

## Wie gesund ist das Kurkuma-Gewürz wirklich?

Gelbwurz, oder auch Kurkuma (*Curcuma longa*), ist seit einigen Jahren verstärkt als Gewürz in unseren Landen vertreten. Es gibt kein Curry-Gericht, das ohne den so genannten indischen Safran und seine intensiv gelbe Farbe auskommt. Doch ist Kurkuma nicht nur für Hobbyköche und Curry-Liebhaber interessant, das Gewürz hat in den letzten Jahren vor allem die Aufmerksamkeit der medizinischen Forschungen geweckt. Und das nicht ohne Grund! Denn Curcumin ist seit Generationen in der ayurvedischen Medizin nicht nur für seine entzündungshemmende Wirkung bekannt, sondern auch für den positiv heilenden Einfluss auf Volkskrankheiten wie Krebs, Alzheimer und Diabetes. Da es oxidativen Stress mindert und sowohl antibakteriell als auch antiviral wirkt, scheint Curcumin der ideale Kämpfer gegen freie Radikale zu sein. Denn durch seine immunstärkenden Eigenschaften kann Curcumin die Zellheilung beschleunigen und den Angriff freier Radikale reduzieren. Die heutige wissenschaftliche Forschung ist daher verständlicherweise zuversichtlich viele Volkskrankheiten mithilfe von Curcumin unterstützend behandeln zu können und teils sogar vorzubeugen. Erfahren Sie mehr darüber, welche positiven Auswirkungen Kurkuma auf Krankheiten haben kann und welchen Nutzen die ostasiatische Knolle für Ihre Gesundheit mitbringt!

## Kurkuma – Tipps zur richtigen Anwendung

Das in der Kurkuma-Knolle enthaltene Curcumin ist zwar ein starkes Antioxidans, das freie Radikale bekämpft und durch seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften das Immunsystem stärkt, jedoch gehört es auch zu den so genannten sekundären Pflanzenstoffen. Diese sind zwar für die menschliche Ernährung nicht zwingend notwendig, haben aber vielen renommierten Forschungen zufolge einen hohen Einfluss auf diverse Stoffwechselprozesse und verfügen über eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Fähigkeiten. Allerdings reichen die gewürzüblichen Mengen nicht dazu aus, die heilenden Wirkungen von Curcumin für den menschlichen Körper brauchbar zu machen, denn die Bioverfügbarkeit dieses sekundären Pflanzenstoffs ist sehr gering. Da Curcumin nicht wasserlöslich ist und daher nicht gut vom menschlichen Körper aufgenommen werden kann, stehen Mediziner vor der Herausforderung einen Weg zu finden, die nötigen Wirkstoffe des Curcumins bei Krankheiten in den menschlichen Körper zu transportieren, damit seine Wirkweise gezielt eingesetzt werden kann.