

**Bettina-Nicola Lindner**

# Kurkuma

---

Entzündungshemmer  
Zellschutz  
Schlankmacher



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

**Vorbemerkung des Verlags**

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://ddb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland

Das komplette Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2014

Lektorat: Nadine Britsch

Fotos:

© Microsoft ClipArts: 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18

Fotolia: 1 und 19 © tropper 2000; 2 © fyle; 3 © leiana; 4 © Gennadiy Poznyakov;  
6 © Josep Renalias; 13 © underdog studios; 20 © andrii gorulko; 21 © HLPhoto;  
22 © Comugnero Silvana; 23 © alleshinv; 24 © davidevison; 25 © Intellistudies;  
26 © Thomas Francois

Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg

Umschlagfoto: © fkruger, fotolia.com

Reihenlayout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Satz: Goar Engeländer, [www.dametec.de](http://www.dametec.de)

Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-150-2

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Das gelbe Multitalent aus Asien                  | 7  |
| 5000 Jahre: Die Geschichte einer heiligen Wurzel | 10 |
| Die Heilpflanze Gelbwurz – die Biochemie         | 13 |
| Kurkuma im Ayurveda                              | 17 |
| Kurkuma in der TCM                               | 22 |
| Kurkuma in der Gewürzheilkunde                   | 24 |
| Neue Forschungen zur Heilwirkung von Kurkumin    | 28 |
| Interview mit Dr. Bodo Köhler                    | 54 |
| Gesundheitsfaktor Entgiftung                     | 59 |
| Anwendungen und Darreichungsformen               | 63 |
| Nebenwirkungen und Kontraindikationen            | 66 |
| Gesunde Tipps für die Hausapotheke               | 68 |
| Verstärkereffekt mit Pfeffer und Fett            | 70 |
| Leckere Rezepte aus der Kurkuma-Küche            | 72 |
| Ein sanftes Aphrodisiakum                        | 80 |
| Traditionen mit Kurkuma                          | 81 |
| Kurkuma und die Homöopathie                      | 83 |
| Das Geheimnis der Kurkuma                        | 84 |
| Ausblick   | 89 |
| Literatur und Quellen                            | 91 |
| Über die Autorin                                 | 94 |

Dieses Buch widme ich der Kurkuma selbst.  
Während ich über diese Wurzel voller Wunder schrieb,  
hat sie mich ein Stück verwandelt  
und mich mir ähnlicher gemacht.  
Danke.

# Das gelbe Multitalent aus Asien

---

*Die Naturwissenschaftler kennen die Zweige des Baumes des Wissens, aber nicht seine Wurzel.*

*Die Mystiker kennen die Wurzel des Baumes des Wissens, aber nicht seine Zweige.*

*Die Naturwissenschaft ist nicht auf die Mystik angewiesen. Und die Mystik nicht auf die Naturwissenschaft.*

*Doch die Menschheit kann auf keine der beiden verzichten.*

Frithjof Capra

Sie trägt den Ehrentitel „Königin der Gewürze“ und doch ist sie weit mehr als nur ein Würzmittel. Seit Tausenden von Jahren wird Kurkuma in der ayurvedischen Medizin und in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als Heilmittel verwendet. Unzählige Studien belegen ihre vielfältigen Wirkungen bei entzündungsbedingten Erkrankungen, Leber- und Darmerkrankungen, Krebs und Alzheimer. Die „Sonnenwurzel“ bringt Galle und Leber in Schwung, regt den Stoffwechsel an, stillt Schmerzen, ist anti-septisch, keimtötend, abschwellend und blutreinigend, bringt die Konzentration und die Erinnerung zurück und vieles mehr.

Seit mehr als 50 Jahren wird die Gelbwurz nun wissenschaftlich untersucht. Und es gibt bis heute geschätzte 3700 Studien zu diesem bemerkenswerten Gewürz. Kurkumin, der für die Heilwirkung wichtigste Inhaltsstoff der Knolle, gilt heute als der international am besten erforschte natürliche Wirkstoff.

