Kurkuma und Ingwer gehören zu den bekanntesten Pflanzen der traditionellen Heilkunde. Beide werden häufig als natürliche Mittel gegen Entzündungen beworben – etwa bei Gelenkbeschwerden, Muskelkater oder rheumatischen Erkrankungen. Doch „natürlich“ bedeutet weder automatisch wirksam noch risikofrei. Entscheidend ist, welches Präparat untersucht wurde, in welcher Dosierung und bei welcher Erkrankung.

Die Forschung liefert Hinweise auf entzündungshemmende Eigenschaften bestimmter Inhaltsstoffe. Für einige Beschwerden, besonders Arthrose des Knies, gibt es klinische Studien mit ermutigenden Ergebnissen. Die Datenlage bleibt jedoch begrenzt und ist nicht mit der für etablierte Arzneimittel gleichzusetzen. Dieser Beitrag ordnet ein, was Laborforschung und klinische Studien tatsächlich aussagen – und worauf Sie bei Produkten und der Einnahme achten sollten.

Volksmedizin und evidenzbasierte Medizin: zwei unterschiedliche Blickwinkel

Ingwer wird in verschiedenen Medizinsystemen seit Jahrhunderten verwendet, unter anderem bei Verdauungsbeschwerden und Schmerzen. Kurkuma ist als Gewürz und Bestandteil traditioneller Anwendungen bekannt. Solche Erfahrungen können wichtige Hinweise für die Forschung geben. Sie belegen für sich allein aber nicht, dass ein Mittel bei einer bestimmten Erkrankung zuverlässig wirkt.

Die evidenzbasierte Medizin verbindet drei Bereiche: die beste verfügbare wissenschaftliche Evidenz, die klinische Erfahrung von Behandelnden und die individuelle Situation der Patientinnen und Patienten. Für pflanzliche Mittel bedeutet das: Nicht die Pflanze als solche ist pauschal „wirksam“, sondern es wird ein konkretes Präparat bei einer konkreten Fragestellung untersucht.



Ein Laborversuch, eine kleine klinische Studie und eine große, gut kontrollierte Studie beantworten unterschiedliche Fragen. Ein Wirkstoff kann im Reagenzglas Entzündungsprozesse beeinflussen, im Körper aber schlecht aufgenommen oder rasch abgebaut werden. Selbst wenn sich ein Laborbefund bestätigt, ist damit noch nicht gezeigt, dass Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen bei Menschen klinisch relevant zurückgehen.

Welche Inhaltsstoffe stehen im Mittelpunkt?

Kurkuma und Curcuminoide

Die Wurzel von *Curcuma longa* enthält Curcuminoide. Curcumin ist das bekannteste davon. In Zell- und Tiermodellen beeinflussen Curcuminoide verschiedene Signalwege, die an Entzündungsreaktionen beteiligt sind. Dazu gehören unter anderem Prozesse rund um Botenstoffe und Enzyme, die bei Entzündung und Schmerz eine Rolle spielen.

Diese biologischen Effekte erklären das Forschungsinteresse, sind aber kein Wirksamkeitsnachweis für eine Behandlung. Curcumin wird außerdem nur begrenzt aus dem Darm aufgenommen und im Körper rasch umgewandelt. Deshalb unterscheiden sich Studienpräparate teils erheblich: Manche enthalten standardisierte Curcuminoide, manche zusätzliche Bestandteile zur besseren Aufnahme. Ergebnisse eines bestimmten Produkts lassen sich nicht automatisch auf Kurkumapulver in der Küche oder auf ein anderes Nahrungsergänzungsmittel übertragen.

Ingwer und Gingerole

Ingwer, botanisch *Zingiber officinale*, enthält unter anderem Gingerole und Shogaole. Auch diese Stoffe zeigen in Laboruntersuchungen Effekte auf Entzündungs- und Schmerzprozesse. Zusammensetzung und Gehalt hängen jedoch von Pflanzenteil, Verarbeitung, Lagerung und Extraktionsverfahren ab. Frischer Ingwer, getrocknetes Pulver und ein standardisierter Extrakt sind daher nicht gleichzusetzen.

