

Kurkuma - Gewürz und Heilwurzel

5.000 Jahre Kurkuma – Ursprung und Geschichte

Kurkuma (*Curcuma longa*), auch Gelbwurz oder Turmeric genannt, gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt ursprünglich aus Indien, Vietnam und Java. Die älteste Erwähnung findet Kurkuma als eine von 250 Heilpflanzen in einer 5.000 Jahre alten medizinischen Abhandlung im antiken Assyrien. Die auf Tontafeln geprägte Keilschrift ist Teil der umfassenden Bibliothek des Königs Assurbanipal in Ninive, der größten Sammlung literarischer Werke des alten Orients. Der englische Archäologe Reginald Campbell Thompson übersetzte den größten Teil dieser Abhandlung, die unter dem Titel „A Dictionary of Assyrian Botany“ 1949 in London im Verlag der British Academy veröffentlicht wurde.

In Indien ist die Verwendung von Kurkuma seit 4.000 Jahren belegt. Hier gehört sie zu fast jedem Essen und im Haus oder Tempel zu jeder religiösen Zeremonie. Der Sanskrit-Name ist „Haridra“. Das bedeutet wörtlich übersetzt „Hautelixier“. Als Heilmittel wurde Kurkuma erstmals vor etwa 2.500 Jahren in der Charaka-Samhita, einem Grundlagenwerk des Ayurveda, erwähnt. Seither ist sie ein wichtiges Mittel in der ayurvedischen Medizin.

In der Terminologie des Ayurveda wird Kurkuma zu den „heißen“ Gewürzen gerechnet, denen eine reinigende und energisierende Wirkung zugesprochen wird. Alle drei Doshas (die kosmischen oder energetischen Grundkräfte Vata, Pitta und Kapha) werden durch die „Sonnenwurzel“ harmonisiert und ausgeglichen. Die traditionelle indische Heilkunde verwendet Kurkuma als Antibiotikum, bei rheumatischen Erkrankungen und bei Verdauungsstörungen. Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Gallenproduktion an. Dadurch wird die Fettverdauung erleichtert und die Leber entlastet.

In Europa wurde die Gelbwurz erstmals in der Abhandlung „Über Heilmittel“ von Dioskurides erwähnt. Der griechische Arzt war der berühmteste Pharmakologe des Altertums und lebte im ersten Jahrhundert nach Christus. Im 13. Jahrhundert schreibt Marco Polo, dass die Kurkuma eine Frucht sei, die dem Safran gleiche. Obwohl zwischen diesen beiden gelben Würzmitteln in puncto Geschmack und Preis Welten liegen, leitet sich der lateinische Name „curcuma“ vom arabischen „kurkum“ (für Safran) ab. Oft wurde die Gelbwurz auch „Indischer Safran“ genannt. Jakob Tabernaemontanus, der durch sein 1588 erschienenes „Kräuterbuch“ zu den bedeutendsten Botanikern des 16. Jahrhunderts gilt, erwähnt Kurkuma als nützlich für Magen, Leber und Milz.

Der „Safran des armen Mannes“ ist nicht nur Bestandteil von Currys. Auch bekannte afrikanische Gewürzmischungen, wie Berbere, Harissa und Ras el-Hout sowie die karibische Rezeptur Colombo, enthalten Kurkuma.

Die vom deutschen Bundesministerium für Gesundheit eingesetzte Kommission zur Bewertung der Wirksamkeit von Präparaten auf pflanzlicher Basis (Kommission E) und die Weltgesundheitsorganisation bestätigen die Wirksamkeit von Kurkuma zur Behandlung von Entzündungen des Verdauungssystems, bei Dyspepsie (z.B. Übelkeit, Appetitverlust, Völlegefühl) sowie bei Rheuma.



Von der Kurkumapflanze wird das Kurkumarhizom (*Curcuma longa* rhizoma) verwendet. Es wird auch als Kurkumawurzelstock und – botanisch nicht ganz korrekt – als Kurkumawurzel bezeichnet.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Der getrocknete Wurzelstock enthält mehr als 90 gesundheitlich aktive Inhaltsstoffe, darunter die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, Vitamin C, K, A, E sowie Folsäure und Cholin. Unter den Mineralstoffen ist besonders Kalium zu nennen, das den Stoffwechsel in allen Körperzellen ankurbelt. Auch Magnesium, Calcium, Phosphor, Kupfer, Zink, Selen und Mangan sind enthalten. Weitere Inhaltsstoffe sind Carotonoide und bis zu 5 % ätherische Öle (überwiegend Sesquiterpene, darunter Tumeron, Atlanton, Curlon, Zingiberen und Curcumol). Die ätherischen Öle wirken beruhigend und krampflösend auf die Muskulatur von Magen und Darm. Neben anderen Curcuminoiden ist etwa 3 % Curcumin enthalten. Dieses Phytamin (sekundärer Pflanzenstoff) gilt als wesentlicher Inhaltsstoff.

