



VZS-str VZS-plz VZS-tel info@verbraucherzentrale.it

Schützt Kurkuma vor Krankheiten?

Mon, 10/19/2020 - 10:08

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, schmeckt erdig bis leicht bitter und ist eine wichtige Zutat in Curryund 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
Raffeiner, 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.