Kurkuma ist ein Verwandter des Ingwers.

Da die Wurzel stark gelb bzw. orange färbt, wird sie auch zur Gelbfärbung des Currys verwendet. Bei uns ist Kurkuma als Pulver und manchmal auch als Wurzel zu erhalten.

In der asiatischen Heilkunde wird Kurkuma gerne zur Stärkung und zur Förderung der Verdauungsorgane verwendet.

**Haupt-Anwendungen:** Verdauungsschwäche,   
Heilwirkung: antioxidativ,entzündungshemmend,krebshemmend,tonisierend,

**Anwendungsbereiche:**

Abwehrschwäche

Akne

Arthrose

Ausschläge

Brustkrebs

Darmpolypen

Gallenschwäche

Krebs

Magenbeschwerden

Östrogenmangel

Osteoporose

Pickel

Psoriasis

Schuppenflechte

Übergewicht

Wunden

|  |  |
| --- | --- |
| **wissenschaftlicher Name:** | Curcuma longa |

Inhaltsstoffe: Curcumin, Alpha-Curcumene, Kampfer, Salicylate

Sammelzeit: Dezember und Januar

<https://heilkraeuter.de/lexikon/kurkuma.htm>

## Heilwirkung von Kurkuma

Einige gesundheitsfördernde [Wirkungen werden Kurkuma als Heilpflanze](https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/gesund-leben/wirkung-kurkuma-42268) zugesprochen. Die Kurkuma-Pflanze enthält Curcumin, Polysaccharide und ätherische Öle. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass das Curcumin entzündungshemmend wirkt und der tägliche Verzehr von Kurkuma die Entzündungs-Moleküle im Blut senken kann. Aus diesem Grund wird die Wurzel zum Teil auch als "Zauberknolle" bezeichnet. Vorbeugend wird Kurkuma-Pulver auch gegen Krebserkrankungen eingesetzt. Der Wirkstoff muss in Öl gelöst werden, damit er vom Organismus aufgenommen werden kann. Und: Schwarzer Pfeffer steigert die Aufnahmefähigkeit von Kurkuma erheblich, wie Untersuchungen gezeigt haben.

Die bittere Curcuma longa regt außerdem die Verdauungssäfte und damit auch den Appetit an. Überdies wird die Leber- und auch die Gallenfunktion gefördert. Für einen Tee aus der Kurkuma-Wurzel übergießen Sie einen halben Teelöffel des Pulvers mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen ihn fünf Minuten ziehen. Sie können die frische Wurzel auch in dünne Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen.

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/kurkuma/kurkuma-pflanze-indische-gelbwurz#heilwirkung>

TOP - <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/18178-rtkl-superfoods-kurkuma-die-heilende-kraft-der-goldenen-knolle>

## Kurkuma – kurz erklärt

Curry ist eine bekannte fernöstliche Mischung verschiedenster Gewürze und weist häufig eine gelbliche Farbe auf. Dafür ist Kurkuma verantwortlich, auf Lateinisch: Curcuma longa. Diese Kurkuma-Art und Curcuma xanthorrizae, die Javanische Gelbwurz, dienen auch als Arzneikräuter. Sie lindern Verdauungsbeschwerden und möglicherweise auch entzündliche Krankheiten.

## Welche Inhaltsstoffe kommen vor?

Der Wurzelstock, auch Rhizom genannt, wird als pflanzliche Arznei verwendet. Er enthält Curcuminoide, die der Knolle ihre gelbliche Farbe verleihen. Hauptsächlich kommt dabei Curcumin vor. Daneben findet sich ätherisches Öl, das unter anderem aus alpha-Turmeron und Zingiberen besteht.

## Gegen was hilft Kurkuma?

* **Blähungen und Völlegefühl**

Am bekanntesten ist die traditionelle Anwendung der Gewürzpflanze: ihr Einsatz als verdauungsförderndes Mittel. Die Inhaltsstoffe regen wohl unter anderem die Leber dazu an, mehr Gallensäuren auszuschütten. Die binden an Nahrungsfette und machen das Fett verdaulich. Die Gelbwurz kann dadurch [Blähungen](https://www.apotheken-umschau.de/blaehungen) und Völlegefühl lindern.

* **Antientzündliche Effekte**

Wie Laboruntersuchungen zeigen, wirkt Kurkuma – vor allem das in der Pflanze enthaltene Curcumin –, leicht entzündungshemmend. Vermutlich bindet Curcumin an Enzyme, die an Entzündungsvorgängen im Körper beteiligt sind, und blockiert diese. Aus diesen Erkenntnissen lässt sich ein potenzielles Einsatzgebiet ableiten: entzündliche Krankheiten.

Kleine Studien deuten an, dass Kurkumaextrakt in hoher Dosierung den Verlauf und das Auftreten von Schüben bei [Colitis ulcerosa](https://www.apotheken-umschau.de/darm/colitis-ulcerosa) günstig beeinflusst. Das ist eine chronisch-entzündliche Darmkrankheit. Die Studienteilnehmer nahmen Kurkuma dabei ergänzend zur Standardtherapie ein. Ob sich das Heilkraut hierbei bewährt, müssen größer angelegte Studien zeigen.

Es gibt auch kleine Analysen zu [Arthrose](https://www.apotheken-umschau.de/Arthrose), also Gelenkverschleiß. Möglicherweise mindert Kurkuma Schmerzen und Gelenksteifigkeit, die beispielsweise bei einer Kniearthrose auftreten.

* **Potenzielle weitere Wirkungen**

Curcumin zeigt krebshemmende Effekte. Auch unterbindet der Pflanzenstoff die Ablagerung von bestimmten Eiweißkomplexen im Gehirn. Diese Komplexe sind möglicherweise an der Entstehung von Alzheimer beteiligt.

Die bisherigen Erkenntnisse dazu stammen vorwiegend aus Laborexperimenten. Das bedeutet: Ruft Kurkuma im Labor einen Effekt hervor, heißt das noch lange nicht, dass dieser auch beim Mensch eintritt. Das lässt sich erst in entsprechenden Studien nachweisen.

<https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/kurkuma>

# Kurkuma-Pflanze – Curcuma longa

Die Kurkuma-Pflanze stammt ursprünglich aus China und Indien, wo sie seit mindestens 5.000 Jahren angebaut und genutzt wird. Besonders beliebt ist die Kurkuma im ayurvedischen Superdrink "Goldene Milch". Curcuma longa ist auch bekannt unter dem Namen Gelber Ingwer, Gelbwurz, Safranwurzel oder Indische gelbe Wurzel. Kurkuma gehört zur Familie der Zingiberaceae (Ingwergewächse).

Die Pflanze bildet aromatische Rhizome aus, die sich stark verzweigen und an den Enden Knollen bilden. Das Rhizom, also die Wurzel ähnelt stark dem des klassischen Ingwers, enthält jedoch intensiv gelbe Farbstoffe. Ihr Farbstoff hat annähernd denselben Farbton wie der Safran, allerdings sind die Pflanzen botanisch nicht miteinander verwandt. Die getrocknete Wurzel kann geschält und getrocknet und dann als Gewürz oder Farbstoff verwendet werden. Das Kurkuma-Pulver ist zum Beispiel wesentlicher Bestandteil des Curry-Pulver.

Die Curcuma longa blüht von Juli bis September und wird 80 bis 100 cm hoch. Die mehrjährigen Blumenzwiebeln lieben einen warmen, sonnigen bis halbschattigen Standort mit hoher Luftfeuchtigkeit und einen durchlässigen, nährstoffreichen Boden. Die Pflanzen gedeihen im Sommer im Garten, auf Balkon & Terrasse bei Temperaturen über 18° C am besten, dabei sollten Sie die Erde stets leicht feucht halten, aber Staunässe vermeiden. Im Winter kommt die Pflanze mit weniger Licht und Wasser aus, aber auch dann sollte die Temperatur bei 18° C (+/- 5 ° C) liegen und das Substrat nicht völlig austrocknen.

<https://www.baldur-garten.ch/onion/content/pflege-tipps/gem%C3%BCse-und-kr%C3%A4uter/kurkuma-pflanze-(curcuma-longaiwano)>