Bereits in 2005 fasste eine Gruppe von Wissenschaftlern unter B. Aggarwal die bis dato erfolgte Forschung zu Curcumin in einer bemerkenswerten Übersicht¹⁾ zusammen. In diesem vierzigseitigen Beitrag werden u.a. 182 Studien angeführt die etliche, der dem Curcumin bereits damals zugeschriebenen positiven Eigenschaften untermauern:

Es wirkt antioxidativ (freie Radikale neutralisierend), antimutagen (Erbgut-Veränderungen verhindernd), stimuliert das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel und hilft bei Entzündungen, Diabetes und Depression.

In seinem gut recherchierten und sehr empfehlenswerten „Anti Krebs Buch“ beschreibt David Servan Schreiber, als einer der ersten Autoren, dass Kurkuma zum programmierten Tod von Krebszellen (Apoptose) beiträgt und deren Wachstum hemmt. Das Buch erschien 2007 erstmals in Frankreich und ist bereits in sechster Auflage in Deutsch erschienen. Seither gibt es viele weitere Bücher, die Kurkuma als wichtiges Mittel in der komplementärmedizinischen Therapie von Krebserkrankungen erwähnen – so z.B. „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ von Dr. med. Denis Gingras und Prof. Dr. med. Richard Béliveau.

Verbesserte Bioverfügbarkeit / Studien

Als Bestandteil von Gewürzmischungen wie z.B. zur Zubereitung von Currys konsumieren Inder ca. 1,5 - 2 g Kurkuma pro Tag. Sie haben achtmal weniger Lungenkrebs, neunmal weniger Dickdarmkrebs, fünfmal weniger Brustkrebs und zehnmal weniger Nierenkrebs als Menschen gleichen Alters im Westen obwohl sie zahlreichen krebserregenden Stoffen in der Umwelt ausgesetzt sind. Auch Alzheimer ist in Indien weniger verbreitet als bei uns. Forscher führen das auf den Konsum von Kurkuma zurück. Der in den Masalas der Inder enthaltene Schwarze Pfeffer trägt bereits zur Erhöhung der Bioverfügbarkeit des Curcumins bei. Das auch die traditionell in asiatischen Ländern praktizierte Methode des Röstens der Gewürze vor der Speisenzubereitung die Bioverfügbarkeit von Curcumin und damit auch seine Wirksamkeit gegen Krebszellen erhöht, wurde 2013 in einer Studie²⁾ an der Universität Saarbrücken erforscht und bewiesen.

Curcumin gehört zu den Stoffen, die beim Transport durch die Leber zum größten Teil in einen unwirksamen Stoff umgewandelt werden (First-Pass-Effekt). Um Curcumin höher dosiert und dauerhaft ins Blut und zu den Zellen zu bringen, gibt es viele Ansätze. Einer davon ist die Beimischung von hochdosiertem Piperin (Extrakt aus Schwarzem Pfeffer). Der unerwünschte Nebeneffekt ist jedoch, dass Piperin in hohen Dosen auch die Wirkung und Nebenwirkung von Medikamenten erhöht. Daher wurde es bei der unter der Leitung von Dr. Jan Frank an der Universität Hohenheim durchgeführten Bioverfügbarkeitsstudie von vornherein ausgeschlossen. Verglichen wurde hier natives Curcumin mit extrem feinvermahlenem (mikronisiertem) Curcumin und micelliertem Curcumin, das durch die Emulgation kolloidal verfügbar wird.

Die Ende Februar 2014 in einer Doktorarbeit veröffentlichten Ergebnisse der Studie³⁾ waren eindeutig: „Die höchste Bioverfügbarkeit erreichte man durch das in Micellen eingeschlossene Curcumin. Damit konnte kurzfristig 453 mal mehr und im 24-Stunden-Schnitt 185 mal mehr Curcumin durch die Leber ins Blut gelangen, als bei der Einnahme von Curcumin-Extrakt als Pulver.“

Weitere Studien zeigten, dass micelliertes Curcumin sich nach oraler Gabe sowohl in Glioblastomen⁴⁾ (häufigster bösartiger hirneigener Tumor bei Erwachsenen) als auch in den Tumoren von an primärem Leberzellkarzinom erkrankten Kindern⁵⁾ in nennenswerter Konzentration nachweisen ließ. In beiden Fällen ist davon auszugehen, dass sich dadurch der Stoffwechsel zugunsten der Erkrankten wandeln kann.

