

- [Magazin](#)
- [Anbieterverzeichnis](#)
- [Abo & Shop](#)
- [Startseite](#)
- [Heftarchiv](#)
- [Autor werden](#)
- [Werben](#)
- [Veranstaltungen](#)
- [Kontakt](#)
- Webseite durchsuchen

[Ayurveda Journal](#)

Ayurveda Fachartikel, Anbieter & mehr

- [RSS](#)
- [Facebook](#)
- [Basiswissen »](#)
- [Beauty](#)
- [Gewürze & Kräuter »](#)
- [Interviews](#)
- [Kochen](#)
- [Medizin](#)
- [Vedisches Wissen »](#)

Aktuelle Seite: [Startseite](#) / [Gewürze & Kräuter](#) / [Gewürze](#) / Kurkuma

01

Sep 2008

Kurkuma

Von [Dr. Dietrich Wachsmuth](#) [Kommentar verfassen](#)

Gewürz und Heilwunder

Seit über 10 Jahren litt meine Tante jede Nacht unter leichter asthmatischer Atemnot. Gleich nach meinem Vortrag probierte sie das Grundrezept: ½ Teel. Kurkumapulver mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen und warm trinken. Zum 1. Mal seit langem schlief sie wieder ohne Beschwerden.



Erfahrungen mit Kurkuma

Beste Erfahrungen habe ich mit Kurkuma in heißem Wasser bei allen Erkrankungen der Atemwege vom grippalen Infekt über Heuschnupfen bis zur schweren Bronchitis gemacht. Auch bei Operationen und Zahnextraktionen bewährt sich dies Rezept. Schon am Tag vorher 3 bis 4 Mal jeweils ½ bis 1 Teel. **Kurkuma** in heißem Wasser oder mit Honig vermengt einnehmen, und sobald man nach der Operation wieder schlucken kann erneut alle 1 bis 2 Stunden und in den Folgetagen bis zur Heilung 2 bis 4 Mal täglich.



Eine Frau, die zur Kur kam, sah nach 2 Tagen gequält aus, denn ihr Mann schnarchte, sie hatten das bei der Wahl des Doppelzimmers nicht bedacht. Bei den folgenden Konsultationen strahlte sie erholt. Denn mit demselben Rezept und der leichten ayurvedischen Kost hörte das Schnarchen auf. Wie ist das zu erklären?

Die Ursachen für das Schnarchen sind Schleimbildung im Nasen-Rachenraum sowie Schwellung und Lähmung des Gaumensegels bei reduzierter Bewusstheit, also Symptome von Kapha und Ama, ausgelöst durch zu viel Proteine, Getreideprodukte wie Brot und Pasta, Emulgatoren und Bindemittel wie Gluten und Guarkernmehl, verstärkt durch Alkohol, besonders auch Histamin z.B. in Käse und Rotwein. Therapie: Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und Kurkuma.

Kurkuma, auf Sanskrit Haridra (wörtlich „Hautelixier“), lateinisch Curcuma longa und c. xanthorrhiza, (dt. Gelbwurz, engl. Turmeric) ist in der westlichen Naturheilkunde vor allem als Galle bildend (Choleretikum), den Gallefluss steigernd (Cholagogum) und verdauungsfördernd (Karminativum) bekannt, bewährt gegen Schwächen und Stauungen von Leber, Galle und im Magen-Darmtrakt.

Auf Bali, wo Kurkuma zur täglichen Nahrung gehört, gibt es kaum Gallenkranke. Ich setze es auch gern gegen Blähbauch, Völle und Kater ein, wenn Hingvastak nicht verfügbar oder nicht ausreichend ist. Zudem ist es ein ausgezeichnetes Antiphlogistikum. Neuere Studien belegen sogar eine Schmerzlinderung und Abschwellung von Gelenkentzündungen (Arthritis), wie durch Ibuprofen oder Diclofenac.

Kurkuma wirkt antiseptisch und antibakteriell

Als Toxin ausleitende Bitterdroge mit mehr als 3,5% ätherischen Ölen wirkt **Kurkuma** auch antiseptisch und antibakteriell. Dazu trägt besonders der gelbe Farbstoff Curcumin (C₂₁H₂₀O₆) bei. Kurkuma gehört damit auch zu den stärksten Antioxidantien und reduziert u. a. Alterungsprozesse. Sowohl Mäuse im Tierversuch als auch über tausend Menschen zwischen 65 und 95 Jahren einer Studie schnitten bei den Gedächtnistests besser ab, wenn sie Kurkuma in der Nahrung hatten. Ob das gelbe Pulver auch Alzheimer heilt oder verhindert?

„Nahezu alle bekannten Signalwege in der Krebszelle werden durch Curcumin gehemmt.“



Prof. Aggarwal vom Anderson Cancer Research Institute der Universität Houston, Texas, USA, kommt in seinem Curcumin Review vor einigen Jahren zu dem Fazit und der Empfehlung, dass die Einnahme von Curcumin sowohl zur Prävention von Krebs als auch zur aktiven Krebstherapie eingenommen werden sollte!

