

# ALLESKÖNNER KURKUMA

Kleine Wurzel, große Wirkung

-  Körperliche Beschwerden lindern
-  Die mentale Gesundheit fördern
-  Haut und Haar natürlich pflegen



riva

Susan Branson



Susan Branson

# ALLESKÖNNER KURKUMA

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englische Originalausgabe erschien 2018 bei Familius PO Box 1249, Reedley California 93654, USA, vermittelt durch DropCap Inc. unter dem Titel *101 Amazing Uses for Tumeric: Reduce Joint Pain, Soothe Your Stomach, Make a Delicious Dinner, and 98 More!* © 2018 by Susan Branson. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Martin Rometsch

Redaktion: Inez Ulrich

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock/IriGri; chalurmon onnongwa; Seymont Studio; RaulAlmu  
Bilder im Innenteil: Shutterstock/Epine; chalurmon onnongwa; Seymont Studio; RaulAlmu;  
davooda

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: ScandBook, Litauen

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2891-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2663-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2664-2



**Wir produzieren  
nachhaltig**

[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Susan Branson

# ALLESKÖNNER KURKUMA

Kleine Wurzel, große Wirkung



Körperliche Beschwerden lindern



Die mentale Gesundheit fördern



Haut und Haar natürlich pflegen

riva



Für meine Parkland-Community

*#MSDStrong*

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	10
Kurkuma, die vielseitige Wurzel .....	10
Die lange Geschichte der Kurkuma .....	11
Anwendungsmöglichkeiten für Kurkuma.....	13
Welche Dosis ist optimal?.....	15
Ist Kurkuma unbedenklich?.....	16
<b>1 Infektionen und andere Krankheit lindern</b> .....	17
Aids.....	17
Genitalherpes.....	18
Hepatitis B .....	19
Hepatitis C.....	21
Das humane Papillomavirus.....	22
Rift-Valley-Fieber .....	23
Escherichia coli.....	24
Listeriose.....	25
Staphylokokken-Infektion.....	26
Mittelohrentzündung.....	27
Asthma .....	28
Bronchitis.....	29
Chronisch obstruktive Lungenerkrankung.....	31
Halsentzündung.....	32
Gingivitis.....	33
Parodontitis .....	34
Candidose .....	35

Allergien .....	36
Alzheimer .....	38
Enzephalopathie .....	39
Epilepsie.....	40
Multiple Sklerose .....	41
Parkinson-Krankheit .....	42
Schizophrenie .....	43
Atherosklerose .....	44
Kardiomyopathie .....	45
Brustkrebs.....	46
Hautkrebs.....	47
Lungenkrebs .....	48
Prostatakrebs .....	50
Grauer Star .....	51
Gallenblasenentzündung.....	52
Dickdarmpolypen.....	53
Morbus Crohn.....	54
Ulzerative Proktitis und Colitis ulcerosa.....	55
Magengeschwüre.....	57
Diabetes.....	58
Diabetische Nierenerkrankung.....	60
Diabetische Mikroangiopathie .....	61
Diabetische Retinopathie .....	62
Endotheliale Dysfunktion.....	63
Hoher Cholesterinspiegel .....	64
Huntington-Krankheit.....	65
Lupusnephritis .....	67
Rheumatoide Arthritis .....	68
Osteoarthritis.....	68
Sklerodermie.....	70
Malaria.....	72

<b>2 Körperliches und seelisches Wohlbefinden .....</b>	<b>74</b>
Alkoholvergiftung .....	74
Arsenvergiftung .....	75
Angst .....	76
Kognitive Funktion .....	77
Depressionen .....	78
Blutverdünner .....	79
Lippenherpes .....	80
Schnupfen .....	82
Grippe .....	83
Durchfall .....	84
Verdauungsstörungen .....	85
Reizdarmsyndrom .....	86
Trockene Augen .....	88
Augenentzündung .....	89
Ekzeme .....	90
Schuppenflechte .....	91
Wundheilung .....	92
Gesundes Herz .....	94
Gesunde Leber .....	95
Migräne .....	96
Neuropathische Schmerzen als Diabetes-Komplikation .....	97
Muskelschmerzen .....	98
Zahnschmerzen .....	99
Wurzelkanalentzündung bei Milchzähnen .....	100
Oraler Lichen planus .....	101
Osteopenie .....	102
Verstauchungen .....	103
Prämenstruelles Syndrom .....	104
Gewichtsabnahme .....	105
West-Nil-Virus .....	106
Zika-Virus-Infektion .....	108

