



Leseprobe

Klaus Oberbeil

Kurkuma

Die heilende Kraft der
Zauberknolle

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 09. Mai 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

KLAUS OBERBEIL ist Medizinjournalist und Fachautor für Gesundheits- und Ernährungsthemen. Seine Bücher *Obst und Gemüse als Medizin* und *Die Milchfalle* gehören mittlerweile zur Standardliteratur. Als Spezialist für Molekularbiologie und gesunde Ernährung betreibt er zudem ein erfolgreiches Onlineportal und ist häufig gefragter Gast in Funk und Fernsehen. Er lebt mit seiner Familie im Chiemgau.

www.gesundefamilie.de

KLAUS OBERBEIL

Kurkuma

Die heilende Kraft
der Zauberknolle

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Kurkuma: Kleine Knolle – große Wirkung	7
Kurkuma – eines der ältesten Heilmittel	13
Die heilige Pflanze Kurkuma	29
Kurkuma: Wunderwaffe der Medizin	43
Schlank, jung, fit und glücklich mit Kurkuma	75
Gesund mit Kurkuma	133
Die Vitalstoffe der Kurkuma	145
Kurkuma: Kaufen und zubereiten	159
Rezepte: Kochen mit Kurkuma	171

Kurkuma: Kleine Knolle – große Wirkung

Seit etwa 5000 Jahren ist die Kurkuma als Heilmittel in alten Schriften dokumentiert. Mit der Entwicklung der vedischen Schriften Indiens und der Entstehung der Ayurveda-Gesundheitslehre manifestierte sich die Kurkuma zur vielleicht bedeutendsten Heilpflanze in Südostasien. Erst spät, eigentlich erst seit Beginn des neuen Jahrtausends, ist das erstaunliche Kraut aus der Familie der Ingwergewächse auch bei uns als wirksame pflanzliche Alternative zu chemisch-synthetischen Arzneimitteln anerkannt.

Tatsächlich ist die Kurkuma ein echtes Kraftpaket. Alle ihre Wirkstoffe sind längst nicht analysiert, doch Experten schätzen, dass es Zehntausende sind: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Eiweiß, verschiedene Kohlenhydrate und Fettsäuren, Hormone, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe, Gerb- und

Bitterstoffe und ätherische Öle. Dabei lässt sich die Pflanze noch vielseitig anwenden, innerlich und äußerlich, für die hauseigene Balneotherapie im Wannenbad, für Inhalationen, Rheumapackungen, zur Wundbehandlung oder vorbeugend gegen Erkältungen, Infektionen, Entzündungen und andere Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden und Krankheiten. Ein Allzweckmittel also fürs Küchenregal und die Hausapotheke, das in keinem Haushalt fehlen sollte.

Wir Menschen haben es uns angewöhnt, zwischen Nahrung und Heilmittel zu unterscheiden. Für die Natur sind jedoch seit Urzeiten Ernährung und gesund erhaltende pflanzliche Inhaltsstoffe ein und dasselbe. Spinat, Naturreis, Bananen oder Topinamburen machen uns satt und spenden gleichzeitig vorbeugende und heilende Kräfte. Um uns fit zu halten, gehen wir in den Supermarkt und legen Gemüse, Obst, Kartoffeln oder Fleisch in den Einkaufswagen. Anschließend überqueren wir die Straße oder gehen ein paar Häuser weiter zur Apotheke, um ein Rezept einzulösen oder ein Vitaminpräparat zu kaufen – unserer Gesundheit zuliebe. Essen und Heilen sind für uns zwei unterschiedliche, völlig voneinander getrennte Vorgänge.

Unsere Vorfahren konnten auf keine Apotheke mit 86 000 registrierten Medikamenten zurückgreifen. Es gab auch noch keine Regalreihen in Supermärkten und Drogerien, in denen Hunderte hübsch verpackter, frei verkäuflicher Arzneimittel angepriesen wurden, von Kombipackungen aus Vitaminen und Spurenelementen bis hin zu Proteinmischungen oder aufwendig zusammengesetzter Nahrungsergänzung. Alles attraktiv verpackt und mit Beipackzetteln versehen. Trotzdem waren früher bestimmte Krankheiten nahezu unbekannt, beispielsweise Diabetes, Herzinfarkt, Fettleibigkeit, Depressionen oder Krebs.

Auch für Tiere waren und sind Pflanzen seit jeher Hauptnahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe gleichzeitig dafür sorgen, dass sie nicht krank werden. Freilich produzieren Pflanzen vorbeugende und heilende Wirkstoffe nicht zu dem Zweck, Tiere – oder auch uns Menschen – gesund zu erhalten. Dazu sind Kräuter, Gräser, Bäume, Blumen oder jegliches Unkraut viel zu egoistisch. Pflanzen haben ihr eigenes Selbsterhaltungsprinzip, sie synthetisieren Moleküle, um ihren Stoffwechsel zu kräftigen und ihre Immunabwehr zu stärken. Vor allem geht es ihnen darum, krankheitserregende Mikroorganismen und Fressfeinde abzuwehren.

Je nach Standort, Klima, Bodenbeschaffenheit, Sonneneinstrahlung oder Wasserreichtum synthetisieren

Pflanzen in ihrer Gesamtheit mehr als 70 000 Vitamine, Hormone, Enzyme oder sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe wie Aldehyde, Terpene, Alkaloide oder Tannine, nicht nur als Einzelwirkstoffe, sondern fast stets als geballte Ladung an Power-Molekülen. Manche dieser Stoffe sind so ätzend scharf oder giftig, dass Würmer, Raupen, Insekten, Maulwürfe oder Vögel einen großen Bogen um sie herum machen. Oft wirken schon die ausgedünsteten Pheromone in hohem Maße abschreckend oder gar tödlich.

