



Curcuma

...der pflanzliche Internist

In allen großen Medizinkulturen dienen Nahrungsmittel und speziell Gewürze als Heilmittel. Jahrtausende lange Erfahrung, wie der Mensch gesund bleiben kann, fließt in die Kochkunst ein. Eines dieser ganz besonderen Gewürze ist Curcuma. Als Hauptbestandteil des Currypulvers wurde es weltbekannt und ist dank seiner zahlreichen Heilwirkungen auch im Westen beliebt.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Die Farbenpracht Asiens fasziniert. Immer wieder fallen die leuchtenden Gewänder der buddhistischen Mönche auf. Sie tragen gelb-orange, die Farbe der Freude und Reinheit, bis heute gewonnen aus der hei-

ligen Pflanze Curcuma.

Curcuma, das auch als "Gelbwurz" bezeichnet wird, ist ein Ingwergewächs, eine Pflanze von wunderbarer Schönheit. Doch sein eigentlicher Reichtum liegt in der Wurzel. Seit 5000 Jahren ist das leuchtende Pulver wichtiger Bestandteil des Ayurveda, der "Wissenschaft vom Leben". Schon in den heiligen Schriften der Hindus, den Veden, beschrieben, wird Curcuma als Farbstoff, Gewürz und Heilmittel angewandt und ist in Südasien allgegenwärtig. Kaum ein Gericht, das ohne Curcuma auskommt. Es wird allein oder in Kombination mit anderen Gewürzen, etwa im Curry, verwendet. Mag sein, dass deshalb viele im Westen häufige Erkrankungen in Asien kaum auftreten.

Die gelb-orange Farbinformation steht nach der indischen Chakrenlehre, die sich mit den sieben Haupt-

energiezentren des Menschen befasst, für das zweite und dritte Chakra, für die Verdauungsenergie, für Umwandlung, Reinigung, aber auch für konzentriertes Denken und Freude. Dafür, was der Mensch verdaut, was er annehmen und in sich aufnehmen will und was er nicht annimmt, wieder loslässt, ausscheidet. Die Farben Gelb und Orange entsprechen den Organenergien des zweiten und dritten Chakras, von Milz, Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm. Und siehe da, überall dort unterstützt Curcuma, Merkfähigkeit und Konzentration, ja sogar freudige Stimmung inbegriffen!

Blähbauch? Verdauung fördern!

Curcuma ist so vielseitig, dass seine zahlreichen Wirkungen den Rahmen dieses Artikels sprengen würden. Daher konzentrieren wir uns hier hauptsächlich auf seine Bedeutung als wichtige Verdauungshilfe, die von vielen Menschen heute so dringend benötigt wird.

Curcuma ist reich an Bitterstoffen und regt daher die Verdauung an. Doch im Unterschied zu vielen anderen Bitterstoffen ist Curcuma energetisch warm, was auch für viele Frauen bekömmlich ist, die leicht frieren, zu wenig Energie haben, die zu Wasseransammlungen und Bindegewebsschwäche, zu Blähungen und Völlegefühl neigen, durch zu wenig "Verdauungsfeuer" schlecht verdauen und trotz Diäten eher zu- als abnehmen.

Curcuma regt die Verdauungssäfte an und unterstützt nebenbei die Verdauungsorgane. Etwa stärkt es die Magenschleimhaut und wirkt generell entzündungshemmend im ganzen Körper, so auch im Magen, Zwölffingerdarm und Dünndarm (Reizdarm).

Flacher Bauch und gute Verdauung

Curcuma trägt dazu in vielfältiger Weise bei, es

- fördert die Fettverdauung

- fördert die Eiweißverdauung
- wärmt den Verdauungstrakt
- wirkt Blähungen und Völlegefühl entgegen
- senkt Histamin, das bei Unverträglichkeiten auf diverse Nahrungsmittel erhöht sein kann (zusätzlich günstig Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Reishi Heilpilz)
- fördert Leberreinigung und Ausscheidung (zusätzlich günstig Baobab Fruchtpulver)
- wirkt Entzündungen entgegen

Curcuma in der TCM

Viele Frauen, die schlanker und straffer sein wollen, haben eine "schwache Milzenergie". Die traditionelle chinesische Medizin versteht darunter mangelnde Aufnahme von Lebensenergie sowie schlechte Nahrungsumwandlung- und Nährstoffverteilung. Viel Lebensenergie ist die Basis für Kraft, gute Gedanken und ein ausgeglichenes Gemüt. Eine schwache Milzenergie erkennt man an Müdigkeit, morgendlichen Depressionen, Neigung zum Grübeln und Sich-Sorgen, oft auch Gewichtszunahme. Hungern und abkühlende Nahrungsmittel wie Tiefkühlkost, Milchprodukte, Süßfrüchte, viel Rohkost, Zucker verschlimmern das Problem, während gerade Curcuma aufgrund seiner wärmenden, verdauungsfördernden Wirkungen günstig ist.

Curcuma ist auch empfehlenswert, wenn unser moderner Lebensstil mit Zeitdruck, Schlafmangel, zu viel Bildschirmarbeit, mitunter auch zu viel Kaffee und Zigaretten aufwartet. Denn dann entsteht nach traditionell chinesischem Denken leicht "Blutmangel", ein eigener Begriff aus der TCM. Lang anhaltender "Blut- und Säftemangel" betrifft auch Männer und führt leicht ins Burn-Out. Typisch sind Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Unruhe, Geiztheit, schwache Nerven, Verstopfung. Curcuma kann beim Blutaufbau helfen und wieder neue Kraft geben.

Fördert die Fettverdauung

Weiters profitieren Leber und Galle ganz außerordentlich von den Wirkstoffen des Curcuma. Das Gewürz fördert den Gallenfluss, der in der Leber gebildet wird, und unterstützt die Kontraktion der Gallenblase. Dadurch werden einerseits Leber und Gallenblase gereinigt und schneller entgiftet, andererseits wird die Fettverdauung verbessert. Nahrungsfett wird durch ausreichend Gallensäuren in kleinste Fettkügelchen zerteilt und kann so verdaut werden. Werden hingegen zu wenig Gallensäuren gebildet, "schwimmt" das Fett auf der Magensäure, verursacht Aufstoßen, oft auch Blähbauch und Völlegefühl. Durch die reinigende Wirkung des verstärkten Gallenflusses kann Curcuma in gewissem Maß sogar Leberschäden "reparieren" und bei Lebererkrankungen sowie bei Belastungen durch Alkohol oder Medikamente unterstützen.

Curcuma hilft weiters bei der Eiweißverdauung durch Anregung des Bauchspeicheldrüsenenzym Trypsin. Eine Schwäche kann hier ebenso Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Druck im Magen und Aufstoßen hervorrufen. Diese Beschwerdebilder sind sehr verbreitet. Aber vielleicht ist es der indischen Weisheit und Beobachtungsgabe zu verdanken, dass solche Schwächen durch richtiges Kochen und eben der Anwendung von Curcuma gar nicht erst ins Gewicht fallen.

Trypsin-Hemmer in unserer Nahrung

Es ist nur wenig bekannt, dass speziell Soja, Getreide, Hülsenfrüchte gut gekocht sein müssen, da sie sonst natürliche Trypsin-Hemmer enthalten, die sie so schwer verdaulich machen. Trypsin-Hemmer dienen dem Selbstschutz der Pflanzen vor Schädlingen, deren Verdauungsenzyme sie hemmen. Leider werden Trypsin-Hemmer mittlerweile auf gentechnischem Wege in ver-



schiedene Pflanzen eingebracht, um das Wachstum und Überleben von Schädlingen zu reduzieren. Sie erhöhen die Sterblichkeit der Bienen und legen auch unser Verdauungssystem in gewisser Weise lahm. Durch Kochen verlieren sie sich. Daher sollten z.B. Sojabohnen vor dem Verzehr gekocht werden und statt rohem Müsli gekochter Getreidebrei gegessen werden. Auch gekeimte Hülsenfrüchte sollte man nicht roh genießen, sondern immer kurz in einem Gericht mitgaren.

Um die verdauungsfördernde Wirkung zu genießen, ist das gemahlene Pulver der Wurzel zu verwenden, ein Wirkstoffauszug (Curcumin) dient anderen Einsatzbereichen. Curcuma kann als Gewürz zum Kochen verwendet werden, als Tee und – am besten vor dem Essen - in Form von Kapseln, wenn man keine Lust auf Curcuma-Geschmack hat oder größere Mengen als nur eine Prise benötigt. Wichtig ist jedenfalls immer die Qualität. Bio ist unbedingt erforderlich, steht aber nicht immer auf der Packung, wenn die Firma selbst nicht biozertifiziert ist. Nachfragen ist

also sinnvoll, denn in Indien sind DDT und andere Gifte erlaubt. Es gibt auch genügend bestrahlte Gewürze am Markt, die nebenbei auch nur selten frisch vermahlen sind und kaum mehr ätherische Öle enthalten. Solches Curcuma verliert an Kraft und ist nur mehr zum Färben geeignet.