Nicht enden wollende Auflistungen über Heilwirkungen zeigen, dass die Kurkuma schon fast zu einem Wundermittel geworden



© 1

ist, nicht nur in der alten indischen Medizin, sondern auch in der modernen Schulmedizin.

Die bescheidene Knolle aus feuchtheißen, asiatischen Erdtiefen wird heute mit neuesten High-Tech-Verfahren bis ins kleinste analysiert. Fast alle großen Pharmakonzerne widmen sich seit Jahren dem Wirkungsradius der Curcuminoide, insbesondere dem Kurkumin. Die Forschung, hier insbesondere die Zellforschung, ist zwar immer noch im Fluss, aber die Aussichten sind schon jetzt vielversprechender als bei jedem anderen Naturstoff zuvor. Kurkuma könnte demnächst unser Gesundheitssystem revolutionieren – und viele Medikamente würden möglicherweise gegen die Gabe von Kurkumin eingetauscht. Doch das ist noch Zukunftsmusik.

Als Journalistin schreibe ich seit vielen Jahren über Heilmittel aus der Natur. In heilkundlichen Kursen habe ich mich oft mit der Heilkraft von Pflanzen beschäftigt. Für jede Krankheit legt uns Mutter Natur zahlreiche Heilstoffe verschwenderisch vor die Füße. Jede Pflanze birgt einen individuellen Schatz an Heilung in sich.

Und doch hebt der Schatz der Kurkuma sich hier als außergewöhnlich hervor, meine ich. Noch nie habe ich mich mit einer Pflanze, ja einer Heilmittel-Sage fast schon, befasst, die so vielschichtig wirkt und bei so unglaublich vielen Krankheits- und Beschwerdebildern helfen kann.

Und das ist noch nicht alles. Die Kurkuma ist auch eine erstaunliche Chance für unsere seelisch-geistige Entwicklung. In den alten vedischen Schriften heißt es, dass Kurkuma „Ojas“ (die spirituelle Energie) steigert und den Menschen „Sattva“ bringt. Sattva ist eine Qualität, die uns Essenz (also das Wesentliche), Licht, Balance und Verständnis bringt. Die Kurkuma ist also eine wunderbare Heilerin, die uns zu einem gesünderen

und erfüllteren Leben führen kann. Und sie könnte Initiatorin sein für eine neue Sichtweise des Heilens auch im Westen.

Die Inder nennen sie Nisha, das bedeutet: „so schön wie die sternenklare Nacht“, und sie bezeichnen sie als heilige Wurzel. Ich kann mich dieser Sichtweise nur anschließen: Die Wurzel, die während ihres Wachstums tief in der Erde niemals die Strahlen der Sonne erblickt, leuchtet aus sich selbst heraus und gibt ihr Leuchten an uns weiter, wenn wir es wollen.

Tatsächlich hätte dieses Buch viel weniger Seiten, wenn ich nur die wenigen Krankheiten hätte aufzählen müssen, die Kurkuma *nicht* heilen kann. Doch das ergäbe wenig Sinn.

Kommen Sie also mit mir auf eine Reise zur genialen Kurkuma – es lohnt sich!

# 5000 Jahre: Die Geschichte einer heiligen Wurzel

---

Es gibt sie schon sehr lange: In den alten Schriften der indischen Veden wurde die Kurkuma bereits vor 5000 Jahren als Heilmittel beschrieben. Kurkuma war damals eines der wichtigsten Gewürze, und sie galt auch als Glücksbringer.

Die Gelbwurz gehörte auch zu den rund 250 Heilpflanzen, die in einer Reihe medizinischer Abhandlungen bereits 3000 Jahre vor Christus erwähnt und in Keilschrift auf Steintafeln niedergeschrieben wurden. Die wertvollen Tafeln wurden von dem assyrischen König Assurbanipal (669–627 v. Chr.) gesammelt – und so konnte das uralte Wissen für uns heute überliefert werden. Der englische Archäologe R.C. Thompson veröffentlichte sie Mitte des 20. Jahrhunderts unter dem Titel *A Dictionary of Assyrian Botany*.

Indien verbraucht nach wie vor den Löwenanteil der Kurkuma-Welternte, nämlich rund 80 Prozent, und ist ebenso dessen größtes Anbauland. In Asien ist die Kurkuma seit Jahrtausenden als traditionelles Heilmittel bekannt und wird dort bis heute außergewöhnlich häufig und in großen Mengen vor allem beim Kochen verwendet. Im Volksglauben galt die seit Jahrtausenden verehrte Kurkuma auch als magisches Mittel, das man zum Schutz vor bösen Geistern bei sich trug. Die Kurkuma wird heute noch in vielen Hindu-Ritualen in den Tempeln und bei traditionellen Feiern (z. B. bei „Holi“ einem mystischen Frühlingsfest) vor allem in Südindien verwendet, weil ihre gelbe Farbe die Sonne symbolisiert.





## Kurkuma in Europa

Nach Europa kam die Zauberknolle erst ziemlich spät. Eine frühe Erwähnung findet die Heilwurzel zwar in der Abhandlung des griechischen Arztes Dioskurides\* *Über Heilmittel*. Sie wurde aber wahrscheinlich erst im 13. Jahrhundert nach Europa gebracht, und zunächst wohl nur als Gewürz. Marco Polo schrieb damals, dass die Kurkuma eine Frucht sei, die dem Safran gleiche. Eine Aussage, die Kräuterkundigen und Köchen allerdings schwer im Magen liegen dürfte, denn geschmacklich (und preislich) liegen Welten zwischen diesen beiden gelben Würzmitteln. Dennoch scheint eine Verbindung zwischen den zwei Gewürzen zu bestehen. Der lateinische Name *curcuma* lässt sich vom arabischen *kurkum* ableiten, was Safran bedeutet. Und oft wird die Gelbwurzel auch „Indischer Safran“ genannt.

Im Jahr 1613 berichtet Tabernaemontanus (Botaniker und Mediziner aus Bad Bergzabern), dass die Kurkuma gegen „kalte Schwachheiten“ von Magen, Leber und Milz nütze. Seit 1748 wurde die indische Wurzel dann als Universalmittel bei Leber- und Gallenleiden angepriesen. Das Pulver wird häufig in der Küche verwendet. Was nicht nur gut für die Verdauung ist, sondern auch für die Hygiene. Denn die Kurkuma wirkt gegen Keime, was in heißen Ländern besonders nützlich ist.

Außer als Gewürz und zum Färben von Speisen fand Kurkuma bis ins 20. Jahrhundert auch zum Färben von Papier, Firnissen und Salben Anwendung. Kurkumapapier diente in der Chemie als Indikatorpapier auf Alkalien. Die Griechen färbten damit ihre Kleider, genauso wie die Färber des Mittelalters, die durch die Mischung mit Indigoblau ein sehr schönes Grün zauberten.

---

\* Dioskurides war der berühmteste Pharmakologe des Altertums und lebte im 1. Jahrhundert.

Auch als Lebensmittelzusatzstoff E 100 (z. B. in Senf) ist die gelbe Wurzel bekannt. Bis heute ist dieser Heilschatz aus dem Osten in der westlichen Welt nur spärlich in der Funktion als Küchen-Gewürz angekommen. Und das Augenmerk der Wissenschaftler richtet sich erst seit Anfang dieses neuen Jahrtausends auf die Kurkuma als geniales neues Heilmittel, dies aber ziemlich intensiv!

## Eine Heilpflanze ohne Patent

Die therapeutischen Anwendungen von Kurkumin sind für große Pharmakonzerne, die Anträge auf Exklusiv-Patente eingereicht haben, von großem Interesse. Aufgrund seines natürlichen Ursprungs und seiner ausführlich dokumentierten traditionellen Verwendung wurden diese (bisher zahlreich eingegangenen) Anträge auf Exklusiv-Patente allerdings abgelehnt. So ist Kurkumin bis heute nicht patenrechtlich geschützt und kann weltweit frei vertrieben werden. Dies ist für aufgeklärte und gut unterrichtete Verbraucher von großem Vorteil.

