

Kurkuma unter der Lupe, Teil 1

Die vielfältigen Wirkungen der Kurkumawurzel umfassen Entzündungshemmung, Verdauungsförderung und Zellschutz durch starke antioxidative Eigenschaften. Das macht unter anderem den Einsatz im Sport interessant, wie Dr. Susanne Steindl im Gespräch mit der Apotheker Krone erläutert.

Mag. Martin Schiller

„Sportler profitieren sehr von der stark entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung von Kurkuma“



Dr. Susanne Steindl,
Sportmedic, 1010 Wien

Zellschutz, Immunsystem, Gelenke, Verdauung und sportliche Betätigung: Kurkuma (*Curcuma longa*) bietet enorm viele Einsatzmöglichkeiten. Die mehrjährige Pflanze, lange Jahre in unseren Breiten nur als Küchengewürz geschätzt, hat in der öffentlichen Wahrnehmung zuletzt einen großen Aufschwung genommen und wird immer mehr zum Trendthema. In der traditionellen indischen Medizin wird Kurkuma schon seit Jahrhunderten als medizinisches Mittel geschätzt – sogar der Gattungsname „Curcuma“ steht damit in Zusammenhang. Er geht auf das altindische Wort „kunkuman“ zurück, das im Mittelindischen zu „Kurkuma“ wurde. Kunkuman heißt eigentlich Safran, womit die charakteristische gelbe Farbe der Wurzelstöcke beschrieben wird.*

Die Anwendung im Sport hat sich aus vielerlei Gründen etabliert. „Kurkuma in den Speiseplan zu integrieren beziehungsweise als Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen ergibt immer Sinn. Auch Sportler profitieren sehr von der stark entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung von Curcuma“, sagt Allgemeinmedizinerin Dr. Susanne Steindl vom sportmedizinischen Zentrum Sportmedic in Wien, wo zahlreiche nationale und internationale Profisportler, Sportverbände und National-

mannschaften betreut werden. Der positive Effekt äußert sich jedoch nicht nur im Leistungssport, sondern auch bei sportlicher Betätigung in der Freizeit. „Sportler setzen ihren Körper großen Belastungen aus, was wiederum zu vermehrtem Stress in den Zellen führt. In der Folge kommt es zu einer intensiveren Produktion von freien Radikalen in den Zellen, darunter leidet das Immunsystem – die Infektneigung steigt. Durch die antioxidative Wirkung von Kurkuma wird der Stress in den Zellen reduziert, ähnlich wie bei Vitamin C.“ Zusätzlich werde das Blut bei körperlicher Anstrengung vermehrt in der Muskulatur gebraucht und ist zu wenig in den Verdauungsorganen vorhanden. Dadurch komme es oftmals zu Problemen im Magen-Darm-Trakt. Kurkuma kann hier Abhilfe leisten, wie Steindl erklärt: „Kurkuma unterstützt den Aufbau des Darmmikrobioms und hilft der Verdauung durch die Unterstützung der Leber- und Gallenfunktion.“ Wie sieht es mit den oftmals postulierten Auswirkungen auf den Bewegungsapparat aus? „Sehnen, Muskulatur und Gelenke profitieren von der stark entzündungshemmenden Wirkung der Wurzel.“ Langfristig eingenommen könne Kurkuma Überlastungserscheinungen im Bewegungsapparat und die damit verbundenen Schmerzen verhindern. Das gilt in gewis-

sem Maße auch für Muskelkater, wobei in diesem Fall wieder die entzündungshemmende Wirkung eine Rolle spiele.

Tipps für die Einnahme

„Grundsätzlich wird die Einnahme von Kurkuma bei jedem Sportler individuell – nach dem Prinzip der personalisierten Medizin entschieden“, sagt Steindl. „Generell empfehle ich eine Tagesdosis von mindestens 300 bis 500 mg. Diese Menge an Kurkuma über unsere Nahrung aufzunehmen ist schwierig.“ Ein Gericht mit dieser Menge würde nicht mehr schmecken und außerdem erfolge eine Aufnahme über die Darmschleimhaut nur in Kombination mit schwarzem Pfeffer in einem zufriedenstellenden Maß – es könne dabei aber zu Reizungen der Schleimhaut kommen. Auch die Kombination mit Ölen verbessere die Aufnahme. „Deshalb ist meine Empfehlung, diese Dosis über Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig und langfristig zu den Mahlzeiten einzunehmen. Je nach Beschwerden oder Symptomen beziehungsweise körperlicher Belastung sollte die Dosierung individuell noch angepasst werden.“

Literatur:
* Kooperation Phytopharmaka GbR