



Mit Kurkuma lassen sich Beschwerden im Darm bekämpfen.

Bild Pixabay

INDISCHES GOLD BRINGT RUHE IN DEN BAUCH

Kurkuma hilf bei Reizdarm-Beschwerden

Von Sigrun Chrubasik-Hausmann

Reizdarm-Patienten leiden unter krampfartigen Bauchschmerzen, unangenehmen Blähungen und Stuhlunregelmässigkeiten wie Durchfall oder Verstopfung. Hier hilft Kurkuma, auch Indisches Gold genannt. Es stimuliert die Verdauungssäfte und regt die Darmtätigkeit an.

Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet an einem Reizdarm-Syndrom, Frauen häufiger als Männer. Hierbei handelt es sich um eine funktionelle Störung, deren Ursache oft in einer gestörten Darmflora liegt. Die Beschwerden können so stark sein, dass sie die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen. Unter den Behandlungsmöglichkeiten rangiert Kurkuma, das Indische Gold, ganz oben.

Schon Ende der 1990er Jahre hatte die Weltgesundheitsorganisation in Genf aufgrund zahlreicher Studien die Einnahme von bis zu drei Gramm Kurkumapulver pro Tag zur Behandlung von Bauchbeschwerden empfohlen, auch wenn sie mit Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, Aufstossen, Sodbrennen, Schmerzen hinter dem Brustbein, Blähungen und vorzeitigem Sättigungsgefühl einhergehen.

Der gelbe Farbstoff der Kurkumawurzel, das Kurkumin, fördert durch seine den Gallenfluss anregende Wirkung die Verdauung und beschleunigt die Darmpassage. Deshalb sollten Kurkuma-Präparate nur bei Verdauungsbeschwerden mit

Verstopfung eingenommen werden, nicht aber bei Reizdarm mit Durchfall. Auch bei bekannten Gallensteinen sollte auf Kurkuma-Präparate verzichtet werden. Kleine Gallensteinchen könnten durch den vermehrten Gallenfluss in den Gallengang gelangen und sehr schmerzhafte Gallenkoliken auslösen. Alle Farben der Natur sind Radikalfänger. Sie schützen die Darmflora vor der Besiedlung mit schädlichen Keimen und stärken das Immunsystem. Mit dem goldenen Kurkumin kann man Ruhe im Bauch schaffen. Da sich im Darm verbleibendes Kurkumin in der Darmschleimhaut anreichert, macht es Sinn, den Wirkstoff nicht nur als Schutz vor Darmkrebs zu nutzen, sondern auch, wenn sich ein Darmkrebs bereits angesiedelt hat. Zur Anti-Darmkrebs-Wirkung von Kurkumin liegen vielversprechende Studien vor. Auch wer an einer entzündlichen Darmerkrankung leidet, profitiert vom Wirkstoff.

Jeder Mensch hat ein schwaches Organ, an dem sich Stress und Angst äussern. Bei vielen Menschen ist dies der Darm. Neben der Darmpflege mit Kurkuma ist daher auf ein regelmässiges, gesundes Leben mit einer ausgewogenen und gut verträglichen Ernährung zu achten und ausserdem auf ein ausreichendes Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Der Verzicht auf grössere Mengen Alkohol und Nikotin ist Voraussetzung für eine gute Darmfunktion. Zunehmend häufiger kann auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit die Darmbeschwerden verstärken. Hier hilft nur ein sorgfältiges Prüfen durch Weglassen der vermutlichen auslösenden Nahrungsmittel.