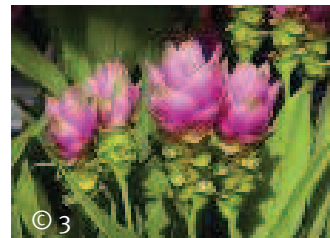
# Die Heilpflanze Gelbwurz – die Biochemie

---

Die gelbe Wurzel gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt ursprünglich aus Indien, Vietnam und Java. Die Sonnenknolle wird in Südasien schon seit Jahrtausenden wegen ihrer kräftigen sowie antiviralen, entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften als Gewürz für die tägliche Küche und als Heilmittel bei Magen-Darm-Erkrankungen und Hautleiden verwendet.

Auf Sanskrit heißt die Kurkuma „Harida“ (wörtlich: Hauteliexier), der lateinische Begriff lautet *Curcuma longa* und *C. Xanthorrhiza*, auf Deutsch heißt sie „Gelbwurz“ und im Englischen „turmeric“ – und sie ist in der westlichen Naturmedizin bisher vor allem als gallebildend (Choleretikum), den Gallefluss steigend (Cholagogum) und verdauungsfördernd (Karminativum) bekannt. Die gelbe Wurzel ist bewährt gegen Schwächen und Stauungen von Leber, Galle und im Magen-Darm-Trakt. Die Kommission E (vom deutschen Gesundheitsministerium eingesetzte Kommission zur Bewertung der Wirksamkeit von Präparaten auf pflanzlicher Basis) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigen die Wirksamkeit der Wurzelstöcke von Kurkuma zur Behandlung von Dyspepsie, das heißt von Verdauungsstörungen wie Magenbeschwerden, Übelkeit, Appetitverlust oder Völlegefühl sowie von Entzündungen des Verdauungssystems.

Die Kurkuma ist eine wunderschöne, mehrjährige Pflanze. Sie treibt aus einem knolligen Wurzelstock lange, kräftig gestielte Blätter und eine dichte Ähre aus gelben, rosa- oder pinkfarbenen Blüten.



Die fleischigen Wurzeln entwickeln mehrere knollenförmig verdickte Nebenwurzelsöcke und Seitenwurzeln, aus denen sich neue Pflanzen bilden. Für die Gewinnung des Wurzelpulvers werden die nach dem Welken der Blätter geernteten birnenförmigen Knollen und die langen Äste des Wurzelstocks verwendet. Vor der Trocknung werden die Wurzelstöcke mit heißem Wasser überbrüht, um ein Austreiben zu verhindern. Dadurch verkleistert die Stärke, der austreibende Farbstoff färbt das Gewebe orangegelb und verleiht dem Wurzelstock eine hornartige Beschaffenheit. Der Geschmack der Wurzel ist würzig, leicht scharf – und etwas modrig, weshalb sie oft auch als Zutat in Gewürzmischungen mit intensiven anderen Gewürzen (z. B. in Curry) auftaucht, die diese Eigenart gut „übertünchen“.

## Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Kurkuma

Die Kurkuma ist in ihrer Gänze zwar noch lange nicht erforscht, aber mit ihren mehr als 10 000 chemischen Substanzen und über 600 potenten Heilstoffen gilt sie auch jetzt schon fast als Universalheilmittel. Sie enthält bis zu 5 % ätherische Öle und bis zu 3 % ihres Hauptwirkstoffes Kurkumin, der auch für die gelbe Färbung verantwortlich ist. (Ausnahme: In der Gegend von Alleppy, Südindien oder Java geerntete Kurkuma weist den höchsten Wirkstoffgehalt von mehr als 5 % auf.) Es ist vor allem das Kurkumin, das das weltweite Interesse der Forscher seit Jahren fesselt.

