

Die fleischigen Wurzeln entwickeln mehrere knollenförmig verdickte Nebenwurzelstöcke und Seitenwurzeln, aus denen sich neue Pflanzen bilden. Für die Gewinnung des Wurzelpulvers werden die nach dem Welken der Blätter geernteten birnenförmigen Knollen und die langen Äste des Wurzelstocks verwendet. Vor der Trocknung werden die Wurzelstöcke mit heißem Wasser überbrüht, um ein Austreiben zu verhindern. Dadurch verkleistert die Stärke, der austreibende Farbstoff färbt das Gewebe orangegelb und verleiht dem Wurzelstock eine hornartige Beschaffenheit. Der Geschmack der Wurzel ist würzig, leicht scharf – und etwas modrig, weshalb sie oft auch als Zutat in Gewürzmischungen mit intensiven anderen Gewürzen (z. B. in Curry) auftaucht, die diese Eigenart gut „übertünchen“.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Kurkuma

Die Kurkuma ist in ihrer Gänze zwar noch lange nicht erforscht, aber mit ihren mehr als 10 000 chemischen Substanzen und über 600 potenten Heilstoffen gilt sie auch jetzt schon fast als Universalheilmittel. Sie enthält bis zu 5 % ätherische Öle und bis zu 3 % ihres Hauptwirkstoffes Kurkumin, der auch für die gelbe Färbung verantwortlich ist. (Ausnahme: In der Gegend von Alleppy, Südindien oder Java geerntete Kurkuma weist den höchsten Wirkstoffgehalt von mehr als 5 % auf.) Es ist vor allem das Kurkumin, das das weltweite Interesse der Forscher seit Jahren fesselt.

Die gelbe Wurzel entwickelt ihren Stoff Kurkumin vor allem zum eigenen Schutz vor mikrobiellen Krankheitserregern und größeren Fressfeinden. Kurkuma wächst unter extremen Bedingungen heran – im dunklen, modrigen Boden und unter glühender Sonne. So ist sie gezwungen, sich ständig gegen Tausende

natürliche Feinde zu wehren, und entwickelt aus diesem Umstand heraus den einzigartig kraftvollen und vielseitigen Wirkstoff Kurkumin. Curcuminoide zählen zu den stärksten Giftstoffen in der Natur!

Die Kurkuma enthält mehr als 90 aktive Inhaltsstoffe, von denen viele gleich mehrfach gesund sind:

Beispielsweise enthält die Gelbwurz die Vitamine B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, Vitamin C, K, A, E sowie Folsäure und Cholin. An Mineralstoffen bietet sie Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor, Kupfer, Zink, Selen und Mangan. Hier ist besonders der hohe Kaliumanteil hervorzuheben, der für die ausreichende Versorgung der Zellen mit Wasser und Nährstoffen sorgt. Zugleich kurbelt das Mineral unseren Stoffwechsel in allen Körperzellen an.

Weitere Inhaltsstoffe sind Carotinoide, Xanthophylline und Carotine, Xanthorrhizol, ätherisches Öl mit Tumeron, Tumerol und Zingibereen, Cox-2-Hemmer (Schmerzmittel, das auch in Aspirin enthalten ist), 1,8-Cineol und andere Monoterpene (Bestandteile ätherischer Öle).

Nicht zu vergessen sind die Curcuminoide! Das sind natürliche Polyphenole (gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe), die die Zellkommunikation verbessern, die Prostaglandine und Cytokine senken und dadurch Entzündungen mindern. Sie verleihen der Kurkuma übrigens auch ihre typisch gelb-orange Farbe.

Kurkumin

Kurkumin ist das vorherrschende Curcuminoid in Kurkuma und die aktivste biologische Substanz.

Der Wirkstoff ist u. a. ein starkes Antioxidans (eine chemische Verbindung, die eine unerwünschte Oxidation anderer Substanzen verhindert), das die Entartung von Zellen verhindert. Antioxidanzien sind besonders wichtig in ihrer Funktion als

Radikalfänger. Sie inaktivieren im Körper reaktive Sauerstoffspezies (ROS), deren übermäßiges Vorkommen zu oxidativem Stress führt. Oxidativer Stress gilt als mitverantwortlich für den Alterungsprozess und ist an der Entstehung zahlreicher Erkrankungen beteiligt. Außerdem verhindert das Kurkumin, dass Giftstoffe mit Körpergewebe reagieren. Kurkumin wird auch mit einer verbesserten Zellkommunikation in Verbindung gebracht.

