

Schützt Kurkuma vor Krankheiten?

Mo, 19.10.2020 - 10:08

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, schmeckt erdig bis leicht bitter und ist eine wichtige Zutat in Curry- und anderen Gewürzmischungen. Die Kurkuma-Staude ist eng mit dem Ingwer verwandt und wächst in Südasien. Verwendet wird das Rhizom, der unterirdisch wachsende Spross, sowohl frisch als auch getrocknet und zu Pulver verarbeitet. Für die kräftig gelbe Farbe der frischen Knolle und des Pulvers ist der Farbstoff Curcumin verantwortlich, daneben sind viele ätherische Öle enthalten.

In Indien wird Kurkuma schon lange als Gewürz und als Heilpflanze genutzt. „Sowohl in der indischen Ayurvedalehre als auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Kurkuma bei Verdauungsbeschwerden wie beispielsweise Blähungen oder Völlegefühl angewendet,“ weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Kurkuma regt zudem den Gallenfluss an, wodurch die Fettverdauung erleichtert wird. Nachgewiesen wurden bislang auch eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung.“ Da der Farbstoff Curcumin eher schlecht und nur zusammen mit Fett vom Körper aufgenommen wird, ist es empfehlenswert, kurkumahaltigen Speisen und Getränken etwas Öl zuzugeben.

Außer im Gewürzregal ist Kurkuma bzw. Curcumin auch in Nahrungsergänzungsmitteln zu finden. Angebliche Wirkungen dieser Kapseln und anderer Präparate gegen Diabetes, Alzheimer oder Krebs sind nach wissenschaftlichen Kriterien bisher jedoch nicht ausreichend belegt. Zwar konnten solche Wirkungen ansatzweise in Versuchen an Zellkulturen und Tieren nachgewiesen werden. Die Ergebnisse sind jedoch nicht automatisch auf den Menschen übertragbar, und groß angelegte Studien am Menschen fehlen bislang. Kurkumahaltige Nahrungsergänzungsmittel dürfen daher nicht mit gesundheitsbezogenen Aussagen (Health Claims) beworben werden.