

Kurkuma: "Zauberknolle" hält jung und schützt vor Krebs

13.09.2012 | 18:26 | (Die Presse)

Das aromatische Gewürz wird weltweit immer besser erforscht. In einem Buch wird Kurkuma als "Zauberknolle" gepriesen, die Demenz hintanhaltet, den Fettabbau ankurbeln und entgiftend wirken kann.

Als aromatischen Tausendsassa in Sachen Gesundheit stellt der Fachautor Klaus Oberbeil die Pflanze Kurkuma im gleichnamigen Buch dar. Schon der Untertitel spricht Bände: „Die heilende Kraft der Zauberknolle“. Und selbst, wenn nur die Hälfte der Wirkungen eintritt, die Oberbeil diesem Ingwergewächs zuschreibt, ist der Name Zauberknolle noch immer gerechtfertigt. Rund 400 verschiedene Inhaltsstoffe in der Wurzel, so der Autor, wirken entgiftend, antibakteriell und entzündungshemmend und helfen mit, den Alterungsprozess zu stoppen sowie Haut und Haare jung zu halten.

Vor 5000 Jahren schon wurde das Gewächs, auch Gelbwurz oder Turmeric genannt, als Heilmittel eingesetzt. „Kurkuma zählt zu den potentesten natürlichen Arzneimitteln“, schreibt Oberbeil und weiß von 1001 Wirkungen und unzähligen Studien zu berichten. So soll eine Kurkuma-Tinktur bei Verstopfung und Blähungen und Kurkuma-Pulver bei Einschlafstörungen helfen, der Pflanzenstoff Curcumin ein potenter Radikalfänger sein und einen hemmenden Effekt auf die Entwicklung von Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen haben. Auch hinsichtlich des Schutzes vor Krebserkrankungen kann Kurkuma punkten.

Zu Karzinom und Kurkuma hat auch das AKH Wien vor drei Jahren eine aufsehenerregende Studie geliefert (weltweit gibt es übrigens weit über 3000 wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Ingwerkraut): Das Gewürz kann die Entstehung von Darmkrebs verzögern oder sogar verhindern, indem es das Wachstum von Darmkrebszellen hemmt und den programmierten Zelltod von Krebszellen auslöst. Auch bei chronischen Darmentzündungen erwies sich Curcumin als hilfreich. Da sei es gegenüber gängigen Medikamenten, so die Wiener Wissenschaftler, etwa 1000-mal aktiver.

400-mal wirksamer als Tablette

Auch Autor Oberbeil weiß von der besseren Wirkung dieser Ingwerpflanze gegenüber chemisch-synthetischen Präparaten zu berichten: Das in Kurkuma enthaltene Eisen, eingebettet in Hunderte oder gar Tausende von Phytomoleküle, sei bis zu 400-mal wirksamer als Eisen in Tablettenform. Das gelte auch für die Kurkuma-Substanzen wie Selen, Zink, Magnesium, B-Vitamine oder die Vitamine A, C und K, schwärmt der Autor und berichtet an anderer Stelle über die vielen (missglückten) Versuche von Pharmafirmen, die Inhaltsstoffe der Zauberwurzel in eine Tablette zu pressen.

Der Ehrgeiz, Curcumin in Pillenform zu entwickeln, bleibe jedoch weiterhin groß, umso mehr als Curcumoide, sowohl im Gewürz als auch in der geraspelten Wurzel, fettabbauende Wirkung hätten und so zur schlanken Linie beitragen könnten – bereits ein flach gestrichener Teelöffel Kurkuma pro Tag kann laut Oberbeil den Fettabbau in Schwung bringen.

Als neuer Hoffnungsträger gelte Curcumin bei der Behandlung entzündlicher Beschwerden, unter anderem von Muskeln und Knochen. Mit Entzündungen hat sich auch eine Studie von Forschern der medizinischen Universität Graz und US-Wissenschaftlern befasst: Zumindest im Mausmodell konnte Curcumin eine Besserung von Gallenwegsentzündungen sowie von bestimmten Leberschäden erzielen. Zurück zum Buch, das der Autor mit Tipps zum Kauf und zur Zubereitung von Kurkuma sowie mit einigen wenigen Rezepten abschließt. (cr)

("Die Presse", Print-Ausgabe, 14.09.2012)