Klaus Oberbeil

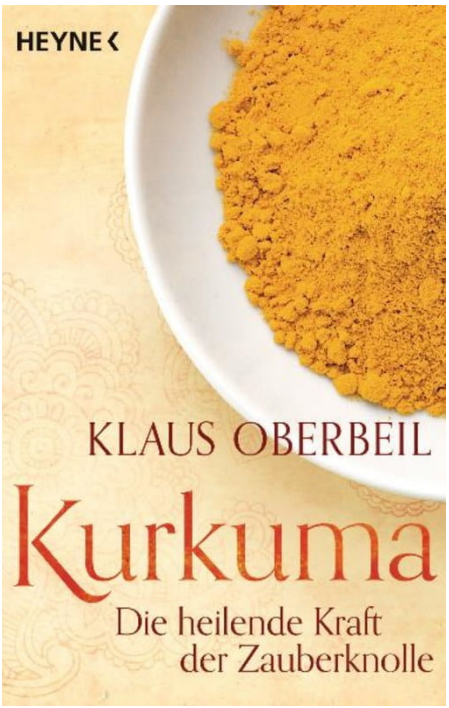
Kurkuma

Leseprobe

Kurkuma

von Klaus Oberbeil

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 06/2012

© 2012 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion: Silke Uhlemann
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2012

ISBN: 978-3-453-65020-6

www.heyne.de

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 feuchtwarmen 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 Sumpfgebiete 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.

- Der ganze Reichtum der Kurkuma steckt jedoch in ihren aromatisch duftenden Wurzeln, deren ätherische Öle bereits über die sensiblen Schleimhäute von Mund-, Rachen- und Nasenraum desinfizieren und Krankheitserreger abtöten. Die Wurzel-Rhizome bilden an ihrem Ende kräftige Knollen. Sie sind gelbfleischig, enthalten bis zu fünf Prozent ätherische Öle mit rund 1200 molekularen Bestandteilen sowie bis zu fünf Prozent Curcumin, das zu den wirksamsten natürlichen Heilmitteln zählt.

- Die Kurkuma ist jedoch nicht nur Medizin, sondern auch Gewürz und Farbstoff, zum Beispiel als Bestandteil von Curry. In Indien und auch in anderen asiatischen Ländern wird die Kurkuma in kleinen Bissen vorbeugend gegen Infektionskrankheiten und andere Beschwerden verzehrt. Sie schmeckt dann allerdings wegen der hohen Bestandteile von Alkaloiden, Bitterstoffen sowie Säuresubstanzen brennend bis sogar ätzend scharf, was allerdings vor rund 5000 Jahren die ayurvedi-

schen Ärzte nicht davon abhielt, sie Kranken als bewährtes Heilmittel aufzuzwingen – nach dem erprobten Therapieprinzip: Was scharf schmeckt, ist auch gesund und heilt.

- In Indien gilt Kurkuma als heilige Pflanze, in der Ayurveda-Medizin ist sie eines der heißen Gewürze mit reinigender Funktion für praktisch alle Körperbereiche. Tatsächlich hat kaum eine andere Heilpflanze eine so enorme Anwendungsbandbreite wie die Kurkuma.

Indien: Heimat der Kurkuma

Rund drei Viertel der Gesamternte werden in Indien produziert und weitgehend auch verbraucht. Zunächst waren angrenzende Gebiete, wie Japan oder Indonesien, Hauptabnehmer, später fand die Kurkuma auf den traditionellen Transportwegen der Seidenstraße oder mit Karawanen ihren Weg zu uns, blieb lange Zeit jedoch seltenes Importprodukt. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass die Pflanze

bestimmte Nährstoffbedingungen im Boden braucht. Zwar wächst Kurkuma auch in mittleren Gebirgslagen, entwickelt in den meist kargeren Böden jedoch weniger fleischige Wurzelstöcke. Sie ist eine Pflanze, die den feuchten Boden liebt und sucht. Hier findet sie im warmen Erdreich unter dem Einfluss von Regen, Sonne und Wärme ihren Lebensraum, treibt dabei ehrgeizig ihre weitverzweigten Rhizom-Verästelungen aus. Die hübschen Blüten und Blätter täuschen nicht darüber hinweg, dass die Kurkuma ihre eigentliche Existenz im Untergrund hat.

