

# So wird die Wirkung von Kurkuma verstärkt

Oft heisst es, Kurkuma könne kaum verwertet werden, so dass es nichts nütze, wenn man mit Kurkuma würzt oder einen Kurkuma-Tee trinkt. Wir erklären, wie man die Wirkung von Kurkuma mit einfachen Massnahmen steigern kann.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 23. October 2019

## Die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erhöhen

Wer Kurkuma (*Kurkuma longa* L.) zum Würzen verwendet, will auch bestmöglich von der Wurzel und ihren gesundheitlichen Eigenschaften profitieren. Schliesslich wirkt Kurkuma entzündungshemmend, krebsfeindlich, leberregenerierend, galleflussfördernd, entgiftend, antimikrobiell, blutzuckersenkend, wundheilend, darmfreundlich, immunsystemregulierend und vieles weitere mehr. Es wäre daher schade, wenn man all die kleinen Kniffe nicht kennen würde, mit denen man die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erhöhen kann.

Bioverfügbar bedeutet, dass die gesundheitlich relevanten Wirkstoffe aus Kurkuma auch wirklich resorbiert werden (im Darm aufgenommen werden), in den Blutkreislauf gelangen und dort auch eine ausreichend lange Zeit bleiben, bevor sie abgebaut und ausgeschieden werden. Erst dann können sie ihre vorteilhaften Wirkungen im Körper entfalten.

## Kurkuma benötigt Fett

Einer der am bekanntesten Wirkstoffkomplexe in Kurkuma ist das Curcumin bzw. die sog. Curcuminnoide. Sie sind es auch, die Kurkuma so schön gelb färben. Curcumin jedoch ist fettlöslich. Wer daher Suppen ohne Fett zubereitet oder Kurkuma in den Obstsalat gibt, profitiert vom enthaltenen Curcumin und den anderen fettlöslichen Stoffen in der Kurkumawurzel auf den ersten Blick nicht so sehr. Dasselbe gilt für Kurkuma-Tee.

Daher wird geraten, jeder Rezeptur mit Kurkuma immer auch ein paar Tropfen Öl oder eine andere fetthaltige Zutaten (z. B. Reisdrink, Haferdrink, Nuss- oder Mandelmus o. ä.) hinzuzugeben.

Doch enthält die Kurkumawurzel natürlicherweise immer auch etwas Fett. Die Natur hat also bereits vorgesorgt und zumindest eine kleine Fettmenge mitgeliefert. Studien zeigen jedoch (siehe unten), dass zusätzliche Fettbeigaben die Bioverfügbarkeit eindeutig erhöhen.

**\* Gesund sein mit dem Kurkuma-Kochbuch vom Zentrum der Gesundheit: [jetzt hier bestellen!](#)**

## Schadet Hitze dem Kurkuma?

Das Kochen, Braten oder anderweitige Erhitzen von Kurkuma reduziert den Curcumingehalt. Schon aus dem Jahr 1992 stammt eine Studie, in der sich zeigte, dass der Curcumingehalt in Kurkuma um bis zu 85 Prozent reduziert wird, wenn man das Gewürz zwischen 15 und 30 Minuten lang kocht. Verwendet man schwarzen Pfeffer dazu, dann wird auch das Piperin darin um 50 bis 60 Prozent reduziert. Zum Vergleich: Capsaicin in Chilis wird unter denselben Umständen nur zu 0 - 30 Prozent abgebaut, ist also deutlich hitzebeständiger.

Einige Jahre später (2007) zeigte sich in einer weiteren Studie zu diesem Thema, dass besonders das Kochen im Schnellkochtopf (10 Minuten lang) zu enormen Curcuminverlusten führt (bis zu 53 Prozent).

### Hitze führt zu Verlusten, gleichzeitig aber zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit

Andererseits gibt es Studien, die zeigen, dass eine Erhitzung von Kurkuma - also das Braten, Kochen etc. - die Bioverfügbarkeit von Curcumin erhöht, da es seine ursprünglich schlechte Wasserlöslichkeit verbessert. Wird das Curcumin 10 Minuten im kochenden Wasser behandelt, erhöht dies die Löslichkeit um das 12-Fache, was dann natürlich bedeutet, dass es auch besser resorbiert werden kann und somit die oben genannten mengenmässigen Verluste durch eine qualitative Verbesserung kompensiert werden könnten.

### Kurkuma besser gekocht als roh

In einer chinesischen Studie aus 2015 stellte man fest, dass sich zwar auch bei der rohen Verwendung (zum Beispiel in einem Salatdressing) merkliche Mengen Curcumin im Dressing lösten, dass aber die Erhitzung auf 100 Grad zu einer deutlich höheren gelösten Curcuminmenge führte. Im Verdauungstrakt anschliessend zeigte sich, dass mehr Curcumin aus der erhitzten Lösung resorbiert werden konnte als aus dem Salatdressing. Daher empfehlen die beteiligten Forscher, Curcumin für Curcuminpräparate nicht in Rohkostqualität anzubieten, sondern dieses vorab zu erhitzen.

## Antioxidative Wirkung des Curcumins steigt nach dem Erhitzen

In einer Studie, die 2011 im *International Journal of Ayurvedic And Herbal Medicine* erschien, schrieben die Forscher, dass die antioxidativen Aktivitäten in Kurkuma-Extrakten nach dem Kochen oder Rösten höher seien als vorher. Im Ingwer hingegen, der ebenfalls untersucht wurde, nahm die antioxidative Kraft nach dem Kochen und Rösten ab.

### Beim Erhitzen entstehen neue Wirkstoffe

Selbst wenn Curcumin bei hohen Temperaturen über eine längere Zeit erhitzt wird, ergeben sich noch immer gesundheitliche Vorteile. In einer Untersuchung der Universität Kiel zeigte sich, dass aus Curcumin, das 70 Minuten lang bei 180 Grad Celcius erhitzt wird, weitere Stoffe entstehen (Vanillin, Ferulasäure u. a.), die selbst wieder entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften aufweisen.

Ob die Zersetzung in neue Stoffe nun wünschenswert ist, da das Curcumin ohnehin diese Eigenschaften hätte, ist natürlich fraglich. Doch sind die genannten Studienergebnisse immerhin ein Argument dafür, dass auch eine lange Erhitzung nicht zwangsläufig mit einem Verlust der positiven Curcumin-Eigenschaften einhergeht.

Da Kurkuma jedoch nicht nur aus Curcumin besteht, sondern auch noch aus anderen u. U. hitzeempfindlichen Stoffen, sollte man Kurkuma nicht immer (so lange) kochen oder braten, sondern immer auch einmal in Form der frischen Wurzel roh verwenden.

## Hitze und Fett entwickeln das Deketene-Curcumin

Aufgrund obiger Erkenntnisse kombiniert man gerne beides: Hitze und Fett, was ja auch oft ganz automatisch bei der Essenzubereitung geschieht. In einer deutschen Studie von 2014 stellte man zu diesem Thema fest, dass das Erhitzen von Kurkuma in Kokos- oder Olivenöl überdies zur Entstehung von sog. „Deketene-Curcumin“ führt, einem neuen Stoff, der noch bessere Antikrebs-Eigenschaften aufweist als Curcumin.

In einer ägyptischen Studie von 2010, ergab sich, dass in Sonnenblumenöl erhitztes Curcumin vor oxidativem Stress schützte und insbesondere auf die Leber eine schützende Wirkung zeigte, z. B. wenn diese permanent Alkohol entgiften muss oder Schadstoffen aus ungesunden Fetten ausgesetzt ist.

## Kurkuma und Piperin

Bekannt ist, dass schwarzer Pfeffer bzw. der in ihm enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Piperin die Bioverfügbarkeit von Curcumin erhöhen kann, nämlich um das 20-Fache, wie schon eine betagte Studie aus dem Jahr 1998 feststellte. Dazu genügt es, wenn dem Curcumin 1 Prozent Piperin beigemischt wird, was bei den menschlichen Probanden keine negativen Nebenwirkungen mit sich brachte.

Zu beachten ist jedoch, dass Piperin nicht nur die Bioverfügbarkeit von Curcumin erhöhen kann, sondern auch von anderen Stoffen, z. B. von Medikamenten, wenn diese zeitgleich eingenommen werden. Dies kann dazu führen, dass Medikamente anders oder stärker wirken als erwünscht. Beides sollte daher zeitversetzt mit einem Abstand von mehreren Stunden eingenommen werden. Besprechen Sie die Angelegenheit überdies mit Ihrem Arzt.

## Mizellares Curcumin

Im März 2014 untersuchte man die Bioverfügbarkeit einer neuen Curcumin-Form, die es jedoch nur als Nahrungsergänzungsmittel gibt: Mizellares Curcumin. Mit der sog. Mizellentechnologie war es gelungen, das fettlösliche Curcumin wasserlöslich zu machen. Dazu wird es in kleine Bläschen (Mizellen) „verpackt“, wodurch es flüssig wird und kann in dieser Form leicht ins wässrige Milieu des Zellinneren aufgenommen werden.