Die gelbe Wurzel entwickelt ihren Stoff Kurkumin vor allem zum eigenen Schutz vor mikrobiellen Krankheitserregern und größeren Fressfeinden. Kurkuma wächst unter extremen Bedingungen heran – im dunklen, modrigen Boden und unter glühender Sonne. So ist sie gezwungen, sich ständig gegen Tausende

natürliche Feinde zu wehren, und entwickelt aus diesem Umstand heraus den einzigartig kraftvollen und vielseitigen Wirkstoff Kurkumin. Curcuminoide zählen zu den stärksten Giftstoffen in der Natur!

Die Kurkuma enthält mehr als 90 aktive Inhaltsstoffe, von denen viele gleich mehrfach gesund sind:

Beispielsweise enthält die Gelbwurz die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, Vitamin C, K, A, E sowie Folsäure und Cholin. An Mineralstoffen bietet sie Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor, Kupfer, Zink, Selen und Mangan. Hier ist besonders der hohe Kaliumanteil hervorzuheben, der für die ausreichende Versorgung der Zellen mit Wasser und Nährstoffen sorgt. Zugleich kurbelt das Mineral unseren Stoffwechsel in allen Körperzellen an.

Weitere Inhaltsstoffe sind Carotinoide, Xanthophylline und Carotine, Xanthorrhizol, ätherisches Öl mit Tumeron, Tumerol und Zingibereen, Cox-2-Hemmer (Schmerzmittel, das auch in Aspirin enthalten ist), 1,8-Cineol und andere Monoterpene (Bestandteile ätherischer Öle).

Nicht zu vergessen sind die Curcuminoide! Das sind natürliche Polyphenole (gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe), die die Zellkommunikation verbessern, die Prostaglandine und Cytokine senken und dadurch Entzündungen mindern. Sie verleihen der Kurkuma übrigens auch ihre typisch gelb-orange Farbe.

### *Kurkumin*

Kurkumin ist das vorherrschende Curcuminoid in Kurkuma und die aktivste biologische Substanz.

Der Wirkstoff ist u. a. ein starkes Antioxidans (eine chemische Verbindung, die eine unerwünschte Oxidation anderer Substanzen verhindert), das die Entartung von Zellen verhindert. Antioxidanzien sind besonders wichtig in ihrer Funktion als

Radikalfänger. Sie inaktivieren im Körper reaktive Sauerstoffspezies (ROS), deren übermäßiges Vorkommen zu oxidativem Stress führt. Oxidativer Stress gilt als mitverantwortlich für den Alterungsprozess und ist an der Entstehung zahlreicher Erkrankungen beteiligt. Außerdem verhindert das Kurkumin, dass Giftstoffe mit Körpergewebe reagieren. Kurkumin wird auch mit einer verbesserten Zellkommunikation in Verbindung gebracht.

Alle Inhaltsstoffe der Kurkumaknolle wirken synergistisch, sodass die gesamte Heilpflanze wirksamer ist als jeder isolierte Inhaltsstoff allein.

Die wichtigsten Wirkungen der Zauberwurzel sind im Folgenden aufgelistet. Kurkuma:

- senkt den Blutdruck
- wirkt krebshemmend
- schützt unsere Zellen
- schützt und stärkt die Leber
- wirkt entzündungshemmend
- wirkt cholesterin- und lipidsenkend
- stärkt das Immunsystem
- wirkt antibakteriell
- hemmt die Bildung von Pilzen
- reguliert die genetischen Schaltkreise
- wirkt sauerstoffanreichernd
- fördert die Heilung
- wirkt entgiftend auf den Körper
- schützt das Nervensystem
- wirkt chemopräventiv
- fördert den Gallenfluss
- wirkt gegen Minderdurchblutung (Ischämie)
- wirkt wie ein natürliches Insektizid

# Kurkuma im Ayurveda

---

Die farbenfrohen Bilder, die wir mit Ayurveda verbinden (Sonne, Strand, Meer, lächelnde, indische Therapeutinnen, öglänzende Körper auf Massageliegen, Blütenschmuck und meditierende Menschen) sollten uns nicht täuschen: Ayurveda ist weit mehr als Wellness. Ayurveda ist das älteste Heilsystem der Welt und heißt übersetzt: „Das Wissen vom Leben.“

Im Ayurveda ist Kurkuma eine Art Allheilmittel des Volkes und hat ein sehr breites Wirkungsspektrum. In Indien gehört die Gelbwurz zu fast jedem Essen und im Haus oder Tempel zu jeder religiösen Zeremonie.