Was zeigen klinische Studien?

Bei Kurkuma beziehungsweise Curcumin wurden zahlreiche klinische Studien durchgeführt. Besonders häufig untersucht wurde Arthrose des Knies. Übersichtsarbeiten berichten teilweise über eine Verringerung von Schmerzen und eine Verbesserung der Funktion gegenüber Placebo. In manchen Vergleichen fielen die Ergebnisse ähnlich aus wie bei bestimmten Schmerzmitteln. Solche Befunde sind vorsichtig zu interpretieren: Die Studien unterscheiden sich in Präparat, Dosierung und Dauer, viele sind relativ klein, und die Qualität der Evidenz ist nicht durchgehend hoch.

Auch für Ingwer gibt es Studien zu Schmerzen und Beschwerden bei Arthrose. Einzelne Untersuchungen berichten über Verbesserungen, doch die Ergebnisse sind nicht einheitlich. Bei rheumatoider Arthritis und anderen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen reicht die Studienlage nicht aus, um Ingwer oder Curcumin als Ersatz für krankheitsmodifizierende Therapien zu empfehlen. Für diese Erkrankungen sind eine frühe Diagnose und eine wirksame, ärztlich überwachte Behandlung besonders wichtig.

Pflanze oder Inhaltsstoff Was untersucht wurde Einordnung der Evidenz Curcumin aus Kurkuma Vor allem Schmerzen und Funktion bei Kniearthrose Hinweise auf möglichen Nutzen, aber heterogene Studien und keine pauschale Übertragbarkeit auf alle Produkte Ingwerextrakte oder Ingwerpulver Unter anderem Gelenkschmerzen und Arthrosebeschwerden Einzelne positive Befunde; insgesamt begrenzte und uneinheitliche Daten Kurkuma oder Ingwer bei rheumatoider Arthritis Ergänzende Anwendung zu einer bestehenden Behandlung Keine ausreichende Grundlage, um eine verlässliche krankheitsmodifizierende Wirkung anzunehmen

Ein Rückgang eines Entzündungsmarkers im Blut ist außerdem nicht automatisch gleichbedeutend mit weniger Krankheitsschäden oder einer besseren Lebensqualität. Für Betroffene zählen vor allem klinisch relevante Ergebnisse: weniger Schmerzen, bessere Beweglichkeit und – bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen – eine zuverlässig kontrollierte Krankheitsaktivität.

Von der Pflanze zum Wirkstoff: Was Isolierung und Standardisierung leisten

Die Geschichte der Arzneimittel zeigt, wie pflanzliche Erfahrungen in überprüfbare Wirkstoffe und Arzneimittel überführt werden können. Im 19. Jahrhundert gelang es zunehmend, einzelne Pflanzenstoffe zu isolieren und chemisch zu charakterisieren. Ein bekanntes Beispiel ist Salicin aus Weidenrinde, aus dessen Erforschung sich wichtige Erkenntnisse zur Entwicklung der Acetylsalicylsäure ergaben. Die Isolierung eines Stoffes bedeutet jedoch nicht, dass jedes Pflanzenpräparat gleich wirkt – und sie beweist auch nicht automatisch einen klinischen Nutzen.

Bei Kurkuma und Ingwer besteht ein Extrakt aus mehreren Bestandteilen. Hersteller können definieren, auf welche Inhaltsstoffe standardisiert wird, etwa auf einen bestimmten Curcuminoid- oder Gingerolgehalt. Standardisierung verbessert die Vergleichbarkeit zwischen Chargen und erleichtert die Bewertung von Studien. Sie garantiert aber weder, dass der Wirkstoff im Körper ausreichend verfügbar ist, noch dass das Produkt bei einer Erkrankung hilft.

Moderne Analytik kann Pflanzenarten und Inhaltsstoffe prüfen, Verunreinigungen erkennen und den Wirkstoffgehalt messen. Mikroskopische Untersuchungen können beispielsweise bei der Identifizierung pflanzlicher Ausgangsstoffe helfen. Im Labor werden außerdem chemische Analysen und biologische Tests durchgeführt. Eine Petrischale oder ein Mikroskop im Labor-Setting steht daher für wichtige Grundlagenarbeit – nicht für einen klinischen Wirksamkeitsnachweis. Dafür braucht es gut geplante Studien mit Menschen und aussagekräftigen Endpunkten.