Verglich man nun die Bioverfügbarkeit des mizellaren Curcumins mit jener des ganz normalen Curcuminpulvers, dann zeigte sich, dass erstere um durchschnittlich 185-mal höher war als letztere. Bei Frauen war sie sogar 277-mal höher (bei Männern immerhin noch 114-mal höher). Allerdings wird mizellares Curcumin mit Konservierungsstoffen versetzt (Polysorbat 80). Gerade dieser Stoff aber soll zu Darmflorastörungen und sogar zu Darmentzündungen beitragen können, so dass mizellares Curcumin nur eingeschränkt (z. B. über einen kurzen Zeitraum hinweg) empfehlenswert ist.

Auch gibt es bislang noch keine Studie, die konkret untersucht hätte, ob die Wirkung und Verträglichkeit von mizellarem Curcumin auch besser ist als von „normalem“ Curcumin. Bislang wurde immer nur die Bioverfügbarkeit überprüft.

## Kurkuma besser als Curcumin?

Da Kurkuma ausserdem nicht nur Curcumin enthält, sondern noch viele andere Stoffe, die sich in ihrer Wirksamkeit gegenseitig verstärken (Synergie-Effekt), gibt es inzwischen Hinweise dazu, dass der Verzehr von Kurkuma in manchen Fällen sinnvoller ist als die Einnahme des reinen Curcumins (siehe letzter Link ganz unten im Text).

Aus ganzheitlicher Sicht ist es daher ratsam, sich nicht ausschliesslich auf das Curcumin zu konzentrieren, sondern immer auch - gerne zusätzlich zu einer Curcumin-Nahrungsergänzung - das gesamte Lebensmittel zu verwenden.

## Kurkuma-Tee

Viele Menschen trinken gerne einen Kurkuma-Tee, andere lehnen ihn ab. Denn schliesslich enthält eine Kurkuma-Wasser-Mischung weder Fett noch Pfeffer - beides aber ist wichtig für eine verbesserte Resorption des Curcumins.

Kauft man Kurkuma-Tee jedoch als Fertigprodukt, z. B. von Sonnentor, dann enthält dieser erstens Pfeffer und zweitens zeigt ein Blick auf die Nährwertangabe, dass der Tee zu über 4 Prozent aus Fett besteht, was den natürlichen Fettgehalt der einzelnen Gewürze darstellt. Zusätzlich wird stets geraten, den Tee mit einem Schuss Pflanzenmilch zu trinken, die ebenfalls Fett liefert.

Berücksichtigt man diese Punkte, kann sehr gut regelmässig Kurkuma-Tee getrunken werden.

## Kurkuma-Rezepte und Kurkuma-Kochbuch

Eine Alternative zum Kurkuma-Tee ist die sogenannte goldene Milch, ein köstliches Getränk, das neben Kurkuma noch andere Gewürze (Zimt, Ingwer, Vanille, Pfeffer etc.) enthält und zusätzlich etwas Kokosöl sowie Pflanzenmilch in den Drink gemischt wird. Somit sind auch hier alle Voraussetzungen für eine Verbesserung der Bioverfügbarkeit geschaffen.

Auch der Drink zur Lungenreinigung ist eine Möglichkeit, regelmässig und auf genussvolle Weise die für eine gesundheitliche Wirkung erforderliche Kurkuma-Menge zu sich zu nehmen.

Und wenn Sie lieber einen kompletten Ernährungsplan für eine Kurkuma-Woche möchten, dann ist unser Kurkuma-Kochbuch eine sehr gute Idee. In der dort beschriebenen 7-Tage-Kurkuma-Kur erfahren Sie anhand konkreter Rezepte (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), wie Sie täglich bis zu 8 Gramm Kurkuma zu sich nehmen können. Darüber hinaus versorgt Sie das Buch mit 35 bebilderten Rezepten für köstliche Kurkuma-Hauptmahlzeiten. Alle Informationen zum Buch finden Sie hier: [Das ZDG-Kurkuma-Kochbuch](#)

**\* Kurkuma-Kochbuch vom Zentrum der Gesundheit: [jetzt hier bestellen!](#)**

## Bioverfügbarkeit von Kurkuma erhöhen - Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich zur Erhöhung der Bioverfügbarkeit von Kurkuma bzw. dessen Wirkstoffen folgendes festhalten:

- Hitze erhöht die Wasserlöslichkeit von Curcumin um das 12-Fache.
- Hitze erhöht die Wasserlöslichkeit von Kurkuma um das 3-Fache.
- Curcumin wird im Körper innerhalb von 30 Minuten abgebaut, eine vorherige Hitzebehandlung stabilisiert das Curcumin, so dass es im Körper länger wirken kann.
- Erhitzt man Kurkuma in Öl bei 100 Grad erhöht dies die Bioverfügbarkeit noch weiter.
- Erhitzt man Kurkuma, so entstehen weitere Stoffe, die ebenfalls medizinische, also heilende Wirkung haben. Selbst wenn also gewisse Stoffe durch das Erhitzen mengenmässig abnehmen, entstehen neue wirksame Stoffe, die dazu führen, dass es zu keinem Wirkverlust kommt.
- Es ist nicht geklärt, ob extreme Steigerungen der Bioverfügbarkeit durch technologische Massnahmen notwendig oder langfristig unbedenklich sind (Stichwort „mizellares Curcumin“), da die meisten bisherigen Kurkuma-/Curcumin-Studien - über die sich die heilenden Eigenschaften überhaupt erst zeigten - mit „normalem“ Kurkuma/Curcumin durchgeführt wurden.
- Da Kurkuma nicht nur Curcumin enthält, sondern noch viele andere Stoffe, die sich in ihrer Wirksamkeit gegenseitig verstärken, wird vermutet, dass Kurkuma sogar wirksamer sein könnte als das isolierte Curcumin: Kurkuma wirkt besser als Curcumin. Daher ist es ratsam, (vor allem im Krankheitsfall) beides zu sich zu nehmen: Kurkuma (im Wechsel gekocht und roh) und eine Nahrungsergänzung mit Curcumin.

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- Curcumin, examine.com
- Curcumin, Oregon State University
- Kurien BT et al, Improving the solubility and pharmacological efficacy of curcumin by heat treatment, *Assay and Drug Development Technologies*, 2007 Aug;5(4):567-76
- Kurien BT und Scofield RH, Heat-Solubilized Curcumin Should Be Considered in ClinicalTrials for Increasing Bioavailability, *Clinical Cancer Research*, 2009 Jan 15; 15(2): 747.
- Zou L et al, Utilizing food matrix effects to enhance nutraceutical bioavailability: increase of curcumin bioaccessibility using excipient emulsions., *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2015 Feb 25;63(7):2052-62
- Shoba G et al, Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers., *Planta Medica*, 1998 May;64(4):353-6.
- Zhang Y et al, Turmeric and black pepper spices decrease lipid peroxidation in meat patties during cooking, *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 2015 Apr 3; 66(3): 260265
- Dahmke IN et al, Cooking enhances curcumin anti-carcinogenic activity through pyrolytic formation of "deketene curcumin"., *Food Chemistry*, 2014 May 15;151:514-9
- El-Deen NA und Eid M, Efficacy of curcumin to reduce hepatic damage induced by alcohol and thermally treated oil in rats, *Veterinaria Italiana*, 2010 Jan-Mar;46(1):83-92
- Esatbeyoglu T et al, Thermal stability, antioxidant, and anti-inflammatory activity of curcumin and its degradation product 4-vinyl guaiacol., *Food & Function*, 2015 Mar;6(3):887-93
- Borde VU, Effect of Boiling and Roasting on the Antioxidants Concentrations in Extracts of Fresh Ginger (*Zingiber officinale*) and Turmeric (*Kurkuma longa*), *International Journal of Ayurvedic And Herbal Medicine*, 1:2 (2011) 46:50
- Srinivasan K et al, Loss of active principles of common spices during domestic cooking, *Food Chemistry*, Volume 43, Issue 4, 1992, Pages 271-274
- Suresh D et al, Effect of heat processing of spices on the concentrations of their bioactive principles: Turmeric (*Kurkuma longa*), red pepper (*Capsicum annum*) and black pepper (*Piper nigrum*), *Journal of Food Composition and Analysis*, May 2007
- Prasad S et al., Recent Developments in Delivery, Bioavailability, Absorption and Metabolism of Curcumin: the Golden Pigment from Golden Spice, Januar 2014, *Cancer Res Treat*
- Schiborr C et al., The oral bioavailability of curcumin from micronized powder and liquid micelles is significantly increased in healthy humans and differs between sexes, *Mol Nutr Food Res*, März 2014
- Anand P et al., Bioavailability of curcumin: problems and promises, *Mol Pharm*, November 2007

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/kurkuma-wirkung-verstaerken.html>