Die ayurvedische Medizin verwendet die Gelbwurz als natürliches Antibiotikum. Die „Sonnenwurzel“ wirkt den alten indischen Lehren nach antiseptisch, blutreinigend und entgiftend und wird daher bei Infektionskrankheiten, Vergiftungen und Schwächezuständen eingesetzt. Kurkuma stärkt den Magen, fördert den Stoffwechsel und die Eiweißverdauung, behebt Unter- wie auch Überfunktionen der Verdauung und verbessert die Darmflora. Sie wird eingesetzt bei Übelkeit, Verstopfung, Koliken, Blähungen, Dickdarmentzündungen und Hämorrhoiden. Gelbwurz wirkt stimulierend auf das Nervensystem und stärkt den Geruchssinn. Es ist ein geeignetes Mittel bei Gliederschmerzen, Nervenschmerzen, Augen- und Ohrentzündungen sowie Schwindel. Sie erwärmt und regt die Neubildung des Blutes an und wird daher bei Anämie und schlechter Durchblutung eingesetzt. Durch ihre auswurfördernde Eigenschaft eignet sie sich bei Asthma, Husten, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung und



Grippe. Aufgrund der wundreinigenden und wundheilenden, antiallergischen und entzündungshemmenden Wirkung wird die Gelbwurzel auch bei Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Ekzemen, Gürtelrose, Allergien und Juckreiz angewendet. Weitere Anwendungsgebiete sind Diabetes, Gebärmutterentzündung, Harnzwang, Ödeme, Arthritis und Menstruationsprobleme sowie Gelbsucht.

Die Kurkuma schafft das Kunststück, den Körper zu reinigen und *gleichzeitig* zu stärken. Ein wertvolles Geschenk der Natur.

In der alten vedischen Schrift *Charaka Samhita* wird die Gelbwurzel (Haridra) als „Lekhaniya“ (Fett abbauend, schlank machend), „Kushthaghna“ (entzündliche Hauterkrankungen heilend) und „Vishaghna“ (Gifte neutralisierend, als Gegengift wirkend) beschrieben.

## Ayurvedische Eigenschaften

Die Grundeigenschaften sind leicht und trocken. Der Geschmack ist bitter, zusammenziehend und scharf. Die energetisierende Wirkung ist erhitzend (wirkt reinigend und energisierend), die Verdauungswirkung ist scharf. Alle drei Doshas werden ausgeglichen.

### ***Die drei Doshas – das steckt dahinter***

Eine zentrale Bedeutung besitzt im Ayurveda die Lehre der Doshas, der drei kosmischen oder energetischen Grundkräfte (Vata, Pitta, Kapha – hervorgegangen aus den 5 Elementen Äther, Luft, Feuer, Erde und Wasser), die in der ganzen Natur sowie im Menschen wirksam sind.



*Vata* ist im Menschen verantwortlich für alle willkürlichen und unwillkürlichen, körperlichen und intellektuellen oder mentalen Bewegungsabläufe, Empfindungen, Sinneswahrnehmungen und Verhaltensreaktionen.

*Pitta* regelt den Stoffwechsel, den Energie- und Wärmehaushalt im Körper und beeinflusst auch unseren Mut und Intellekt, unsere Heiterkeit und Klarheit oder Sehkraft.

*Kapha* strukturiert den Körper, steht für seine Energiespeicher, gibt ihm Geschmeidigkeit, Ausdauer und Widerstandskraft, sexuelle Potenz und Fruchtbarkeit. Geduld, Bescheidenheit gehören zu seinen Eigenschaften.