Worauf es bei der Produktqualität ankommt

- **Klare Zusammensetzung:** Ist angegeben, ob es sich um Pulver, Extrakt oder einen speziellen Curcumin-Komplex handelt?
- **Standardisierung:** Wird der Gehalt relevanter Inhaltsstoffe nachvollziehbar ausgewiesen?
- **Aufnahme und Zusatzstoffe:** Manche Produkte enthalten Piperin aus schwarzem Pfeffer oder spezielle Trägersysteme. Das kann die Aufnahme beeinflussen, aber auch Wechselwirkungen begünstigen.
- **Qualitätskontrolle:** Seriöse Hersteller sollten Prüfungen auf Identität, Wirkstoffgehalt und relevante Verunreinigungen gewährleisten.
- **Passende Anwendung:** Ein Präparat sollte nicht allein deshalb gewählt werden, weil ein anderes Produkt in einer Studie untersucht wurde.

„Mehr Wirkstoff“ ist nicht automatisch besser. Hoch konzentrierte Extrakte können andere Risiken haben als übliche Lebensmittelmengen. Eine allgemein gültige Dosierung für alle Produkte und Beschwerden lässt sich aus der Studienlage nicht ableiten; maßgeblich sind das konkrete Präparat, die Fachinformation beziehungsweise Produktangaben und die individuelle Situation.

Regulierung und Zulassung in Deutschland

In Deutschland ist entscheidend, ob ein Produkt als Arzneimittel oder als Nahrungsergänzungsmittel angeboten wird. Für ein Arzneimittel müssen je nach Zulassungsweg Anforderungen an Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit erfüllt werden. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) ist eine zentrale Bundesoberbehörde im Arzneimittelbereich. Eine Zulassung oder Registrierung bezieht sich auf ein konkretes Produkt und dessen festgelegte Anwendung – nicht pauschal auf eine ganze Pflanze.

Bei traditionellen pflanzlichen Arzneimitteln kann eine Registrierung auf Grundlage einer langjährigen traditionellen Verwendung erfolgen, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind. Das ist nicht dasselbe wie ein Wirksamkeitsnachweis aus umfangreichen klinischen Studien. Die Kennzeichnung und die zugelassene Anwendung sind deshalb wichtig.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, keine Arzneimittel. Sie durchlaufen keine arzneimittelrechtliche Zulassung, in der ihre Wirksamkeit gegen eine Erkrankung bestätigt wird. Eine Meldung oder ein Verkaufsstatus ist daher kein Beleg, dass das Produkt Entzündungen behandelt. Versprechen wie „heilt Rheuma“ oder „ersetzt Schmerzmittel“ sollten besonders kritisch betrachtet werden.

Sicherheit: Wechselwirkungen und besondere Vorsicht

Kurkuma und Ingwer als Gewürze in üblichen Lebensmittelmengen sind für viele Menschen gut verträglich. Hoch dosierte Extrakte sind anders zu beurteilen. Möglich sind etwa Magen-Darm-Beschwerden. Bei Kurkuma wurden zudem selten Leberschäden im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln berichtet, teils bei konzentrierten Präparaten. Bei Gelbsucht, dunklem Urin, ungewöhnlicher Müdigkeit oder Schmerzen im Oberbauch sollte die Einnahme beendet und medizinischer Rat eingeholt werden.