<b>3 Schönheitspflege</b> .....	110
Akne.....	110
Fettige Haut.....	112
Altersflecken.....	113
Alterung.....	114
Augenringe.....	115
Weißfleckenkrankheit.....	117
Blutergüsse.....	118
Verbrennungen.....	119
Hypertrophe Narben.....	120
Haarausfall bei Männern.....	122
Schuppen.....	123
Insektenstiche.....	124
Juckende Haut.....	125
Rissige Fersen.....	127
Zahnaufhellung.....	128
<b>4 Kunst und Bastelarbeiten</b> .....	130
Ostereier.....	130
Mimosa.....	131
Ungiftige Lebensmittelfarbe.....	132
Eis am Stiel.....	133
Temporäre Tattoos.....	135
T-Shirt mit Batikmuster.....	136
Gelbe Knetmasse.....	138
<b>Über die Autorin</b> .....	140
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	141
<b>Register</b> .....	159



# Einführung

## Kurkuma, die vielseitige Wurzel

Die meisten Leute kaufen Kurkuma als gelbes Pulver, das im Gewürzregal des Supermarktes steht. Wenn sie ein Kurkumarhizom (den Wurzelstock) sehen, sind sie vielleicht überrascht. Das Rhizom ist der waagrechte unterirdische Stamm der Pflanze. Ihm entspringt der aufrechte, etwa einen Meter lange Stamm, der die Blätter und Blüten trägt. Die Wurzeln zweigen vom Rhizom ab und streben nach unten. Das Rhizom wird oft als Wurzel bezeichnet. Wenn Sie also das Wort Kurkumawurzel lesen, ist eigentlich das Rhizom gemeint.

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, sieht dem Ingwer sehr ähnlich und gehört zu den Ingwergewächsen. Das Hauptrhizom kann bis zu acht Zentimeter lang und zweieinhalb Zentimeter dick werden. Seine kleineren Zweige wachsen in alle Richtungen. Die Rhizome sind knollenförmig und segmentiert und sind ungleichmäßig geformt. Außen ist das Kurkumarhizom gelblich-braun, innen orangefarben, etwa wie eine Möhre.

Die Rhizome werden ungefähr 40 Minuten gekocht, im Ofen getrocknet und dann zu dem vertrauten gelblich-orangefarbenen Pulver gemahlen. Am häufigsten wird Kurkuma in Indien und Südostasien als Gewürz verwendet, zudem ist sie einer der

Hauptbestandteile des Currys. Sie hat einen süßen und doch leicht bitteren Geschmack, der gut zu Kokosnuss, Chili con Carne, Rindfleisch, Geflügel und Meeresfrüchten passt und mit anderen Gewürzen harmoniert, zum Beispiel mit Pfeffer, Kreuzkümmel, Ingwer und Muskat. Man verwendet die Kurkuma sowohl wegen ihres Geschmacks als auch wegen ihrer Farbe. Je nachdem, wie viel Kurkuma ein Rezept enthält, färbt sie ein Gericht leicht buttergelb bis stark ringelblumengelb. Da sich das Pulver auch als Farbstoff eignet, nutzt es die Nahrungsmittel-, Textil- und Kosmetikindustrie, um Lebensmittel, Stoffe und Kosmetika zu färben.

Ihre gelbe Farbe verdankt die Kurkuma einem ihrer Hauptbestandteile, einem Polyphenol namens *Curcumin*, das rund sechs Prozent des Rhizoms ausmacht. Im Laufe der letzten paar Jahrzehnte wurde auch die Medizin auf die Kurkuma aufmerksam und heute zeigen Tausende von Studien, dass Kurkuma und Curcumin Antioxidantien sind, Entzündungen und sogar Krebs hemmen, Mikroben abtöten und den Blutzuckerspiegel senken. Die medizinischen Anwendungsmöglichkeiten sind also weitreichend und wir erfahren immer mehr von der heilenden Wirkung der Kurkuma bei chronischen und akuten, häufigen und seltenen, leichten und schweren Erkrankungen.

## Die lange Geschichte der Kurkuma

Die Kurkuma wird seit mehr als 4000 Jahren verwendet und hat ihren Ursprung in Südostasien oder Indien. Sie wurde zuerst als Gewürz in Speisen und für religiöse Zeremonien benutzt und bald auch im Ayurveda und im Unani (der griechisch-arabischen Medizin) wegen ihrer ganzheitlichen Heilwirkungen hochge-

schätzt. Die antiken Ärzte nutzten Kurkuma, um Schwellungen und Blähungen zu lindern, Wunden zu heilen und Krankheiten der Atemwege und der Leber zu behandeln. In der Abhandlung *Sushruta Samhita*, einem antiken indischen Text über Medizin und Chirurgie, ist sogar ein Rezept verzeichnet, das Lebensmittelvergiftungen lindern soll.

Mit dem Ansehen der Kurkuma nahm auch die Nachfrage zu und bald wurde dieses Gewürz überall in Asien, Afrika und Europa verkauft. Marco Polo berichtete, er habe auf seinen legendären Reisen eine wunderschön gefärbte Wurzel mit ähnlichen Eigenschaften wie Safran entdeckt. Der Ruf der Kurkuma als »indischer Safran« ist zweifellos zum Teil auf Marco Polo zurückzuführen. Bald wurde die Kurkuma als Farbstoff für Speisen und Kleider populärer als der Safran, da sie besser färbte und viel billiger war.

Heute ist Indien immer noch der größte Produzent, Konsument und Exporteur der Kurkuma. Im Durchschnitt verbraucht ein Indianer täglich 100 bis 200 Milligramm Kurkuma am Tag, viel mehr als ein Nordamerikaner.<sup>1</sup> Der Brauch, Kurkuma für religiöse Zeremonien zu verwenden, ist in einigen Teilen Indiens bis heute erhalten geblieben. Brautpaare reiben sich das Gesicht mit Kurkumapaste ein, zur Reinigung und um die Nerven zu beruhigen. In einigen Regionen legt der Bräutigam seiner Braut einen mit Kurkuma gefärbten Faden um den Hals. Dieser gelbe Faden symbolisiert den Beginn einer heiligen und erfolgreichen Ehe und soll für Fruchtbarkeit sorgen.

In Nordamerika wird Kurkuma hauptsächlich als Gewürz verwendet, aber auch als Farbstoff. Die medizinischen Wirkungen der Kurkuma werden jedoch immer bekannter. Anfang des

18. Jahrhunderts isolierten Vogel und Pelletier Curcumin aus dem Kurkumarhizom und später entdeckten andere Wissenschaftler seine erstaunlich vielfältigen Wirkungen. Im Jahr 1937 veröffentlichte Oppenheimer den ersten Artikel über die heilenden Wirkungen des Curcumins, vor allem bei Entzündungen der Gallenblase.<sup>2</sup> Danach belegten zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten, darunter auch klinische Studien, das äußerst wichtige und weitreichende medizinische Potenzial der Kurkuma.

## **Anwendungsmöglichkeiten für Kurkuma**

Kurkuma können Sie als Pulver, frische Wurzel (Rhizom) und sogar in Essig eingelegt kaufen. Kurkumakapseln sind ebenfalls erhältlich. Das Pulver wird hergestellt, indem man die Wurzel schält, kocht, trocknet und mahlt. Getrocknetes und gemahlenes Kurkumapulver bekommen Sie in Supermärkten. Es ist einfach zu verwenden und hält sich bis zu zwei Jahre lang. Nach ungefähr sechs Monaten verliert das Gewürz allmählich seine Wirksamkeit. Man kann seine Haltbarkeit verlängern, wenn man es in einem gut verschlossenen Glas in einem kühlen, dunklen Schrank aufbewahrt. Sonnenlicht und Wärme beschleunigen den Qualitätsverlust. Manchmal können Sie auch die getrocknete ganze Wurzel kaufen, aber meist nur in Spezialitätengeschäften oder Asia-Läden. Interessant ist, dass Kochen und Rösten die antioxidative Wirkung der frischen Kurkuma verstärkt.<sup>3,4</sup>

Frische Kurkumawurzeln können Sie schälen und in kleine Stücke hacken oder mit einer Küchenreibe raspeln und in verschiedene Gerichte geben. Die rohe Wurzel eignet sich zum Entsaften oder als Zutat für Smoothies. Es hat viele gesund-

heitliche Vorteile, wenn Sie Kurkuma mitkochen; außerdem werden Ihre Gerichte leicht bitter oder scharf und schön gelb. Kaufen Sie Wurzeln, die fest und glatt sind und keine Runzeln oder gar schimmelige Stellen haben. Die Wurzeln können Sie in Küchenpapier einwickeln, in einen Plastikbeutel legen und im Kühlschrank bis zu zwei Wochen lang aufbewahren. In der Gefriertruhe halten sie bis zu sechs Monate oder länger. Durch Einfrieren werden die Kurkumawurzeln weicher, aber der Geschmack sollte kräftig bleiben. Als Daumenregel gilt: Zweieinhalb Zentimeter frische Wurzel ergeben etwa einen Teelöffel gemahlenes Pulver.

### Eingelegte Kurkuma

- ▶ frische Kurkumawurzel
- ▶ Zitronensaft
- ▶ Essig

1. Die Wurzel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei sind Handschuhe zu empfehlen, um die Hände nicht zu verfärben.
2. Die Stücke in ein Glasgefäß mit Zitronensaft und Apfelessig geben und es verschließen. Nach etwa einer Woche im Kühlschrank sind die Wurzelstücke essfertig. Verzehren Sie die eingelegten Wurzeln im Laufe der folgenden drei Monate.

Um die Vorteile der Kurkuma bequem genießen zu können, werden auch Nahrungsergänzungsmittel angeboten, und zwar als Tabletten und Kapseln, die Kurkumapulver oder konzentriertes Curcumin enthalten. Da die gesundheitlichen Wirkungen dem Curcumin zu verdanken sind, sollten Sie Präparate kaufen, die einen hohen Anteil an standardisiertem Curcumin enthalten.