Inzwischen wächst ihre Beliebtheit auch bei uns, als Folge davon wird die Pflanze inzwischen in nahezu allen subtropischen oder auch tropischen Ländern und Regionen in Feldkultur angebaut, so zum Beispiel in der Karibik, in Mittel- und Südamerika und auch in Nordafrika. Weil die Kurkuma nicht nur Gewürz und Heilmittel ist, sondern auch Bestandteil des Currypulvers sowie in der Kosmetik und Färbeindustrie eine Rolle spielt, wächst ihr weltweiter Bedarf ständig. In schwülheißen, regenreichen Regionen Sri Lankas und Indiens gibt es Kulturflächen, die sich viele Kilometer weit erstrecken. Sie verströmen zur Blütezeit einen unvorstellbaren Reichtum an betörenden Aromen – Pheromon-Moleküle aus Hunderten oder Tausenden verschiedener ätherischer

Öle, die Myriaden summende, flatternde Schmetterlinge, Bienen und andere Insekten anlocken – eine duftende, betriebsame Demonstration des Reichtums der Natur.

Kurkuma verfügt über einzigartige Heilkräfte

In der Natur herrscht ein bedingungsloser Behauptungs- und Verdrängungswettbewerb. Ganz egal, ob Mikroorganismen, Käfer, Insekten, Wühlmäuse, Vögel oder auch größere und große Tiere wie Wölfe oder Elefanten, sie alle stehen unter dem immensen genetischen Auftrag der Fortpflanzung. Die Existenz besteht im Wesentlichen aus Nahrungssuche, Ruhe- und Entspannungsphasen sowie der Weiterverbreitung des Erbguts an nachfolgende Generationen. Jedes noch so winzige Lebewesen versucht, neue Lebensräume zu besiedeln und dabei lästige Konkurrenten zu verscheuchen oder am besten gleich abzutöten.

Genau in diesem Anspruch ruht die Bedeutung der Kurkuma als Heilpflanze. Sie produziert die unvergleichliche Fülle ihrer ätherischen Öle, um damit Schmetterlinge, Bienen, Schwebfliegen oder andere

Insekten anzulocken, die dann ihre Samen bzw. ihr Erbgut mit dem Wind oder den oft wütenden Monsunstürmen über weite Strecken weitertragen. Gleichzeitig lockt die Kurkuma natürlich mit ihren betörenden Düften auch zahlreiche Fressfeinde an. Dies nicht zuletzt deshalb, weil ihre fleischigen Wurzeln beliebtes Nahrungsmittel für Wildschweine, Rinder und andere Tiere sind. Und gegen diese muss sie sich natürlich wehren, ebenso wie gegen Parasiten und Mikroben aller Art. Dies gelingt ihr, indem sie in ihren ätherischen Ölen Giftstoffe synthetisiert, die Kleinstlebewesen und größere Tiere abschrecken oder sogar töten, indem sie zum Beispiel stark blutdrucksenkend wirken oder mit ihren Enzymen Zellstoffwechselprozesse hemmen. Weil die Kurkuma wohl mehr als jede andere Pflanze in ihren betriebsamen Zellen ätherische Öle herstellt, erregte sie schon vor Tausenden Jahren die Aufmerksamkeit fernöstlicher Ärzte. Die Heilwirkung ihrer Inhaltsstoffe hat sich bis heute bewährt und über alle Generationen der Erfahrungsmedizin hinweg behauptet.

Ätherische Öle – Wunder der Natur

- Ohne diese lockenden Duftspender gäbe es kein Leben auf der Erde. Denn sie sorgen für die Bestäubung und Verbreitung von Pflanzen und ihr biologisches Gleichgewicht.

- Es gibt rund 900 verschiedene ätherische Öle, deren Pheromone von Pflanzen fast immer in spezifischer Komposition verströmt werden, je nach Bodenbeschaffenheit und Klima. Wissenschaftler schätzen, dass es etwa 70 000 verschiedene Duftstoffkompositionen gibt, die von Pflanzen produziert und verschickt werden und die selbst je nach Standort variieren. Jede einzelne Blüte, jedes einzelne Kraut hat sein eigenes unverwechselbares Aroma.

