm gelangenden Curcumins tatsächlich auch in den Organismus aufgenommen.

Die Aufnahme von Kurkuma in Verbindung mit einer Mahlzeit - zum Beispiel in einem indischen Curry - hat den Vorteil, dass das Gewürz zusammen mit dem Nahrungsfett aufgenommen (resorbiert) wird. Das kann die Aufnahmerate über die Darmschleimhaut erhöhen. Zudem ist in einer Curry-Gewürzmischung meist auch schwarzer Pfeffer enthalten. Ein in diesem Pfeffer enthaltener Stoff, das Piperin, soll die Resorption von





Curcumin zusätzlich ein wenig erhöhen.

Kurkuma ist auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich, ein Beispiel ist curcumin-Loges. Kapseln, die auch Piperin enthalten, sind unter anderem von der Firma NewLife Nutrition erhältlich. Das Produkt heißt „Metabolic Active“.

Wer Kurkuma in Kapselform zu sich nehmen möchte, sollte vermehrt auf seine Verdauung achten. Entwickelt sich zum Beispiel Durchfall, war die Dosis eventuell zu hoch. **Wichtig:** Menschen, die Gallensteine haben, sollten wegen der anregenden Wirkung auf die Gallensäure-Produktion nicht zu viel Kurkuma zu sich nehmen.

Auch wenn nur einen Bruchteil des Curcumins aus mit der Nahrung aufgenommenem Kurkuma resorbiert wird, kann eine regelmäßige Verwendung von Kurkuma als Gewürz durchaus eine präventive Wirkung aufweisen. Am Menschen nachgewiesen ist auf jeden Fall die Wirkung auf den Verdauungstrakt. Wer reichhaltige Speisen mit Curry würzt, kann einem **Blähbauch und Völlegefühl entgegenwirken**.

Rezept: Goldene Milch

Die sonnengelbe Leckerei wird aus Kurkuma-Paste und Milch (zum Beispiel Mandelmilch) angerührt.



Zutaten

Paste:

- 1 EL Kurkuma (gemahlen)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 120 ml Wasser

Milch:

- 250 ml Mandelmilch (oder ein anderes Milchersatzprodukt laut Ernährungsplan)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Kokosöl
- Honig

Zubereitung

Das Kurkuma-Pulver zusammen mit dem Wasser in einen Kochtopf geben, verrühren und langsam erhitzen. Das Ingwerstück schälen, fein reiben und mit in den Topf geben. Wer mag, gibt noch etwas geriebene Muskatnuss hinzu. Die Mischung so lange köcheln lassen, bis sich eine Paste gebildet hat. Die Menge reicht für ein Glas goldene Milch. Es kann auch eine größere Menge Kurkuma-Paste hergestellt werden. Diese sollte in einem Glas aufbewahrt werden und hält sich 5 - 7 Tage im Kühlschrank.

Für die goldene Milch 250 ml Mandelmilch in einem Topf vorsichtig erhitzen. 1/2 - 1 EL der Kurkuma-Paste mit einem Schneebesen gründlich einrühren. Zimt, Kokosöl und nach Geschmack Honig hinzugeben. Alles für zwei Minuten köcheln lassen. Die Milch in einen Becher geben, mit einer Prise Pfeffer abrunden und heiß servieren.

Zur Zubereitung von Kurkuma-Latte, wie die goldene Milch auch genannt wird, kann auch ein spezielles Pulver aus dem Biomarkt verwendet werden. Die frische Alternative ist natürlich zu bevorzugen.

Autorin: Nina Meyer