In einer weiteren Vergleichsstudie⁶⁾ aus dem Jahr 2017 konnte die bessere orale Verfügbarkeit von micelliertem Curcumin gegenüber nativem Curcumin anhand des nachgewiesenen stärkeren Transports durch Dünndarmepithelzellen untermauert werden.

Labortests an der University of California ließen hoffen, dass Curcumin das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung senken kann, denn dank seiner chemischen Struktur kann Curcumin die Blut-Hirn-Schranke passieren. Bereits geringe Mengen davon konnten die Bildung von Eiweißplaques im Gehirn von Mäusen verhindern und sogar bestehende Ablagerungen auflösen. Dr. Gunter Eckert von der Universität Frankfurt erforschte daher, inwiefern sich durch Curcumin altersbedingte Veränderungen von Gehirnzellen aufhalten lassen. In seiner Studie⁷⁾ konnte er aufzeigen, dass speziell die Einnahme von micelliertem Curcumin die Mitochondrienfunktion von Hirnzellen nennenswert verbessert. Dies ist ein wichtiger Baustein zur Abwehr von Neurodegeneration und Alzheimer.

Darreichungsformen und Anwendung

Kurkuma mit einer Beimischung von 5 % Schwarzem Pfeffer ist sowohl als Gewürzpulver wie auch in Kapseln erhältlich. Das aus der Kurkumawurzel extrahierte Curcumin gibt es in micellierter Form seit 2015 unter dem Namen Curcucell®.

Eine Kapsel Curcucell® liefert genau soviel bioverfügbares Curcumin, wie 8 g natives Curcumin!

Ich empfehle die Einnahme beider Produkte zu kombinieren. Kurkuma + Scharfer Pfeffer enthält die komplette Matrix aller Inhaltsstoffe dieser Gewürze und in dieser Form sind sie auch in vielen ayurvedischen Gewürzmischungen zum Ausgleich der Ungleichgewichte in der individuellen Konstitution enthalten. Curcucell® bringt Curcumin zusätzlich hochdosiert auch ins Blut und damit zu allen anderen Körperzellen.

Die Gewürzmischung von Kurkuma mit schwarzem Pfeffer kann für gekochtes Gemüse, Suppen oder Salatsoßen verwendet werden. Wie zuvor erwähnt, macht es Sinn die Gewürze vor der Verwendung beim Kochen zu rösten.

Zur regelmäßigen Einnahme empfehle ich zum Essen jeweils 2-3 Kapseln mit Bio Kurkuma+Schwarzer Pfeffer sowie jeweils eine Kapsel Curcucell®.

Kurkuma und Curcumin gelten in dieser Dosierung als gut verträglich. Lediglich bei Gallenverschluss und bei Gallensteinen sollte vor der Einnahme ein Arzt befragt werden.

Autor: Robert Schneider / Grafikdesign: Reinhard Jäger



true nature verlag

www.ganzheitliche-gesundheit.info

Quellenangaben zu den erwähnten Studien:

- 1) „Curcumin Derived from Turmeric (Curcuma longa): a Spice for All Seasons“, B. Aggarwal u.a. in „Phytopharmaceuticals in Cancer Chemoprevention“, CRC-Press, <https://www.worldcat.org/title/phytopharmaceuticals-in-cancer-chemoprevention/oclc/63149260>
- 2) Cooking enhances curcumin anti-cancerogenic activity through pyrolytic formation of “deketene curcumin” Dahmke, Boettcher u.a. (2013). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27629417/>
- 3) The oral bioavailability of curcumin from micronized powder and liquid micelles is significantly increased in healthy humans and differs between sexes. Schiborr, Kocher u.a. (2014). Molecular Nutrition & Food Research, 1–41. doi:10.1002/mnfr.201300724
- 4) Intratumoral Concentrations and Effects of Orally Administered Micellar Curcuminoids in Glioblastoma Patients, Dützmann, Schiborr, Kocher u.a. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27340742/>
- 5) Effects of curcumin in pediatric epithelial liver tumors: inhibition of tumor growth and alpha-fetoprotein in vitro and in vivo involving the NFkappaB- and the beta-catenin pathways. Bortel, Armeanu-Ebinger u.a. <https://www.oncotarget.com/>
- 6) Transepithelial Transport of Curcumin in Caco-2 Cells is significantly Enhanced by Micellar Solubilisation, Frank, Schiborr u.a. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27900602/>
- 7) Curcumin Micelles Improve Mitochondrial Function in a Mouse Model of Alzheimer’s Disease. G.P. Eckert u.a. The Journal of Prevention of Alzheimer’s Disease - JPAD© Volume 1, Number 2, 2014