

## Curcuma Indischer Safran, Gelbwurz

Für die Gelbwurzel *Curcuma longa* ist eine etwa 5.000-jährige medizinische Tradition bekannt. Sie wird in Indien vorwiegend bei Erkrankungen im **Magen-Leber-Galle-Bereich** eingesetzt, aber auch äußerlich u.a. bei **Hauterkrankungen**.

In Europa sind Gelbwurzelarten als **Leber- und Gallemittel** bereits seit der Antike bekannt. Die Hauptanbauggebiete guter Qualitäten von *Curcuma longa* liegen in Indien. Dass man sich manchmal schon nach einer kleinen Portion gemästet fühlt, liegt an unserer individuellen "Fett-Toleranz". Ursache dafür ist häufig eine gestörte Fettspeicherung, weil unsere Verdauungssäfte ins Stocken geraten sind. Zudem reagiert unser Fettverdauungssystem mit dem Alter zunehmend langsamer und die Verdauungssäfte werden oft nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt. Das Leber-Galle-System stellt den wichtigsten Fettlöser, den Gallensaft, her und bestimmt, wann und wie viel davon ausgeschüttet wird. Bei **Verdauungsproblemen, die mit verminderter Gallensaftproduktion** einhergehen, kann Fett nicht mehr richtig verdaut werden. Hier springt der pflanzliche Curcu-Extrakt in die Bresche. Er aktiviert das Leber-Galle-System und sorgt für die Bereitstellung des Verdauungssaftes. Noch etwas zeichnet den Curcu-Extrakt vor anderen pflanzlichen Arzneimitteln aus: Er bewirkt, dass nicht nur Gallensaft produziert, sondern bei Bedarf auch sehr rasch abgegeben wird. Das Fett wird rasch in winzigste Tröpfchen zerteilt und die Fettverdauung schnell erledigt. **Völlegefühl und "Kugelbauch"** verschwinden.

Currygewürzmischungen sind ein Gemisch aus verschiedenen Gewürzpflanzen – eine davon ist Curcuma (Gelbwurz). Warum in Ländern wie Indien gerne Curry verwendet wird, ist vermutlich ursprünglich auf die **bakterientötenden Eigenschaften** von Curcuma zurückzuführen. Curcuma soll Würmer und Bakterien abtöten bzw. **Durchfall** verhindern. In unserer Wohlstandsgesellschaft dagegen hat Curry bzw. Curcuma dagegen eher eine verdauungsfördernde Hilfe, denn die Gelbwurzel erleichtert die Fettverdauung.

### Hilft der Fettverdauung auf die Sprünge

Etwa 20 bis 30 Prozent der Deutschen leiden unter Verdauungsproblemen, auch als **dyspeptische Störungen** im Magen-Darm-Trakt bezeichnet. Betroffene leiden unter vorzeitigem **Sättigungsgefühl, Völlegefühl, Blähungen und Unverträglichkeit von fettreichen Speisen**. Findet sich keine organisch fassbare Grunderkrankung (z. B. Magengeschwür, entzündliche Darmerkrankung), spricht man von einer funktionellen Dyspepsie. Neben seelischen Gründen kann auch eine **gestörte Fettverdauung** schuld sein. Die Gelbwurzel steigert die Gallesekretion, die für die Fettverdauung so wichtig ist. Sie sorgt nicht nur für eine feine Verteilung der Fetttröpfchen, sondern steigert auch die Aktivität von Verdauungsenzymen und die Darmbewegung. **Die ätherischen Öle aus der Gelbwurzel beruhigen den Darm und lösen schmerzhaftes Krämpfe**.

In einer Studie an 440 Patienten mit **Aufstoßen, Völlegefühl, Magendruck, Übelkeit, Bauchschmerzen und Blähungen** verhalf Curcuma zur Beschwerdefreiheit oder zumindest zu einer Besserung der Symptome.

### Balsam für Leber und Gefäße

Curcuma hat neben seiner verdauungsregulierenden Eigenschaften auch positive Auswirkungen auf den **Leberstoffwechsel**. Neben einer Senkung des schädlichen **LDL-Cholesterins** schützt Curcuma die Leber vor **schädlichen Freien Radikalen, die durch Krankheit, Alkohol, Zigarettenrauch oder Umweltgifte entstehen und mindert Entzündungsprozesse**. Cholesterin, Entzündungsmechanismen und Radikale schädigen Herz und Gefäße bzw. fördern die Entstehung von Arteriosklerose. Auch das Krebswachstum kann durch Radikale beschleunigt werden. Curcuma leistet dadurch einen Beitrag als **Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs**.

### Keine isolierten Wirkstoffe

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass für die vielfältigen Wirkungen von Curcuma nicht nur das ätherische Öl, sondern auch die übrigen Inhaltsstoffe der Pflanze von Bedeutung sind. Anstatt einzelne Inhaltsstoffe zu isolieren, empfehlen sie daher einen Gesamtextrakt (pulverisierte Wurzel).

## Inhaltsstoffe

Curcuma enthält ein ätherisches Öl (max. 5%), das hauptsächlich aus Sesquiterpenen besteht, von denen viele arttypisch sind. Am wichtigsten sind Tumeron (max. 30%), ar-Turmeron (25%) und Zingiberen (25%). Immunologisch aktive Polysaccharide. Konjugierte Diarylheptanoide (1,7-Diaryl-hepta-1,6-dien-3,5-dione, z.B. Curcumin) sind für die gelbe Farbe und wahrscheinlich auch den scharfen Geschmack verantwortlich (3 bis 4%).

## Wirkung

Curcuma hat eine, regelmäßig eingenommen, **antiflatulente (entblähende)** Wirkung. Ferner senkt es zu **hohe Blutfette** wie Cholesterin und auch Triglyzeride

Es regt die vermehrte Bildung von **Trypsin** und so die Eiweiß- und auch die Fettverdauung an. Ferner verdickt es die Magenschleimhäute und wirkt so erfolgreich der Bildung von **Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüren** vor. **Antitumorale Wirkung, antiallergische Wirkung** (in diesem Fall Kapsel brechen und Pulver einspeicheln)

## Indikationen

Fettstoffwechselstörungen, Hyperlipidemie, Gelbsucht, Verdauungsstörungen, Blähungen, Magenschmerzen, Verhinderung von Stress-Ulcera oder Mangel und fehlernährungsbedingte gastrointestinale Beschwerden. Hochwirksames Antiallergikum, bei entzündlichen und septischen Haut- sowie Augenerkrankungen, Gicht, gegen Schwellungen und Schmerzen, Gallensteine und ein verunreinigtes Darmsystem, senkt außerdem den Blutdruck und deaktiviert Bakterien sowie gewisse Pilzinfektionen. Entzündungen im Verdauungssystem und bei inneren Blutungen, Infektionen der Harnwege, bei Brustschmerzen, Zahnschmerzen und bei Koliken.

## Kontraindikationen

Keine bisher bekannt.

## Therapeutische Dosierung

Ca. 300 mg pulverisierter Gelbwurz täglich.

Vor den Mahlzeiten 1 bis 2 Kapseln mit etwas Wasser einnehmen.

Bei Ernährungsabusus (zu reichlichem und zu fettem Essen) auch nach den Mahlzeiten 1 bis 2 Kapseln.

Hinweise:

Nicht während Schwangerschaft und Stillzeit anwenden!

Nicht anwenden bei Verschluss der Gallenwege! Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt.