

Kurkuma - die heilige Pflanze unter der Sonne

Nicht nur ein Gewürz.

Leverkusen, 20.01.2018, 13:39 Uhr

GDN - Kurkuma (*Curcuma longa*), die heilige Pflanze und ein bewährtes Heilmittel in Indien. In Indien auch bekannt unter dem Namen Turmeric. Was besagen die Studien über die Pflanze, und wie nimmt man am besten den Wirkstoff auf, damit er auch in den Organismus transportiert wird?

Geschätzt wird diese Pflanze schon seit Tausenden von Jahren. Aus der Wurzel von *Curcuma longa* kann man das Gewürz Turmeric durch das Mahlen der Rhizome (Wurzelgeflecht) erzeugen. Curcumin ist ein Einzelteil des Turmeric und entsteht als Wirkstoff daraus. In Europa ist sie erst in den 1950er Jahren als Pflanze mit Heilkräften bekannt. Kurkuma kann als Wurzel oder auch als Pulver gekauft werden. Nicht zu verwechseln ist die Heilpflanze mit dem Curry.

Das sollten Sie über Kurkuma wissen

Curcuma longa, bekannt auch unter gelber Ingwer und Gelbwurz. Sie stammt aus der Familie der Ingwergewächse und aus Südostasien. Sie wird deshalb mit dem Ingwer gerne verwechselt, weil das Rhizom dem Ingwer stark ähnelt. Ein Rhizom ist ein Wurzelsystem, das keine Hauptwurzel besitzt. Oft wird Kurkuma auch Safranwurzel genannt, weil das Rhizom nicht nur als Gewürz oder Heilmittel, sondern auch als Farbstoff verwendet wird. Bis zu fünf Prozent ätherische Öle befinden sich in der Pflanze. Für die Färbung ist der Farbstoff Curcumin, der gleichzeitig auch der Wirkstoff ist, verantwortlich. Der Wirkstoff kann schwer vom Darm aufgenommen werden. Somit ist er leider dem Organismus nicht zugänglich.

Darauf sollten Sie beim Verzehr von Kurkuma achten

Diverse Studien haben gezeigt, dass der Wirkstoff für viele medizinische Bereiche einsetzbar ist. So wird beispielsweise darüber berichtet, dass Kurkuma gegen Krebs, Verdauungsbeschwerden oder gegen Alzheimer hilft und für schönere Haut, Haare und Nägel verantwortlich sein kann. Zum einen sei gesagt, dass Kurkuma fettlöslich ist, das heißt, der Dünndarm kann den Wirkstoff nicht aufnehmen. Er wird sogar in hohen Anteilen wieder ausgeschieden. Dabei spielt die Menge des Wirkstoffs keine Rolle, weil der Darm den Wirkstoff nicht verwerten kann. Wichtig ist also, wie man den Darm dazu bringt, auch die gewünschte Aufnahme zu erzielen. Darüber gibt es eine Vielzahl von Studien aber auch die Jahrtausende Anwendung in der ayurvedischen Medizin.

Experten sprechen von der sogenannten Bioverfügbarkeit. Viele Kurkuma-Präparate werden verkauft, mit dem Hinweis auf das Alkaloid Piperin. Piperin kommt im schwarzem Pfeffer vor und sorgt so für die Schärfe. Es fördert auch die Absonderung von Verdauungssäften und Speichel. Der Stoffwechsel kann so angeregt werden. Allerdings kann auch durch die Schärfe die Schleimhaut gereizt werden. Hinzu kommt, dass bei der von vielen Herstellern oft empfohlenen hohen Dosis, ein bestimmtes Leberenzym ausgeschaltet wird. Dies hat zur Folge, dass es zu unerwünschten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen kann. Es kann zum Beispiel eine Überdosierung von Medikamenten eintreten.

So kann Kurkuma besser vom Darm aufgenommen werden

Experten sprechen von dem so genannten Mizell-Kurkuma. Mizellen sind kleine Moleküle, die den Wirkstoff Curcumin umhüllen. Einfach ausgedrückt: Das Kurkuma wird "verflüssigt". Denn entscheidend ist die Darreichungsform. Und die Darreichungsform beeinflusst die Aufnahme des Wirkstoffes. Durch diese Form wird nur die Bioverfügbarkeit des Curcumins beeinflusst. Es greift nicht den Stoffwechsel an. Nebenwirkungen scheinen so sehr gering. Ebenfalls wird nicht das Leberenzym ausgeschaltet, weil keine höhere Einnahmedosis erforderlich ist. Durch die Mizellen wird eine 185-fache Aufnahme erreicht. Entgegen Piperin die Aufnahmerate nur um das 20-fache steigert. Mehr über die Studien erfahren Sie hier: <https://kurkuma.info/kurkuma-wahrheit/>.

Resümee

Am besten ist es immer noch, frisches Kurkuma ins Essen zu geben. Damit sich die ätherischen Öle lösen, sollten Sie immer Öl beimengen. Möchten Sie Curcumin als therapeutisches Mittel verwenden, ist das Mizellen-Kurkuma sinnvoll. Denn es ist immer die Bioverfügbarkeit wichtig, nicht die Mengen des Wirkstoffes Curcumin. Achten Sie beim Kauf auf den Aufnahmefaktor. Ein höherer Aufnahmefaktor als 185 ist nicht belegt und unseriös. Sind Sie sich nicht sicher, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über die Einnahme.

Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-100915/kurkuma-die-heilige-pflanze-unter-der-sonne.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619