Bei Gallensteinen oder Beschwerden der Gallenwege ist vor allem bei Kurkuma-Präparaten ärztliche oder pharmazeutische Rücksprache sinnvoll. Auch bei Lebererkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit, vor geplanten Operationen sowie bei Kindern sollten Extrakte nicht ohne Beratung eingenommen werden.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen mögliche Wechselwirkungen. Bei Blutverdünnern oder anderen Arzneimitteln, die die Blutgerinnung beeinflussen, ist eine Rücksprache wichtig. Hoch dosierte Pflanzenextrakte – insbesondere mit Piperin zur Steigerung der Aufnahme – können außerdem die Aufnahme oder den Abbau anderer Arzneistoffe beeinflussen. Die Bedeutung hängt vom Produkt und von den gleichzeitig eingenommenen Medikamenten ab; nicht jede theoretische Wechselwirkung ist klinisch belegt, aber sie sollte geprüft werden.

Nehmen Sie noch etwas dazu – auch pflanzlich? Diese Frage ist bei der Beratung wichtig, denn Nahrungsergänzungsmittel, Tees und pflanzliche Extrakte werden oft nicht als „Medikamente“ mitgezählt. Eine Apotheke oder Arztpraxis pflanzenfreunde.com kann die Kombination mit Ihrer bestehenden Therapie überprüfen.

Kurkuma und Ingwer als rheumatologische Begleittherapie

Eine rheumatologische Begleittherapie kann Bewegung, Physiotherapie, ausgewogene Ernährung und – nach individueller Prüfung – bestimmte ergänzende Maßnahmen umfassen. Kurkuma oder Ingwer können für manche Menschen als Ergänzung interessant sein, insbesondere wenn es um Beschwerden bei Arthrose geht. Sie sollten aber nicht dazu führen, dass eine notwendige Diagnostik oder Behandlung verzögert wird.

Bei rheumatoider Arthritis und anderen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen können unbehandelte Entzündungen Gelenke und Organe schädigen. Verordnete Basistherapien dürfen daher nicht eigenständig abgesetzt oder reduziert werden. Wer ein Präparat ausprobieren möchte, sollte vorher mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt sprechen und möglichst ein klar zusammengesetztes Produkt wählen. Sinnvoll ist außerdem, vorab festzulegen, woran ein persönlicher Nutzen erkannt wird – etwa an Schmerz, Beweglichkeit oder Alltagsfunktion – und wann die Einnahme beendet wird.

Fazit: vielversprechende Forschung, aber keine Wundermittel

Kurkuma und Ingwer enthalten Inhaltsstoffe mit biologisch plausiblen entzündungshemmenden Eigenschaften. Laborbefunde erklären, warum diese Pflanzen erforscht werden, ersetzen aber keine klinischen Studien. Für bestimmte Arthrosebeschwerden gibt es Hinweise auf einen möglichen Nutzen, doch Präparate und Studien unterscheiden sich deutlich. Für eine zuverlässige Behandlung rheumatoider Arthritis reichen die Daten nicht aus.

- Ein Ergebnis zu einem standardisierten Extrakt gilt nicht automatisch für Gewürzpulver oder ein anderes Produkt.
- Standardisierung verbessert die Vergleichbarkeit, ist aber kein Wirksamkeitsversprechen.
- Nahrungsergänzungsmittel sind nicht gleichbedeutend mit zugelassenen Arzneimitteln.
- Bei regelmäßiger Medikation, Gallen- oder Leberproblemen und vor Operationen sollte die Einnahme abgeklärt werden.
- Bei anhaltenden Gelenkbeschwerden oder Verdacht auf Rheuma ist eine medizinische Abklärung wichtiger als ein Selbstversuch.

Merksatz: Laborbefund ist nicht gleich Behandlungserfolg – und pflanzlich heißt nicht automatisch harmlos.



Weiterführende Quellen

Für eine individuelle Entscheidung sind aktuelle Arzneimittelinformationen, fachliche Leitlinien und die Beratung durch Ärztinnen, Ärzte oder Apothekerinnen und Apotheker maßgeblich. Wissenschaftliche Übersichtsarbeiten zu Curcumin und Ingwer bei Arthrose kommen insgesamt zu vorsichtig positiven, aber wegen der heterogenen Studienlage nicht abschließenden Einschätzungen. Informationen zu pflanzlichen Arzneimitteln und regulatorischen Verfahren veröffentlicht unter anderem das BfArM; europäische Bewertungen pflanzlicher Arzneimittel erstellt der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur.