

# Kurkuma ist viel mehr als nur Curry

**HEILPFLANZE** Seit 4000 Jahren findet Kurkuma vielfältige Verwendung. Doch auch die moderne Forschung hat diese Wurzel entdeckt: Sie soll nicht nur entzündungs-, sondern auch krebshemmend wirken.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR\*  
wissen@luzernerzeitung.ch

Wunderbar gelb ist das Pulver, gewonnen aus der Wurzel der *Curcuma longa* und der *Curcuma xanthorrhiza*. Die gelbe Farbe hat Fälscher auf den Plan gerufen, um den teuren Safran zu



strecken, gibt doch eine Kurkumawurzel viel mehr her als eine Safranpflanze. Und so ist Kurkuma für viele einfach der «billige Safran», ungeachtet seiner zahlreichen Qualitäten in der Heilkunde.

## «Kalte Schwachheiten»

Nicht in allen westlichen Kräuterbüchern des Mittelalters fand Kurkuma Erwähnung. Das lässt darauf schliessen, dass die Wurzel, die wahrscheinlich von Marco Polo im 13. Jahrhundert nach Europa gebracht worden war, wohl eher als Gewürz denn als Heilmittel diente. Erst Tabernaemontanus berichtet 1613, dass Kurkuma gegen «kalte Schwachheiten» von Magen, Leber und Milz nütze. Über ein Jahrhundert später, 1748, pries Loeber Kurkuma als Universalmittel bei Leber- und Gallenleiden an. Bis heute wird die Wurzel in Malaysia und Indonesien zur Heilung von Leber- und Gallenbeschwerden eingesetzt. Auch die indische Ayurveda-Heilkunst nutzt Kurkuma nicht nur als Würzmittel, sondern auch zur Blutreinigung, gegen Amöben, bakterielle Ruhr und gegen Fieberkrankheiten.

Tatsächlich scheint Kurkuma bei Verdauungsbeschwerden sehr gut zu nützen. Anwendung findet es als Pulver, hergestellt aus dem Wurzelstock, und oft wird es noch weiterverarbeitet zu Tee oder Paste. Das Pulver wird exzes-

siv in der Küche verwendet. Das ist nicht nur für die Verdauung gut, sondern auch für die Hygiene. Denn Kurkuma wirkt gegen Keime, was in heissen Ländern besonders nützlich war, als es noch keine Kühlschränke gab.

Geschmacklich ist Kurkuma eher gewöhnungsbedürftig, etwas bitter, leicht aromatisch, leicht scharf. Man erkennt darin sofort den Currygeschmack wieder, denn handelsübliche Currymischungen bestehen zu mehr als der Hälfte aus Kurkuma.

## Achtung bei Schwangerschaft

Die Liste der Wirkungen von Kurkuma in der Naturheilkunde ist lang: Es reguliert die Menstruation, es bringt Galle und Leber in Schwung, regt den Stoffwechsel an, stillt Schmerzen, ist anti-septisch, keimtötend, abschwellend, blutstillend und blutreinigend. Vorsicht ist jedoch bei Magenbeschwerden und Verschluss der Gallenwege geboten. Und wer schwanger ist oder Gerinnungshemmer einnimmt, sollte ebenfalls auf Kurkuma verzichten.

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM sieht gleich sieben Kategorien, in denen Kurkuma Wirkung erzielt. Zum Beispiel bewegt es das Blut, was bei Menstruationsbeschwerden wichtig und bei Blutgerinnseln entscheidend ist; es tonisiert die Lebensenergie Qi, was Kurkuma bei Indikationen wie Flatulenz oder Hämorrhoiden sehr empfehlenswert macht. Sogar bei depressiven Stimmungen wird auf Kurkuma zurückgegriffen, und auch bei Rheuma kommt es oft zur Anwendung, innerlich als Tinktur, äusserlich als Paste. Oder einfach ein bis zwei Teelöffel Pulver in etwas Wasser eingerührt und getrunken.

## Platz für den Frühling

Dieses Qi- und Blutbewegende ist gerade jetzt nützlich, wo der Winter langsam zu Ende geht und dem Frühling Platz macht. So hilft Kurkuma, die Starre des Winters hinter sich zu lassen, so langsam in Gang zu kommen, das Blut zu reinigen und die Lebensgeister zu wecken.

Pharmakologisch scheinen viele dieser Wirkungen an den ätherischen Ölen und insbesondere am Curcumin zu liegen, diesem Farbstoff, der den indischen Kleidern und Textilien dieses prächtige, fröhliche Gelb verleiht. Übrigens steckt Curcumin zur Färbung auch in Lebensmitteln wie Senf, Margarine, Teigwaren, Kartoffelflocken, Würstwaren



Ursprungsländer der Kurkuma-Wurzel sind Malaysia, Indonesien und Indien.

Getty

oder Konfitüre. Früher wurde dazu natürliches Curcumin genommen, heute jedoch ist es eher künstlich hergestelltes (E100).

Die pharmakologischen Wirkungen des natürlichen Curcumins sind unglaublich vielfältig: Es unterstützt nicht

nur die Entleerung der Gallenblase, sodass sich die Gallensäure an Fettpartikel bindet und dadurch die Verdauung erleichtert. Vielmehr gibt es gleich mehrere Themenbereiche, in denen die Wissenschaft das Curcumin erforscht: Den Cholesterinspiegel soll es senken,

es soll antioxidativ wirken – also freie Radikale einfangen –, es soll Entzündungen hemmen und durch diese anti-entzündliche Wirkung auch krebshemmend sein. Es soll den Knochenabbau reduzieren, und es soll eventuell sogar das Alzheimer-Risiko minimieren. Zu all diesen Themen sind schon Studien publiziert worden.

## Kampf gegen Polypen

Insbesondere auf der krebshemmenden Wirkung liegt grosse Hoffnung. In einer Studie aus dem Jahr 2006 mit fünf Patienten, die unter sogenannter familiärer adenomatöser Polyposis litten, einer Krankheit, bei der sich Hunderte von Polypen im Darm bilden und die unbehandelt zu Darmkrebs führt, konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Curcumin zu einem Rückgang der Anzahl Polypen um 60 Prozent führte. Auch die Grösse der Polypen verringerte sich um die Hälfte.

Wie es mit diesen Studien weitergeht, bleibt abzuwarten. Ein Hindernis, das oft erwähnt wird, gilt es noch zu überwinden: nämlich, dass Curcumin sehr schlecht in Wasser löslich ist, im Darm schlecht resorbiert und über die Leber schnell wieder ausgeschieden wird. Das ist auch meine Erfahrung: Wenn es in der Ernährungstherapie eingesetzt wird, braucht es Kurkuma in relativ grossen

## Kurkuma hilft, die Starre des Winters hinter sich zu lassen.

Mengen. Ich empfehle deshalb, lieber zwei als einen Teelöffel Kurkumapulver mit Wasser zu verrühren und zu trinken, am besten dreimal täglich.

Dieses Rezept gilt auch für Personen, die in heissen Ländern unterwegs sind. Wem mit Kurkuma gewürzte Mahlzeiten nicht schmecken, der kann dieses auch in Kapseln einnehmen. Auf meiner Thailand-Reise habe ich in den Apotheken jeweils Kurkumakapseln gekauft und sie täglich zum Essen eingenommen. Mit Keimen hatte ich jedenfalls nie Probleme.

## HINWEIS:

\* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin z. B. von «Praxisbuch – Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

Fortsetzung von Seite 47

## Säfte bis zum Abwinken

19.30 Uhr: Tomatensuppe, Klappe, die vierte. Bis Weihnachten soll mir bloss niemand mehr damit kommen!

## Freitag, Tag 5

8 Uhr: Heute geht es mir blendend. Im Programm steht: «Falls es Ihnen so prächtig geht, dass Sie weitermachen möchten, hängen Sie einfach noch einige Tage an.» Aber da lehne ich doch dankend ab und schlucke stoisch meinen drittletzten Löffel Leinsamen runter.

13 Uhr: Kaum noch Hungergefühle. Anfang Woche hatte ich beim Anblick der Saftflaschen ungläubig gefragt: «Werde ich das überleben?» Dr. Potoczna beruhigte mich: «Ohne Flüssigkeit kann man drei Tage überleben, ohne Essen etwa einen Monat». Wir würden heute pro Mahlzeit dreimal mehr Kalorien zu uns nehmen als einst die Pfahlbauer, sagte sie. «Da wir uns aber fünfmal weniger bewegen, ist es fast ein Wunder, dass wir nicht alle übergewichtig sind.»

20 Uhr: Ich geniesse einen letzten langen Abend ohne Kochen und Abwaschen. Eigentlich verrückt, was man in einer Fastenwoche so alles einspart. Essenszeit: 5 Stunden, Kochzeit: 2,5 Stunden, Einkaufszeit: 2 Stunden, Abwaschzeit: 1 Stunde.

## Samstag, Aufbauzeit

9.15 Uhr: Wie ein Kind freue ich mich auf die drei Zwiebacke, die mir laut Programm erlaubt sind. Das von Dr. Potoczna angekündigte Geschmackserlebnis («Sie werden Geschmäcker intensiver wahrnehmen») bleibt aber

aus. Der Zwieback schmeckt wie immer – nur dass ich ihn jetzt mehr schätze.

11 Uhr: Der Znüni-Apfel – in winzigen Bisschen genossen, damit der Darm nicht überlastet wird – ist mir fast zu gross. Ich wage mich wieder in den Lebensmittelladen und kaufe lustvoll ein für morgen.

13 Uhr: Eine simple Bouillon mit Ei ist etwas Wunderbares!

19 Uhr: Jetzt nicht gleich überborden. Es gibt zwei Kartoffeln und zwei Rüebli, gedämpft, mit Magerquark. Geduld!

21 Uhr: Ich habe durchgehalten und bin stolz auf mich. Das muss gefeiert werden. Ich gehe tanzen, und staune: Mir wird dabei nicht einmal schwindlig.

## Die Erkenntnisse

Mein Fazit: Saftfasten ist halb so schlimm. Es tat nichts weh; weder Magenkrämpfe noch Zitterattacken suchten mich heim. Im Gegenteil: Für einmal war ich von den altbekannten Verdauungsmüdigkeiten, Blähungen und Völlegefühlen nach dem Essen verschont. Aber – und das ist ein grosses Aber: Fasten ist sterbenslangweilig. Herzhaftes, abwechslungsreiches Essen in Gesellschaft werde ich mir künftig bestimmt nicht nehmen lassen!

Doch einige Erkenntnisse dieser Woche möchte ich sehr wohl in den Alltag einfließen lassen: etwa, dass man nicht jedem Anflug von Naschlust mit einem Mousse au Chocolat begegnen muss (ein Traubenzucker tuts auch). Dass langsames Essen schneller zu Sättigungsgefühl führt. Dass viel Wasser trinken nicht nur Kopfschmerzen vorbeugt, sondern auch den Hunger dämpft. Und dass ein stehendes gelassenes Dessert weniger schmerzt als der zwickende Gürtel, nachdem man es doch verdrückt hat. Apropos Gürtel: Diesen möchte ich nämlich weiterhin gerne ein Loch enger schnallen.

## «Das mit dem «Entschlacken» ist ein Märchen»

*Natascha Potoczna, was ist eigentlich die Idee hinter dem Saftfasten?*

**Natascha Potoczna\*:** Beim Fasten will man ja auf Nahrung verzichten – aber ohne Flüssigkeitszufuhr geht es nicht. Beim Saftfasten nimmt man wenigstens einen Teil der wichtigen Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Ohne feste Nahrung wird der Darm träge, sodass der Stuhl liegen bleibt und zu gären beginnt. Damit der Darm trotzdem weiter transportiert, nimmt man Abführmittel (z. B. Glaubersalz) oder Leinsamen ein.

*Sie sind keine grosse Befürworterin von Saftkuren. Weshalb nicht?*

**Potoczna:** Weil es aus medizinischer Sicht nichts bringt. Es führt den Körper in einen Hungerstoffwechsel, das heisst, es lässt den Körper so reagieren, als ob er eine Hungersnot durchzustehen hätte. Ab dem zweiten oder dritten Tag wird das Hormon Serotonin ausgeschüttet, was Glücksgefühle entstehen lässt und dem Körper hilft, die Kur durchzuhalten. Aber es gibt keine Beweise dafür, dass man danach weniger Erkrankungen hat, also gesünder lebt. Saftkuren sind ein Hammer für den Körper und darum sicher nicht für jeden geeignet. Wenn eine Saftkur etwas bringt, dann höchstens eine mentale Erkenntnis. Also das, was man für das weitere Leben daraus folgert.

*Wie meinen Sie das?*

**Potoczna:** In allen Kulturen und Religionen gibt es geistig-körperliche Reinigungsrituale, die mit Medizin nichts zu tun haben. So eine Fastenwoche kann eine Zeit der Besinnung vor einem Neustart sein. Ein guter Ausgangspunkt, um

in ein anderes Denken hineinzukommen und seinen Lebensstil anzupassen. Viele nutzen es, um anschliessend ihre Essgewohnheiten umzustellen und wieder in eine ausgewogene Ernährung zurückzufinden.

*Perfekt zum Abnehmen also, so eine Saftwoche?*

**Potoczna:** Um abzunehmen, reicht so eine kurze Intervention nicht. Unser Körpergewicht ist das Resultat von aufgenommener und verbrauchter Energie. Isst man nach der Kur wieder gleich viel wie davor, nimmt man sofort zu, weil der Körper ja nun weniger Gewicht mit Energie zu versorgen hat. Zudem ist eine Ernährung mit weniger als 1200 kcal täglich nicht sinnvoll, wenn man abnehmen will, da bei tieferen Kalorienzahlen eine ausreichende Versorgung durch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essenzielle Nährstoffe nicht gewährleistet ist. Um nachhaltig abzunehmen, ist nur eine lebenslängliche Optimierung des Lebensstils sinnvoll.

*Immer wieder hört man den Begriff Entschlackung. Was genau ist das?*

**Potoczna:** Mit Schlacke meint man Abfallprodukte des Stoffwechsels. Schädliche Stoffwechselprodukte fallen jedoch nur dann an, wenn man krank ist, also etwa eine Leber- oder Nierenfunktionsstörung hat. Das kann man nicht nur durch die Ernährung beheben, man muss es auch medikamentös behandeln. Bei Menschen mit gesunden Organen «reingt» sich der Körper selbst. Das mit dem «Entschlacken» ist ein Märchen und vollkommen unnötig.

*Was muss ich beachten, wenn ich eine individuelle Saftkur machen will?*

**Potoczna:** Trinken Sie insgesamt etwa drei Liter Flüssigkeit am Tag. Ein Drittel davon wird mit ungesüsstem, warmen oder kalten Obst- oder Gemüsesäften nach Belieben abgedeckt, zwei Drittel mit Wasser oder Kräutertee. Nach Lust und Laune können Sie die Fruchtsäfte auch mal durch Bouillon ersetzen. Eine Balance zwischen Ruhe und Bewegung ist zu beachten.

*Wo liegen die Risiken?*

**Potoczna:** Typische Nebenwirkungen sind Blutdruckprobleme (wenn einem schwarz vor Augen wird), Unterzuckerungen (Zittern, Kaltschweiss, Hungerast), Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Migräne bis hin zu Sehstörungen.

*Was tun bei diesen Symptomen?*

**Potoczna:** Dann trinken Sie noch mehr Saft. Für den Notfall kann man immer ein kleines Tetrapack Fruchtsaft dabei haben. Ebenfalls «erlaubt» sind Traubenzucker oder ein Löffel Honig. Allgemein gilt: den gesunden Menschenverstand walten lassen. Wenn es Ihnen nicht gut tut, brechen Sie die Übung besser ab.



## HINWEIS:

\* Natascha Potoczna ist Praktische Ärztin FMH, Stoffwechsel- und Ernährungsspezialistin und führt eine Praxis für Stoffwechselerkrankungen, im Speziellen Übergewicht, in Luzern.