Das individuelle Gleichgewicht dieser drei Kräfte im Menschen ist für seine Gesundheit und Lebenskraft entscheidend. Kurkuma wirkt ausgleichend auf alle drei Doshas und ist daher sehr wertvoll für die ayurvedische Behandlung.

## Behandelt wird der Mensch, nicht das Symptom

„Krankheit ist immer Ausdruck eines Ungleichgewichts, das den ganzen Organismus betrifft.“ Das sagt einer, der es wissen muss: Der Mediziner Dr. Ulrich Bauhofer, Ayurveda-Arzt in München, gilt als einer der führenden Ayurveda-Spezialisten außerhalb Indiens. Als erster westlicher Arzt hat er das uralte Heilwissen aus dem Osten in Europa bekannt gemacht und für hiesige Verhältnisse aufbereitet. „Die Qualität unserer Gesundheit hängt

von der Intaktheit unserer Regulationssysteme ab. Leben bedeutet dauernde Veränderung und der Körper passt sich mithilfe seiner zahllosen Regulationsmechanismen unablässig an, um die innere Balance zu wahren – z. B. wenn er Viren und Bakterien abwehrt, die Körpertemperatur reguliert oder die Nahrung verstoffwechselt.“ Bauhofer vergleicht den Organismus gerne mit einer „Feder und ihre Elastizität entspricht unseren Regenerations- und Heilmechanismen. All unsere kleinen Vergehen (zu schweres Essen, Stress, zu wenig Schlaf, Nikotin u. a.) hängen sich wie Gewichte an diese Feder und leiern sie auf Dauer aus – der Mensch wird krank. Zum Beispiel ist bei diesem Vergleich der Prozess des Alterns nichts anderes als der Verlust an Elastizität. Die ayurvedische Medizin versucht nun durch ein weites Spektrum natürlicher ganzheitlicher Behandlungsverfahren die Elastizität wiederherzustellen. Dann kann der Organismus sich wieder selbst regulieren, denn bei jeder Form der Therapie muss den eigentlichen Heilvorgang der Körper immer selbst vollziehen“.

„Der ayurvedische Arzt behandelt nicht ein Symptom, sondern den Menschen, der die Krankheit hat“, macht Bauhofer deutlich. „Wenn jemand zu mir in die Praxis kommt, klagt er meist über mehrere Symptome, z. B. über Bluthochdruck, Sodbrennen und Schlaflosigkeit. Über die Pulsdiagnose, eine ausführliche, auch schulmedizinische Anamnese und eine Untersuchung spüren wir die Ursache der Harmoniestörung (der Doshas) im Körper auf, aus der sich die Beschwerden entwickelt haben. Im Gegensatz zur Schulmedizin behandeln wir aber nun nicht jedes einzelne Symptom für sich, sondern wir therapieren mit einem individuell verträglichen, breiten Behandlungskonzept immer das Ungleichgewicht, das die verschiedenen Symptome verursacht hat. Ist das Ungleichgewicht beseitigt, verschwinden auch die Symptome.“

Über die Gelbwurz sagt Bauhofer: „Die Kurkuma wirkt auf alle drei Doshas harmonisierend und ausgleichend und ist sehr gut für die ayurvedische Therapie geeignet. Sie ist daher auch in vielen ayurvedischen Gewürzmischungen enthalten. Bei Schlafstörungen empfehle ich meinen Patienten eine Gewürzmilch mit Kurkuma und anderen Gewürzen, z.B. Vanille. Krebskranken rate ich begleitend zur schulmedizinischen Therapie (Chemotherapie, Bestrahlung) Kurkumakapseln mit reinem Kurkumapulver einzunehmen. Im Ayurveda arbeiten wir mit der Ganzheit einer Pflanze – und nicht mit herausgelösten Einzelstoffen wie Kurkumin.“ (Mehr zum Thema Einzelstoff lesen Sie in Kapitel 11.)