In Regionen mit mildem Klima synthetisieren Pflanzen oft weniger stark wirkende Wirksubstanzen. Anders etwa unter schwierigen Wetterbedingungen, wie etwa im Bergland oder in der Tundra, wo Buchweizen bei oft extremem Frost oder Trockenheit gedeiht und seine sensiblen Gefäße und Zellen entsprechend mit Schutzstoffen panzern muss. Ähnliches gilt für Pflanzen in subtropischen Gegenden. Ganz besonders wehren muss sich so ein Kraut in sumpfigem Boden unter sengender Sonne. Wie etwa im Halbdschungel oder im hitzebelasteten Feuchtland Südostasiens.

Hier liegt die genetische Heimat der Kurkuma aus der Familie der Ingwergewächse. Bedrängt und attackiert von Hunderten oder gar Tausenden natürlichen Feinden, behauptet sie sich mit einer unvorstellbaren

Wirkkraft von Abwehrstoffen. Die herrlich leuchtenden Blüten und deren Duftstoffe locken von weither Vögel und Insekten an, die üppigen Wurzelrhizome müssen sich unter der Erde gegen Pilze, Viren, Bakterien und andere Parasiten, gegen Wühlmäuse, Würmer und andere Fressfeinde wehren und behaupten. Deshalb zählt die Kurkuma zu den potentesten natürlichen Arzneimitteln, die es überhaupt gibt. Ihre Wirkkräfte beugen nicht nur vor und wirken lindernd und heilend, sondern sie machen dieses einzigartige Ingwerkraut auch zu einem der köstlichsten Aromagewürze in unserer Küche.

Kurkuma – eines der ältesten Heilmittel

Die ersten Lebewesen, die diese fleischige, üppig mit Nähr- und Wirkstoffen gefüllte Knolle entdeckten, waren – nach neusten Erkenntnissen – Tiere im feucht-warmen Subkontinent des heutigen Indien. Wenn sich Axishirsche, Wasserbüffel, Wildschweine, Makaken oder auch kleine Raubtiere wie Mungos oder Füchse verletzten, sich infizierten oder an Entzündungen litten, suchten sie instinktiv den Duft ätherischer Öle, der von den Kurkuma-Pflanzen verströmt wurde. Sie gruben die knolligen Rhizome aus dem feuchten Erdreich, um an ihnen zu knabbern oder sie zu fressen. Schon vor rund 8000 Jahren beobachteten die Ureinwohner Südasiens oder der Halbinsel Kathiawar, der Sumpfbgebiete von Kachchh und der Khasi-Gebirgsregion, wie verwundete Tiere diese natürlichen Arzneimittel aufspürten, um sich zu heilen.

Sie setzten dann Kurkuma bei der Behandlung kranker Menschen ein – offenbar mit Erfolg.

Natur statt Pillen. Alles, was an Nahrungsmitteln wächst und gedeiht, wirkt gleichzeitig sättigend und gesund erhaltend. Die Kombination aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Vitaminen oder Spurenelementen, zum Beispiel in Früchten, Gemüse oder Vollkornprodukten, liefert gleichzeitig den nötigen Kalorienbedarf sowie alle Rohstoffe für ein gesundes Immunsystem und die Selbstheilungskräfte im Körper. Spezielle Kräuter allerdings synthetisieren eine solche Vielfalt von therapeutisch wirksamen Molekülen in so hohen Konzentrationen, dass sie selbst zu Medikamenten aus der Apotheke der Natur werden. Dazu zählen unter vielen anderen Thymian, Dill, Petersilie, Basilikum, Salbei, Liebstöckel oder ganz besonders auch Kurkuma. Während zahlreiche Kräuter und Heilpflanzen begrenzt einsetzbar sind, zum Beispiel vorbeugend gegen Erkältungen, als unterstützendes Mittel gegen Verdauungsbeschwerden oder für die Wundheilung, ist die Kurkuma-Knolle ein Universalmittel für die Behandlung nahezu aller Familienkrankheiten. Darüber hinaus hilft die Pflanze bei Nervenschwäche, mentalen Problemen und ganz besonders als natürliches Schönheitsmittel. Kurkuma stabilisiert den

Kreislauf und hilft bei der Fettverbrennung und dem Aufbau von Muskeln und gesunden Gelenken.

Kleine Knolle – große Wirkung

- Die robuste, krautartige Pflanze wächst kraftvoll aus einem knollenartigen, fleischigen Wurzel-Rhizom, das sich im Erdboden wuchernd ausbreitet. Sie ist unter verschiedenen Namen und Bezeichnungen bekannt, zum Beispiel als Gelber Ingwer, Gelbwurz oder Gelbwurzel oder auch Indischer Safran. In englischsprachigen Ländern ist sie als Turmeric oder auch als Curcumin populär. Die lateinische Bezeichnung lautet *Curcuma longa*.
- Die Kurkuma ist ein Ingwergewächs, das bis zu einem Meter hoch wachsen kann und dabei hübsche, glatte, lange, spitz zulaufende Blätter entwickelt. Die bis zu 20 Zentimeter langen Blütenstände sind eine wahre Augenweide, mit ihren herrlichen weißen oder auch rötlich-pinkfarbenen Blüten.