Was heute durch Experimente und klinische Forschung bestätigt wird, haben die Klassiker des Ayurveda durch genaue Beobachtung und wissenschaftlicher Systematik beschrieben:

Die Geschmacksrichtungen (Rasa) sind bitter, herb und scharf, die Wirkung nach der Verdauung (Vipaka) ist scharf, die Energie (Virya) heiß, die Eigenschaften (Guna) sind leicht und trocken. Daraus ergibt sich, dass von den Doshas vor allem Kapha und Pitta, aber auch Vata ausgeglichen werden.

Von den Subdoshas werden Pacaka, Ranjaka und Apana gebessert, Bhrajaka geheilt. Die Gewebe (Dhatu) Nährsaft (Rasa) und Blut (Rakta) werden gereinigt und gekräftigt. Nach Therapie-Effekten hat Caraka 50 Gruppen mit je 10 typischen Heilpflanzen aufgestellt. Dabei ordnet er Kurkuma bereits diesen 5 wichtigen Eigenschaften zu:

- **lekhaniya**: abbauend, auskratzend, also Ama ausleitend
- **samdhaniya**: heilungsfördernd
- **visaghna**: entgiftend
- **varnya**: das Aussehen verbessernd
- **kushthagha**: gegen Hautentzündungen

Spätere Autoren fügten hinzu:

- **kandughna**: gegen Juckreiz (gut kombinierbar mit Adhatoda vasika)
- **stanyashodhana**: Milch reinigend
- **shirovirechanopana**: Nasennebenhöhlen reinigend
- **hikkani-grahana**: gegen Schluckauf
- **kasahara**: Husten lindernd
- **mutrasamgraniya**: gegen Schluckauf
- **svasahara**: antiasthmatisch
- **sotahara**: Ödeme und Schwellungen abbauend
- **jvarahara**: fiebersenkend (antipyretisch)
- **angamardapraschamana**: Schmerz lindernd (analgetisch) (Gliederschmerzen bei Grippe etc.)
- **shulapraschamana**: gegen Koliken, entkrampfend
- **sonistasthapana**: blutstillend (innerlich und äußerlich, gut mit Zitronensaft)
- **venasthapana**: gegen Nervenschmerzen
- **kamalanaschaka**: gegen Gelbsucht (mit Amalaki)

Die richtige Dosis

Als Dosis wird meist 1-3 g 2-3x täglich angegeben. Die besten unterstützenden Pflanzen sind Haritaki, Amalaki, Pippali, Ingwer. Eine praktische und bewährte Kombination ist Raksha® von Amla-Natur. 1 Teel. morgens reicht dem Immunsystem zur Vorbeugung, akut 3-6 Mal täglich.

Weitere Einstazgebiete von Kurkuma

Der klassische Ayurveda-Arzt Vagbhata hat Kurkuma sehr gegen Diabetes gelobt. Zur Blutzuckersenkung können allerdings 2 Esslöffel täglich notwendig sein (G. Madaus). Auch die Vorbeugung, Behandlung und Nachbehandlung von Wechsel-fieber, also Malaria, finde ich unter den Indikationen für Kurkuma. Dies ist für mich neu, klingt jedoch plausibel, und ich bin gespannt auf Erfahrungsberichte oder Studien. Die Malaien verwenden den frischen Wurzelsaft (Temoe Lawak) gegen Leberschäden, auch nach Malaria. In den Malaria-Gebieten ist jeder Zweite chronisch anämisch. Gut, dass Kurkuma auch die Blutbildung und die Anhebung des Hämoglobins fördert.

Kurkuma schafft wie seine Schwester Ingwer das Kunststück, den Organismus zu reinigen und gleichzeitig zu stärken. [Kurkuma](#) ist also ein kleines Wunder wie das Leben überhaupt und neben heißem Wasser und tieferem Ausatmen meine häufigste Empfehlung bei chronischen wie bei akuten Erkrankungen und Ungleichgewichten, ein echtes Volksheilmittel.

[Ayurveda Journal 19 · Seite 30 – 31](#)

Keine ähnlichen Artikel vorhanden.

Wählen Sie aus über 1000 Ayurveda-Produkten.
Hier klicken und frisch & preiswert bestellen!



Kategorien: [Gewürze](#), [Gewürze & Kräuter](#)



Über Dr. Dietrich Wachsmuth

Dr. med. Dietrich Wachsmuth ist seit 1973 Meditationslehrer, war von 1980 bis 2004 Kassenarzt in eigener Praxis für Naturheilkunde, baute 1985 das erste europäische Kurhaus für Panchakarma bei Osnabrück mit auf, leitete ab 1991 in Hamburg das erste ambulante Panchakarma-Zentrum und ist seit 2004 ärztlicher Leiter im renommierten Ayurveda-Parkschlösschen an der Mosel.