



## **Gewürze helfen heilen**

**Satte Farben und exotische Aromen – Gewürze nehmen uns mit auf eine kulinarische Weltreise. Gerade jetzt in der kühlen Jahreszeit greifen wir gern ins Regal mit den Zauber-Zutaten aus Asien oder Afrika. Doch Gewürze haben oft auch eine Gesundheitswirkung. Besonders interessant – die Scharfmacher aus Übersee.**

Was Handelsschiffe im 17. Jahrhundert aus entlegenen Gebieten wie Ostindien nach Europa schafften, wurde buchstäblich mit Gold aufgewogen. Kaufleute, die durch den Import zu Reichtum gelangten, wurden nicht umsonst als „Pfeffersäcke“ verspottet – und insgeheim beneidet. Was früher Luxus-Zutaten waren, kann sich heute jedoch jeder leisten. Und es gibt guten Grund, viel weniger sparsam mit Kurkuma, Ingwer, Pfeffer oder Nelken umzugehen. Denn sie liefern nicht nur reiche Aromen, sondern wirken auch günstig auf die Gesundheit und können offenbar sogar den Verlauf von Erkrankungen beeinflussen.

### **Kurkuma – sattgelb und gesund**

Kein Curry ohne Kurkuma. Die Wurzel dieses Ingwergewächses ist in der indischen Küche, aber auch in vielen anderen asiatischen Regionen allgegenwärtig. Im Vergleich mit dem bekannteren Ingwer sticht vor allem die Farbe von Kurkuma heraus – ein leuchtendes Orange-Gelb. Wer je mit Kurkuma in der Küche zu tun hatte, weiß nur zu gut – diese intensive Farbe lässt sich von den Händen, von den Arbeitsflächen oder von der Kleidung nur schwer wieder entfernen. Nicht umsonst werden damit in Indien auch Textilien gefärbt.

Die Substanz in der Wurzel, die für diese satte Farbe verantwortlich ist, aber auch für einen guten Teil des Geschmacks von Kurkuma, nennt sich Curcumin. Von diesem Stoff versprechen sich Medizinforscher eine Vielzahl von Wirkungen auf unsere Gesundheit.

In der Naturheilkunde wird die gelbe Wurzel bereits vielfach verwendet. Am Immanuel Krankenhaus Berlin greifen Mediziner und Therapeuten seit Jahren zu Kurkuma. Und ergänzen damit die Behandlung ihrer Patienten. Der Arzt Dr. Christian Keßler, der auch Indologie studiert hat, sieht vor allem zwei Bereiche, in denen Patienten der Klinik von Kurkuma profitieren. „Das sind zum einen Verdauungsstörungen, da hilft Kurkuma als Bestandteil einer ernährungsmedizinischen

Gesamtstrategie häufig wirklich sehr gut weiter. Und der andere Bereich sind degenerative Gelenkerkrankungen wie die Arthrose.“

Der Wirkstoff Curcumin hat offenbar eine Vielzahl von Effekten. Er gilt als entzündungshemmend, wirkt aber auch gegen Bakterien. Curcumin beruhigt die Verdauung und bessert Hautprobleme. Manche Experten sehen sogar Chancen in der Begleitung einer Krebstherapie. Wissenschaftlich absolut gesichert ist davon bisher allerdings wenig.

Das große Problem: Vom Curcumin, das wir beim Essen oder mit Kapseln einnehmen, kommt enttäuschend wenig im Körper an. Nur etwa ein Prozent. Experten sprechen von einer „schlechten Bioverfügbarkeit“. Das meiste wird in unserer Leber sofort abgebaut. In Zellkulturen lassen sich Effekte durch Kurkuma zwar gut zeigen. Aber das lässt sich nicht ohne weiteres auf den Menschen übertragen. Forscher arbeiten daran, das zu ändern. Ganz aktuell: Im September erschien eine viel beachtete Studie mit Kniearthrose-Patienten, denen es mit Kurkuma-Extrakt besser ging.

Noch gibt es also viele Fragezeichen, wie stark Kurkuma auf unsere Gesundheit wirkt. Doch wer mehr davon zu sich nimmt, macht auf keinen Fall etwas falsch. Noch einmal Dr. Christian Keßler: „Da sagt man jetzt nicht, bitte mischen Sie jeden Tag einen Riesenhaufen gelbes Pulver ins Wasser, dann Nase zu und runterschlucken. Wir empfehlen den Leuten im Grunde: Integrieren Sie Kurkuma in Ihre regelmäßige Koch- und Essroutine, und dann ist das super.“

### **Pfeffer – mehr als bloß scharf**

Gewürzexperten Sigrun Böhme aus Leipzig hat in ihrem Laden mehr als 25 Sorten Pfeffer im Sortiment. „Bei mir kann man mit dem Pfeffer um die Welt reisen“, sagt sie. Wer Pfeffer nur als schwarzgraues Pulver aus der Tüte kennt, wird staunen, welche Vielfalt an Farben, Formen und Aromen mit den verschiedenen Pfeffersorten in unsere Küche gelangt. Dabei ist längst nicht alles, was als „Pfeffer“ verkauft wird, tatsächlich echter Pfeffer, also die Frucht des Pfefferstrauchs *Piper nigrum*. Grüner, schwarzer, roter und weißer Pfeffer werden in verschiedenen Reifestadien von diesem Strauch geerntet und dann unterschiedlich behandelt. Der Lange Pfeffer ist mit dem echten Pfeffer zumindest botanisch verwandt. Cayenne-Pfeffer ist aber eigentlich eine Paprikasorte. Rosa Pfeffer ist auch kein echter Pfeffer, sondern eine Beere des Brasilianischen Pfefferbaums.

Für Sigrun Böhme gehören Pfeffer und das schon erwähnte Kurkuma unbedingt zusammen. Denn einer der Pfeffer-Wirkstoffe, das Piperin, erhöht die Bioverfügbarkeit des Kurkuma-Wirkstoffs Curcumin dramatisch. Nicht umsonst ist in Curry-Mischungen auch Pfeffer enthalten.

### **Chili – die Kurbel für den Stoffwechsel**

Wenn geraten wird, mit Kurkuma in der Küche verschwenderisch umzugehen und auch reichlich Pfeffer zu verwenden, so gilt dieser Rat für Chili-Schoten nur eingeschränkt. Je nach Sorte reicht ihre Schärfe von „gerade noch erträglich“ bis „Höllengehen“. Sigrun Böhme: „Chili ist sozusagen die Umwälzpumpe für den Stoffwechsel. Das wird zum Beispiel in Indien auch ganz absichtsvoll eingesetzt - Chili lässt uns schwitzen, und dadurch kühlen wir ab. Das Gewürz bringt insgesamt den Kreislauf in Schwung.“

Der Scharfstoff in Chili-Schoten heißt Capsaicin. Er wirkt antibiotisch. Extrakte daraus haben in der Therapie von Schmerzen Bedeutung bekommen. Sie werden unter ande-

rem äußerlich in der Behandlung der Gürtelrose eingesetzt. Capsaicin ist auch Bestandteil von Wärmepflastern.

### **Gesundheitsrisiko Gewürze?**

Wer Gewürzen eine kraftvolle Wirkung auf unseren Körper zuschreibt, kommt an einer Frage nicht vorbei. Wie sieht es mit unerwünschten Nebenwirkungen aus? Können Gewürze vielleicht sogar giftig wirken? Vorab – es ist, wie immer, eine Sache der Dosis. Jedes Jahr in der Adventszeit wird über möglicherweise riskante Wirkungen von Zimt berichtet. Tatsächlich enthält Zimt Cumarin, einen Stoff, der im Übermaß gefährlich auf die Leber wirken kann. Ein Erwachsener sollte höchstens 2 Gramm Zimt pro Tag konsumieren – das entspricht 6 Zimtsternen oder einem gestrichenen Teelöffel des Gewürzes. Kinder vertragen nur ein Viertel davon. Mehr als anderthalb Zimtsterne am Tag sollten sie nicht essen.

Zimt ist allerdings nicht gleich Zimt. Vor allem der Cassia-Zimt weist einen hohen Gehalt an Cumarin auf. Der wesentlich teurere Ceylon-Zimt ist dagegen unbedenklich.

Neben Zimt müssen wir auch bei anderen Gewürzen auf die Dosis achten. Beispiel – bei Tonka-Bohnen. Sie liefern vor allem Süßspeisen ein Aroma, das an Vanille erinnert. Doch auch sie enthalten Cumarin.

Auch Muskatnüsse enthalten Stoffe, die uns krank machen können. Vor allem das Gift Myristicin. Wenn wir mit Muskat würzen, bleiben wir normalerweise aber weit unter einer bedenklichen Dosis. Erst höhere Mengen ab etwa fünf Gramm führen dann zu einer halluzinogenen Wirkung. Drei ganze Muskatnüsse sollen für Erwachsene tödlich sein, für Kinder sind es schon zwei Nüsse. Auch für Haustiere kann das Verschlucken ganzer Nüsse gefährlich werden.

### **Rezept für Trikatu**

Kräuterexpertin Sigrun Böhme zeigt in unserer Sendung die Zubereitung von „Trikatu“. Die Mischung stammt ursprünglich aus der Ayurveda-Medizin, das Wort bedeutet „Die drei Scharfen“.

Für Trikatu werden zunächst zwei verschiedene Pfeffersorten verwendet: Je 25 Gramm vom schwarzen, runden Tellicherry-Pfeffer und vom Pippali-Pfeffer, der lange Früchte hat. Pippali ist zu hart, um im Mörser zerkleinert zu werden – dafür braucht es eine professionelle Mühle. Also am besten gemahlen kaufen.

Dazu kommt 50 Gramm Ingwerpulver. Bitte keinen frischen Ingwer verwenden!

Die Mischung wird nun in die doppelte Menge Honig gegeben. Dieser überdeckt die Schärfe der Gewürze.

Nehmen Sie mehrmals täglich einen halben Teelöffel der Mischung bei Erkältung – die Schärfe von Pfeffer und Ingwer wirkt schleimlösend. Auch für Sänger eignet sich das Rezept – Trikatu befreit eine belegte Stimme. Auch, wer viel sprechen muss und sich ständig räuspert, kann es einmal mit Trikatu probieren.

## Schmerzen im Handgelenk – was steckt dahinter?

**Wird über das „Wunderwerk Hand“ gesprochen, steht oft die erstaunliche Beweglichkeit von Fingern und Daumen im Vordergrund. Doch nur zusammen mit den Knochen in der Handwurzel werden unsere Hände zu überlegenen Greifinstrumenten. Verletzungen an dieser Stelle werden oft übersehen – Jahre später führt das zu heftigen Schmerzen.**

Unsere Handwurzelknochen, die zusammen mit den Unterarmknochen das Handgelenk bilden, sind eine besonders ausgeklügelte, aber auch empfindliche Konstruktion, die von inneren und äußeren Bändern in Position gehalten wird. Vor allem am Übergang vom Arm zur Hand geht es besonders eng zu. Nerven und Blutgefäße müssen sich den Platz teilen mit den vielen beweglichen Strukturen. Gibt es eine Störung in diesem System, zum Beispiel durch eine Verletzung oder eine Entzündung, führt das schnell zu Schmerzen. Viele Menschen haben schon die Bekanntschaft mit dem sogenannten Karpaltunnelsyndrom machen müssen. Zahlreiche andere werden von einer Arthrose im Handgelenk geplagt, also von vorzeitiger Abnutzung. Wichtig – nicht ignorieren, sondern die Ursache klären lassen!

### **Diagnose: Vorzeitige Abnutzung**

Viele Mediziner erinnern sich aus ihrem Studium an einen Spruch, mit dem sich Namen und Position der acht Handwurzelknochen einprägen lassen: "Der Kahn, der fuhr im Mondenschein, dreieckig um das Erbsenbein. Vieleck groß und Vieleck klein, der Kopf, der muss am Haken sein." Die Knochen sind in zwei Reihen angeordnet. Zur „körpernahen Reihe“, die also am Übergang zu den Unterarmknochen sitzt, befinden sich Kahnbein, Mondbein, Dreiecksbein und Erbsenbein. Zur „körperfernen Reihe“, die sich also in Richtung der Finger anschließt, gehören großes und kleines Vielecksbein sowie Kopfbein und Hakenbein.

Die acht Knochen werden durch Bänder zu einem leichten Bogen gespannt. Dieser filigrane Aufbau ist vor allem durch Verletzungen nach Stürzen bedroht. Handchirurg Dr. Axel Neumann von der Leipziger Thonberg-Klinik, unser Gast im Studio, sieht bei seinen Patienten oft einen Schaden an einem bestimmten, für die Stabilität und die Funktion des Handgelenks sehr wichtigen Band: dem so genannten SL-Band zwischen Kahnbein und Mondbein. „Reißt dieses Band, zum Beispiel nach einem Sturz, kommt es zu einer Fehlstellung der Knochen zueinander. Dadurch nutzen sich die Gelenkflächen viel stärker ab.“

Nicht selten gehen die Beschwerden aber zunächst zurück – das Problem wird unterschätzt. Doch die Abnutzung, die so genannte Arthrose, schreitet durch die falsche Stellung der Knochen zueinander immer weiter voran. Die Schäden an den Knorpelflächen werden größer. Schleichend wachsen die Schmerzen. Und ein erneuter, scheinbar harmloser Sturz auf die Hände kann dann zu unerträglichen Beschwerden führen.

### **Hilfe bei fortgeschrittener Arthrose**

Das gerissene SL-Band lässt sich nur in den Wochen nach dem Unfall erfolgversprechend wieder nähen. In späteren Stadien der Arthrose, wenn die Schmerzen unerträglich werden, müssen Handchirurgen andere Lösungen finden. Ziel dabei – Schmerzen lindern und möglichst viel Beweglichkeit erhalten.

Oft wird den Patienten dann eine Teilversteifung des Handgelenks angeboten. Dafür existieren verschiedene Techniken – in der Regel werden bestimmte Knochen der Handwurzel entfernt und andere miteinander verbunden. In der Folge gibt es zwar Einschränkungen in der Beweglichkeit, wichtige Handbewegungen sind aber weiter möglich – und vor allem schmerzfrei.

Für etliche Gelenke im Körper gibt es die Möglichkeit, sie durch Implantate zu ersetzen. Auch für das Handgelenk existieren solche so genannten Endoprothesen. Sie kommen aber nur als letzte Möglichkeit der Behandlung in Frage. Handchirurg Dr. Axel Neumann: „Wichtig ist – an diese Kunstgelenke können wir nicht die gleichen Erwartungen hinsichtlich Belastbarkeit und Haltbarkeit richten wie an die Implantate in Hüfte oder Knie.“

### **Der Fall: dank OP weiter berufsfähig**

Bernd Harms (59) aus Hedersleben am Harz konnte lange Zeit nicht einmal eine Lampe wechseln, ohne dass ihn Schmerzen im rechten Handgelenk quälten. „Das wurde immer mehr, sodass ich immer weniger machen konnte mit dem Handgelenk. Bis ich mir dann so eine Manschette aus dem Sanitätshaus geholt hatte. Die hat das Handgelenk so gut wie steifgestellt. Aber es war eben keine Dauerlösung.“ Denn gerade für seine Arbeit als Elektriker ist Bernd Harms auf die Beweglichkeit seiner Hände angewiesen.

Dr. Hans-Georg Damert, Facharzt für plastische Chirurgie an der Helios Börde klinik Oschersleben, stellt schließlich die Diagnose. „Der Patient wusste nicht, dass er eine alte Verletzung hatte. Das wurde damals nicht erkannt und auch nicht behandelt. Und deshalb ist das in so einer fulminanten Arthrose des Handgelenkes geendet.“

Nach langen Überlegungen entschied sich Bernd Harms schließlich für eine Endoprothese zwischen der Speiche des Unterarms und den angrenzenden Handwurzelknochen. Diese ermöglicht weiterhin Beugung, Streckung und seitliche Bewegungen.

Allerdings – diese Art der Prothese gibt es erst seit fünf Jahren. Noch haben die Ärzte keine Erfahrungen, wie lange sie halten wird und wann damit wieder eine neue OP fällig wird. Bernd Harms hofft, dass es zehn Jahre werden: „Wenn es wirklich zehn Jahre sind, dann hätte ich es geschafft bis zum Rentenalter. Und wenn die Hand dann steif wäre... Ich meine, das wäre nicht schön, aber dann wird man weiter sehen.“

### **Lästig und schmerzhaft: die Bibelgeschwulst**

Viele Patienten zwischen 30 und 50 klagen über ein anderes Problem am Handgelenk, das Überbein oder Ganglion. Dabei handelt es sich um eine gutartige Schwellung am Handgelenk, oft am Handgelenksrücken, die mit Gelenkflüssigkeit gefüllt ist. Ursache ist wahrscheinlich eine Schwachstelle in der Gelenkkapsel. Das kann schmerzhaft und hinderlich sein.

Seinen volkstümlichen Namen „Bibelgeschwulst“ verdankt das Ganglion einer früher angeblich weitverbreiteten Behandlungsmethode. Mit einem schweren Buch, zum Beispiel der Familienbibel, soll auf das Überbein geschlagen worden sein, um es zum Platzen zu bringen. Manchmal wird auch berichtet, dass ein Lineal für diese drastische Therapie verwendet wurde.

Manchmal verschwindet so ein Ganglion von selbst wieder. Wenn es sehr behindert oder schmerzt, kann man zum einen die Flüssigkeit daraus absaugen lassen. Dabei besteht allerdings die Gefahr, dass sich die kleine Zyste mit der Zeit erneut wieder füllt. Nachhaltiger ist eine ambulante OP, die das Ganglion ganz entfernt.

### **Wie bleibt das Handgelenk lange schmerzfrei?**

Natürlich wäre es von Vorteil, Verletzungen des Handgelenks durch Stürze zu vermeiden. Wann immer es also möglich ist, Sturzrisiken senken und Krankheiten behandeln lassen, die beispielsweise zu Unsicherheiten beim Gang führen. Für die Gesundheit vor allem der Knorpelflächen ist außerdem regelmäßige Bewegung entscheidend. Vor allem aber – wenn Schmerzen auftreten, umgehend zum Arzt.

### **Gäste im Studio:**

**Dr. Alex Neumann**, Handchirurg, Leipzig

**Sigrun Böhme**, Gewürzexpertin, Seelingstädt

**Prof. Andreas Stallmach**, Infektiologe, Uniklinik, Jena

**Prof. Christian Karagiannidis**, Sprecher DIVI; Köln

**„Hauptsache Gesund“-Journal** zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung am 19.11.2020: Sehnen, Suppen, Bluthochdruck**