Alle Inhaltsstoffe der Kurkumaknolle wirken synergistisch, sodass die gesamte Heilpflanze wirksamer ist als jeder isolierte Inhaltsstoff allein.

Die wichtigsten Wirkungen der Zauberwurzel sind im Folgenden aufgelistet. Kurkuma:

- senkt den Blutdruck
- wirkt krebshemmend
- schützt unsere Zellen
- schützt und stärkt die Leber
- wirkt entzündungshemmend
- wirkt cholesterin- und lipidsenkend
- stärkt das Immunsystem
- wirkt antibakteriell
- hemmt die Bildung von Pilzen
- reguliert die genetischen Schaltkreise
- wirkt sauerstoffanreichernd
- fördert die Heilung
- wirkt entgiftend auf den Körper
- schützt das Nervensystem
- wirkt chemopräventiv
- fördert den Gallenfluss
- wirkt gegen Minderdurchblutung (Ischämie)
- wirkt wie ein natürliches Insektizid

Kurkuma im Ayurveda

Die farbenfrohen Bilder, die wir mit Ayurveda verbinden (Sonne, Strand, Meer, lächelnde, indische Therapeutinnen, öglänzende Körper auf Massageliegen, Blütenschmuck und meditierende Menschen) sollten uns nicht täuschen: Ayurveda ist weit mehr als Wellness. Ayurveda ist das älteste Heilsystem der Welt und heißt übersetzt: „Das Wissen vom Leben.“

Im Ayurveda ist Kurkuma eine Art Allheilmittel des Volkes und hat ein sehr breites Wirkungsspektrum. In Indien gehört die Gelbwurz zu fast jedem Essen und im Haus oder Tempel zu jeder religiösen Zeremonie.

Die ayurvedische Medizin verwendet die Gelbwurz als natürliches Antibiotikum. Die „Sonnenwurzel“ wirkt den alten indischen Lehren nach antiseptisch, blutreinigend und entgiftend und wird daher bei Infektionskrankheiten, Vergiftungen und Schwächezuständen eingesetzt. Kurkuma stärkt den Magen, fördert den Stoffwechsel und die Eiweißverdauung, behebt Unter- wie auch Überfunktionen der Verdauung und verbessert die Darmflora. Sie wird eingesetzt bei Übelkeit, Verstopfung, Koliken, Blähungen, Dickdarmentzündungen und Hämorrhoiden. Gelbwurz wirkt stimulierend auf das Nervensystem und stärkt den Geruchssinn. Es ist ein geeignetes Mittel bei Gliederschmerzen, Nervenschmerzen, Augen- und Ohrenentzündungen sowie Schwindel. Sie erwärmt und regt die Neubildung des Blutes an und wird daher bei Anämie und schlechter Durchblutung eingesetzt. Durch ihre auswurfördernde Eigenschaft eignet sie sich bei Asthma, Husten, Bronchitis, Nebenhöhlenent-



zündung und Grippe. Aufgrund der wundreinigenden und wundheilenden, antiallergischen und entzündungshemmenden Wirkung wird die Gelbwurzel auch bei Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Ekzemen, Gürtelrose, Allergien und Juckreiz angewendet. Weitere Anwendungsgebiete sind Diabetes, Gebärmutterentzündung, Harnzwang, Ödeme, Arthritis und Menstruationsprobleme sowie Gelbsucht.

Die Kurkuma schafft das Kunststück, den Körper zu reinigen und *gleichzeitig* zu stärken. Ein wertvolles Geschenk der Natur.

In der alten vedischen Schrift *Charaka Samhita* wird die Gelbwurzel (Haridra) als „Lekhaniya“ (Fett abbauend, schlank machend), „Kushthaghna“ (entzündliche Hauterkrankungen heilend) und „Vishaghna“ (Gifte neutralisierend, als Gegengift wirkend) beschrieben.

Ayurvedische Eigenschaften

Die Grundeigenschaften sind leicht und trocken. Der Geschmack ist bitter, zusammenziehend und scharf. Die energetisierende Wirkung ist erhitzen (wirkt reinigend und energisierend), die Verdauungswirkung ist scharf. Alle drei Doshas werden ausgeglichen.

Die drei Doshas – das steckt dahinter

Eine zentrale Bedeutung besitzt im Ayurveda die Lehre der Doshas, der drei kosmischen oder energetischen Grundkräfte (Vata, Pitta, Kapha – hervorgegangen aus den 5 Elementen Äther, Luft, Feuer, Erde und Wasser), die in der ganzen Natur sowie im Menschen wirksam sind.