



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 29. April 2016

Kurkuma, die Königin der Gewürze

Sie hat den ersten Platz bei den Superfoods verdient. Denn mit ihren über 10.000 chemischen Substanzen und den bereits über 600 bekannten Heilstoffen ist Kurkuma, die Sonnenwurz, das „Allheilmittel“ unter den Gewürzen. Die Inder bezeichnen die Gelbwurz als ein Lebensmittel, mit dem man nicht nur ein gesundes, sondern auch ein erfüllteres und erleuchtetes Leben erreichen kann. Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewürze und verleiht den Curry-Gewürz-mischungen ihre gelbe Farbe. Dieses Naturheilmittel wird seit Jahrtausenden in der indisch-ayurvedischen Medizin und in der TCM verwendet, da es den Körper generell vor Krankheiten schützt und ihn von negativen Stoffen reinigt.

Längst ist diese scheinbare Mystik mit handfesten wissenschaftlichen Studien bestätigt. Über kein anderes Naturheilmittel gibt es so viele Studien, egal ob über seinen Hauptwirkstoff Curcumin oder über die ganze Pflanze. Bei mehr als 70 Krankheitsbildern wird die heilende Wirkung mittels Studien bestätigt. So steht die entzündungshemmende Eigenschaft ganz vorne, denn sie ist oftmals die Basis auf der sich viele heute weit verbreitete Erkrankungen entwickeln. So hilft sie gegen die Oxidation von Cholesterin und verhindert damit die Schädigung von Blutgefäßen und im weiteren Verlauf alle dazugehörigen Herz-Kreislaufkrankungen.

Besondere Bedeutung kommt der Gelbwurz bei der Verhinderung von Krebserkrankungen zu, indem sie die Aktivierung der krebserregenden Gene und die Blutversorgung von Tumoren hemmt. Auch schützt Kurkumin die gesunden Zellen, indem es in die Zellmembran eingebaut wird und die Widerstands-

fähigkeit gegenüber allen krankhaften Veränderungen erhöht. Bei bereits vorhandenen Krebszellen sieht das genau umgekehrt aus. Durch die Einlagerung von Kurkumin in Krebszellen wurde die Zellmembran durchlässiger und verlor an Stabilität.

Da dieses Heilgewürz die Blut-Hirn-Schranke durchdringen kann, entfaltet es seine heilende Wirkung auch im Gehirn. Bei an Demenzerkrankten kann es Erinnerungen zurückbringen und die Konzentrationsfähigkeiten verbessern. Das scheint glaubhaft, denn in Indien ist die Alzheimererkrankung niedriger als überall sonst auf der Welt. Dort werden täglich etwa ein bis zwei Gramm dieses Gewürzes verzehrt.

Ebenso werden gute Erfolge bei allergischem Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung beschrieben, die auf die entzündliche und antioxidative Wirkung zurückzuführen sind. Auch ist die Wirkung bei einer Quecksilberausleitung belegt. Die Gelbwurz ist in gut sortierten Naturkostläden erhältlich und schmeckt besonders gut zu asiatischen Gerichten. Frisch gerieben oder als Pulver schmeckt sie leicht bitter und verleiht Ihrem Essen eine wunderschöne goldgelbe Farbe. Der Kurkuma-Ingwer-Tee vereint zwei Superfoods. Jeweils ein halber TL gemahlener Ingwer und Kurkuma wird mit heißem Wasser übergossen. Zum Abschmecken fügen Sie etwas Zitrone, Xylit oder Honig zum Süßen hinzu. Diejenigen, die es scharf mögen, können zusätzlich eine Prise Pfeffer in diesen Gesundheitstee geben.

Ihre