Verkapsuliertes, in der Dose aufbewahrtes, Curcuma ist gut geschützt. Will man es auch zum Kochen verwenden, kann man die Kapsel öffnen. Aus der Gegend von Alleppy, Südin- dien, oder aus Java weist es den höchsten Wirkstoffgehalt von mehr als 5 %

Curcumin auf. Dadurch kann es, vorausgesetzt man dosiert es hoch genug, auch für weitere Einsatzbereiche unterstützend verwendet werden, die in diesem Artikel nicht erwähnt wurden wie erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Arteriosklerose, Arthritis, Ödeme, Schwellungen, Anämie, Tumore, alle Entzündungen (etwa des Magens, des Dünndarms, der Nebenhöhlen, der Haut), Antibiotikaresistenzen (antibakteriell und antiseptisch), Müdigkeit, Blutarmut, Lungenprobleme wie Asthma, Husten, Bronchitis, Blasensteine, Vergesslichkeit, Alterung (Oxida-

tion), Muskoviszidose, grauer Star, Darmpolypen, erhöhter Histaminspiegel, Heuschnupfen, Schnarchen, Schluckauf, Fieber, Schmerzen und vieles mehr.

Frisch vermahlen ist Curcuma reich an ätherischen Ölen, deshalb gut aufnehmbar und von kräftiger Farbe. Von dieser Qualität darf man sich therapeutische Wirkungen erwarten!

Gelegentlich wird der Zusatz von Pfefferextrakt angeboten und damit argumentiert, dass Curcuma im Cur-

ry auch mit Pfeffer vermischt wird zur besseren Aufnahme. Doch nicht jeder verträgt den Pfefferextrakt und er ist nicht notwendig, wenn die ursprünglichen Inhaltsstoffe der Wurzel mitsamt den ätherischen Ölen noch vorhanden sind. Die Natur kombiniert intelligent und was gäbe es da noch zu übertreffen? ✨

> Rezept

Süßkartoffeln aus dem Ofen

3-4 Süßkartoffeln gewürfelt, 1 Teil Apfelsaft, 1 Teil Olivenöl, Sojasauce, 2 TL Curcuma, 1-2 TL Ingwerpulver, 1/2 TL Chilipulver, 1 EL Thymian, 1 TL Salz, Berberitzenbeeren

Süßkartoffeln in eine Auflaufform geben. Aus Apfelsaft, Olivenöl, Sojasauce, Thymian, Chilipulver, Ingwerpulver, Curcuma sowie Salz eine Marinade herstellen. Dann auf die Süßkartoffeln geben, so dass diese halb bedeckt sind. Wenn möglich 1-2h marinieren, so dass die Süßkartoffeln sich vollsaugen können. Dann im Ofen 30-40 Minuten bei 180°C backen. Zwischendurch die Süßkartoffeln umrühren, so dass alle Seiten weich gebacken werden. Am Ende die Berberitzenbeeren dazugeben und noch ein paar Minuten backen..

Kürbis mit Curcuma und Rosmarin aus dem Ofen

1 Hokkaido-Kürbis ausgehöhlt und gewürfelt, 150 ml Orangensaft, 50ml Olivenöl, 25 ml Sojasauce, 1-2 EL Rosmarinnadeln, 1 TL Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1-2 TL Curcuma, 1 TL Bockshornklee, 1 TL Schwarzkümmel

Den klein geschnittenen Kürbis in eine Schüssel geben. Aus Orangensaft, Oliven, Sojasauce, Kräutersalz, Bockshornklee-samen, Schwarzkümmel sowie Curcuma eine Marinade herstellen. Den Kürbis 1-2h marinieren. Anschließend in eine Auflaufform geben und bei 180°C 25 Minuten backen. Dann Rosmarin dazugeben und weitere 5-10 Minuten weich backen.



"Für mich ist Curcuma zusammen mit frischem Ingwer und Koriander das wichtigste Gewürz in der Ayurveda-Küche. Curcuma ist vom Geschmack her bitter. Daher harmonisiert das Gewürz mit erdigem und süßem Gemüse wie Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln oder Pastinaken. Hier kann man reichlich mit Curcuma würzen. Ebenso gehört Curcuma in fast jede Suppe. Curcuma erleichtert die Eiweißverdauung. Daher empfiehlt es sich bei sehr eiweißhaltigen Speisen wie Joghurt, Linsen oder Fleisch beizufügen." Dag Weinmann ist Ayurveda-Experte, genialer Ayurveda-Koch, veranstaltet Kochkurse (www.ayurveda-in-salzburg.at) und hat uns die beiden Rezepte zur Verfügung gestellt.

