Die Curcuma

Die Curcuma, auch Gelber Ingwer, Gelbwurzel oder Safranwurzel genannt, ist eine Pflanzenart, die zu den Ingwergewächsen gehört. Sie stammt aus Südasien und wird heutzutage in den Tropen vielfach kultiviert.

Sowohl in der Ayurvedischen als auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Curcuma schon vor Tausenden von Jahren angewendet worden.

Es ist interessant, dass sowohl die Ayurvedische als auch TCM die Curcuma ähnlich kategorisiert haben. Dem Curcuma-Wurzelstock werden folgende Charaktermerkmale zugeschrieben – scharf, bitter, tief erwärmend, schmerzstillend, stark entzündungshemmend, antiseptisch und verdauungsanregend.

Die Ayurvedische Medizin und die TCM sind sich bezüglich der Ausrichtung ihrer Ernährungslehre sehr ähnlich. In einer Mahlzeit sollten mehrere Geschmacksrichtungen vorhanden sein z.B. süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb.

In der berühmten ‚Goldenen Milch' wird die Süße von Honig gerne mit dem scharfen und bitterem Curcuma kombiniert und in Sojamilch gemischt, dazu kommt frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer mit ein bisschen Salz und Öl. Der Getränke-Genuss wirkt gesundheitserhaltend durch seinen anti-oxydativen Schutz gegen zellschädigende, freie Radikale.

Im klassischen Currygewürz werden Curcuma, Chilli, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Senfkörner, schwarzer Pfeffer, Gewürznelken, Fenchelsamen, Ingwer, Muskatblüte und Zimt verwendet. Sie werden gemahlen oder zerstoßen. Dabei sind alle Geschmacksrichtungen vorhanden. Curry schmeckt hervorragend und wirkt zusätzlich auch entzündungshemmend und verdauungsanregend.

Bei einer akuten Krankheit, z. B. stark entzündlicher Arthritis, erhöht sich der Bedarf an Curcuma erheblich. Aus der chinesisch-medizinischen Sicht ist bei einer Arthritis der komplexe, entzündliche Prozess im Körper entgleist.

Um das Warnsystem neu zu programmieren, muss der Körper neue Vorgehensweisen erlernen, die Entzündung einzudämmen und auszuheilen. Eine effektive Strategie wäre es, die akute Entzündung anfangs mit hochdosiertem Curcuma zu behandeln. Danach ist es sinnvoll, einen TCM Arzt aufzusuchen, um sich eine individuelle Patienten-Kräutermischung als Dekokt zusammenstellen zu lassen. Die Kombination verschiedener Kräuter erhöht die Wirksamkeit, die Ausheilung der Erkrankung wird dadurch beschleunigt.

Hochdosiertes Curcuma bekommt man nur in der Apotheke. Es gibt auf dem Markt eine Vielzahl von Produkten mit unterschiedlicher Qualität und Stärke, was für den Endverbraucher sehr verwirrend ist. Um die Verfügbarkeit zu erhöhen und den vorzeitigen Abbau von Curcumin zu verhindern, sollte man Produkte mit schwarzem Pfeffer bevorzugen. Es gibt auch Produkte mit Curcumin ohne Pfeffer, welches in den Mizellen durch die Zellwand transportiert wird. Diese Produkte erhöhen zwar die initiale Konzentration von Curcumin in den Zellen, aber ohne schwarzen Pfeffer wird der schnelle Abbau nicht verhindert. Die Curcumin-Extrakt-Kapseln, mit schwarzem Pfeffer Extrakt kombiniert, werden speziell für die Wallberg-Apotheke hergestellt und sind eine der höchst dosierten Präparate auf dem Markt, natürlich in Apothekenqualität.

Es gibt einige Einschränkungen bei der Einnahme von Curcuma, dazu gehören Leber-Galle -Entzündungen, Gallensteine. Kinder, Schwangere und stillende Mütter sollten von der Einnahme absehen.

Patienten, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten vorher mit ihrem Arzt Rücksprache halten. Über Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten werden wir Sie in der Wallberg-Apotheke gerne beraten.

Die Wallberg-Apotheke in Rottach Egern, gegründet 1949, ist eine traditionsreiche Apotheke im Tegernseer Tal und wird in dritter Generation von Apotheker Thomas Bachhuber geleitet. Die Apotheke arbeitet u.a. mit Naturheilkunde und hat eine spezielle Abteilung für Traditionelle Chinesische Medizinische (TCM).

氣
TCM
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Wallberg Apotheke TCM
華爾山中藥堂
Herstellung von TCM-Rezepturen

Anne Gim 岑优敏
Apothekerin

TCM Tel.: 08022.6182 · Tel.: 08022.5352 · Fax: 08022.2150
Nördliche Hauptstraße 14 · 83700 Rottach-Egern

www.tcm-tegernsee.de · info@tcm-tegernsee.de

Schmerzen aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen – Naturheilkunde

Aus naturheilkundlicher Sicht gibt es für das Auftreten von Schmerzen unterschiedliche Gründe. Sie alle haben jedoch eine Blockade des Energieflusses gemeinsam. Diese Blockaden können z.B. durch einseitige Ernährung, feucht-kaltes Klima (wie wir es in den Voralpen haben) oder Verletzungen verursacht bzw. verstärkt werden. Die Curcuma Wurzel wird in der asiatischen Naturheilkunde traditionell seit tausenden von Jahren v.a. zur Behebung von sog. „Blut-Stase" Prozessen verwendet. Bei

„Blutstase" entstehen durch eine Einschränkung der Blut- und Energieversorgung in Muskel, Haut und Knochengewebe Schmerzen. Natürlich finden noch viele weitere Wurzeln, Wurzelstöcke, Früchte, Harze, Kräuter und auch tierische Bestandteile aus der Phytotherapie zur Linderung von schmerzen Verwendung. Wichtig ist welche Pflanzenkombinationen bei bestimmten Individuellen Schmerzmustern angewendet werden müssen. Die Wallbergapotheke ist für uns naturheilkundlich arbeitende Ärzte seit Jahrzehnten eine wichtige Adresse im Oberland. Ihr geschultes TCM-Team versteht sich auf die Herstellung traditioneller Rezepturen und Dekokten aus chinesischen Heilpflanzen.

Ihr Dr. med. Andreas Görgl

Dr. med. Andreas Görgl
Facharzt für Allgemeinmedizin

Besondere Behandlungsmethoden: Chinesische Medizin,
Akupunktur und Phytotherapie
Privatpraxis | Termine nach Vereinbarung

Müllerstr. 5 - 83703 Gmund a. Tegernsee
0 89/89 54 39 22 (Zentrale Gräfelfing) · Fax: 0 89/52 03 25 38
www.praxis-dr-goergl.de · info@praxis-dr-goergl.de