

sie bezeichnen sie als heilige Wurzel. Ich kann mich dieser Sichtweise nur anschließen: Die Wurzel, die während ihres Wachstums tief in der Erde niemals die Strahlen der Sonne erblickt, leuchtet aus sich selbst heraus und gibt ihr Leuchten an uns weiter, wenn wir es wollen.

Tatsächlich hätte dieses Buch viel weniger Seiten, wenn ich nur die wenigen Krankheiten hätte aufzählen müssen, die Kurkuma *nicht* heilen kann. Doch das ergäbe wenig Sinn.

Kommen Sie also mit mir auf eine Reise zur genialen Kurkuma – es lohnt sich!

5000 Jahre: Die Geschichte einer heiligen Wurzel

Es gibt sie schon sehr lange: In den alten Schriften der indischen Veden wurde die Kurkuma bereits vor 5000 Jahren als Heilmittel beschrieben. Kurkuma war damals eines der wichtigsten Gewürze, und sie galt auch als Glücksbringer.

Die Gelbwurz gehörte auch zu den rund 250 Heilpflanzen, die in einer Reihe medizinischer Abhandlungen bereits 3000 Jahre vor Christus erwähnt und in Keilschrift auf Steintafeln niedergeschrieben wurden. Die wertvollen Tafeln wurden von dem assyrischen König

Assurbanipal (669–627 v. Chr.) gesammelt – und so konnte das uralte Wissen für uns heute überliefert werden. Der englische Archäologe R.C. Thompson veröffentlichte sie Mitte des 20. Jahrhunderts unter dem Titel *A Dictionary of Assyrian Botany*.

Indien verbraucht nach wie vor den Löwenanteil der Kurkuma-Welternte, nämlich rund 80 Prozent, und ist ebenso dessen größtes Anbaugebiet. In Asien ist die Kurkuma seit Jahrtausenden als traditionelles Heilmittel bekannt und wird dort bis heute außergewöhnlich häufig und in großen Mengen vor allem beim Kochen verwendet. Im Volksglauben galt die seit Jahrtausenden verehrte Kurkuma auch als magisches Mittel, das man zum Schutz vor bösen Geistern bei sich trug. Die Kurkuma wird heute noch in vielen Hindu-Ritualen in den Tempeln und bei

traditionellen Feiern (z. B. bei „Holi“ einem mystischen Frühlingsfest) vor allem in Südindien verwendet, weil ihre gelbe Farbe die Sonne symbolisiert.



© 2

Kurkuma in Europa

Nach Europa kam die Zauberknolle erst

ziemlich spät. Eine frühe Erwähnung findet die Heilwurzel zwar in der Abhandlung des griechischen Arztes Dioskurides¹ *Über Heilmittel*. Sie wurde aber wahrscheinlich erst im 13. Jahrhundert nach Europa gebracht, und zunächst wohl nur als Gewürz. Marco Polo schrieb damals, dass die Kurkuma eine Frucht sei, die dem Safran gleiche. Eine Aussage, die Kräuterkundigen und Köchen allerdings schwer im Magen liegen dürfte, denn geschmacklich (und preislich) liegen Welten zwischen diesen beiden gelben Würzmitteln. Dennoch scheint eine Verbindung zwischen den zwei Gewürzen zu bestehen. Der lateinische Name *curcuma* lässt sich vom arabischen *kurkum* ableiten, was Safran bedeutet. Und oft wird die Gelbwurz auch „Indischer Safran“ genannt.

Im Jahr 1613 berichtet Tabernaemontanus