- Die Kurkuma synthetisiert und speichert deshalb die höchste Konzentration an ätherischen Ölen, weil ihre fleischigen Rhizome und Blüten bei Fressfeinden wie Mikroorganismen gleichermaßen beliebt sind.

- Die Natur hat den chemischen Aufbau ihrer wichtigsten Lebensmoleküle sehr einfach gestaltet, so etwa auch die Zusammensetzung unserer Glückshormone, der Neurotransmitter, die sich meist aus nur einer einzigen Aminosäure, also nur einem Eiweißbaustein ableiten. Ähnlich verhält es sich mit den ätherischen Ölen und den ihnen eigenen winzigen Molekülen, ihren Hauptbestandteilen. Sie dringen sehr leicht in Schleimhautzellen und in den Blutkreislauf ein und werden innerhalb von Zehntelsekunden über sensorische Systeme vom Gehirn wahrgenommen.

Die Kurkuma liebt Wärme und Regen

Das Gewächs aus der beeindruckenden Familie der Ingwergewächse (chemisch: *Zingiberaceae*) ist eine Perennial-Pflanze, die mehrjährig wächst. In regenreichen subtropischen Regionen breitet sie sich ehrgeizig aus, in Südasien werden ihre fleischigen Wurzeln

jährlich geerntet, aber auch wieder für eine neue Ernte im folgenden Jahr eingesetzt. In Indien ist sie traditionell seit Tausenden Jahren besonders populär, dort ist sie auch als Indischer Safran bekannt, als willkommener Ersatz für das weitaus teurere Safran-Gewürz. Sie ist als Farbspender beliebt, weil sie alle Speisen gelb oder orange färbt, so zum Beispiel Reis, Senf, Dressings, Dips oder Marinaden. Je nach Herkunft bzw. Anbaugebiet schmeckt die Kurkuma leicht bitter oder scharf.

Für die einfache, oft in Armut lebende Landbevölkerung weiter Landstriche Indiens ist die Kurkuma ein Hoffnung spendender Wirtschaftsfaktor, zum Beispiel im Erode-Distrikt des Staates Tamil Nadu, wo circa 2,4 Millionen Menschen leben. Noch vor rund 25 Jahren, als die Region noch den Namen Periyar-District trug, waren nahezu alle Einwohner Analphabeten. Inzwischen können knapp 73 Prozent der Bevölkerung lesen und schreiben – ein eindrucksvoller Beleg dafür, wie eine einzige wunderhübsch blühende und aromatische Pflanze zum Wohlstand einer ganzen Region beitragen kann. Erode ist inzwischen die größte Produktionsstätte und bedeutendster Handelsplatz von Kurkuma.

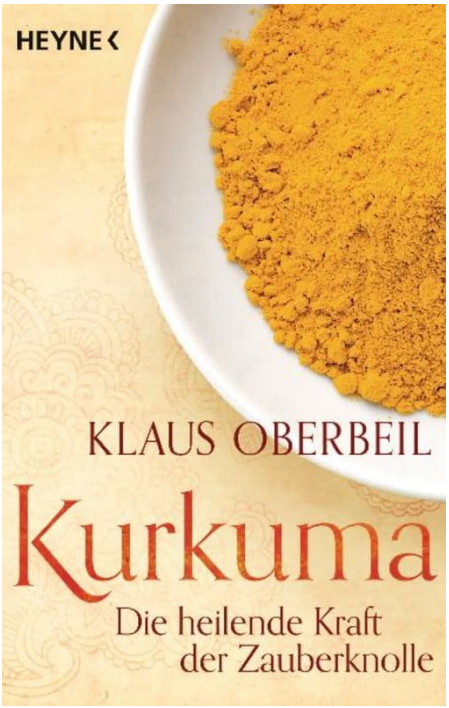
Klaus Oberbeil

Kurkuma

Die heilende Kraft der Zauberknolle

192 Seiten, kart.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de