



Kurkuma und Curcumin: Unterschiede, Bedeutung und korrekte Verwendung in Produkten

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Kurkuma und Curcumin werden oft zusammen genannt, doch die beiden Begriffe bezeichnen unterschiedliche Dinge. Kurkuma ist ein Gewürz, das aus dem Rhizom der *Curcuma longa* gewonnen wird, also aus dem unterirdischen Teil der Pflanze. Es wird vor allem in der Küche verwendet; Curcumin hingegen ist eine der Verbindungen, die in diesem Gewürz enthalten sind. Es handelt sich um einen bioaktiven Stoff (also eine Substanz, die im Körper wirkt); in konzentrierten Produkten kann er isoliert oder standardisiert vorliegen. Dieser Unterschied hilft dabei, Etiketten und wissenschaftliche Artikel für jedermann besser zu verstehen. Er hilft auch, die verschiedenen Produktbeschreibungen im Handel sorgfältiger zu bewerten. Ein ganzes Lebensmittel ist nämlich niemals mit dem darin enthaltenen Einzelmolekül gleichzusetzen. Dies verändert die Art und Weise, wie wir dessen Gehalt, Funktion und Anwendung beurteilen. Um Unklarheiten zu vermeiden, muss man zudem die Curcuminoiden unterscheiden, eine Familie von Verbindungen, die dem Curcumin ähnlich sind. Außerdem sollte die Verwendung des Gewürzes klar von der Verwendung seines Extrakts getrennt werden. Dieser Artikel gliedert diese Ebenen und hilft dabei, das Gelesene und Gekaufte besser zu verstehen. Zusammenfassend sind hier die wichtigsten Punkte, die wir im weiteren Verlauf des Artikels behandeln werden:

- Kurkuma als Lebensmittel und konzentriertes Curcumin sind nicht dasselbe
- Curcuminoiden sind eine Familie ähnlicher Verbindungen
- Die Standardisierung definiert den Inhalt eines Produkts genauer
- Das Etikett hilft dabei, das Gewürz vom Extrakt zu unterscheiden
- Der Verwendungskontext verändert die Art und Weise, wie das Produkt wahrgenommen wird

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 22, 2026

Revised: October 22, 2026

Accepted: October 22, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

curcuma e curcuma differenza
curcuma spezia
curcuma principio attivo
curcuminoidi
estratto di curcuma
uso alimentare della curcuma

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science entstand mit dem Ziel, wissenschaftliches Wissen zugänglich zu machen, ohne auf methodische Strenge, Qualität der Quellen und Verlässlichkeit der Inhalte zu verzichten. Die Zeitschrift fördert die Verbreitung von Wissen in den Gesundheits-, Ernährungs-, Medizin- und Langlebigkeitswissenschaften und schlägt so eine Brücke zwischen der Welt der Forschung und der Gesellschaft.

Durch Artikel, Übersichtsarbeiten, vertiefende Beiträge und Expertenbeiträge stärkt das Journal die evidenzbasierte Medizin und Wissenschaft, fördert eine korrekte Interpretation wissenschaftlicher Daten und tritt Fehlinformationen entgegen. Jeder Inhalt wird mit dem Ziel entwickelt, die Komplexität der Forschung in verständliche, nützliche und anwendbare Informationen zu übersetzen, wobei die Grundsätze von Genauigkeit, Transparenz und wissenschaftlicher Unabhängigkeit unangetastet bleiben.

Frei von politischen, industriellen und kommerziellen Einflüssen versteht sich die Zeitschrift als maßgeblicher und unabhängiger redaktioneller Raum, der der Förderung der wissenschaftlichen Kultur, der beruflichen Weiterbildung und dem Wachstum des Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung gewidmet ist.



2. KURKUMA UND CURCUMIN: WAS SIE SIND UND WARUM SIE NICHT DASSELBE SIND

Wenn wir über Kurkuma und Curcumin sprechen, ist der Punkt einfach: Es ist nicht dasselbe. Das Gewürz Kurkuma stammt aus dem Rhizom der *Curcuma longa* und wird verwendet, um Farbe, Aroma und Geschmack zu verleihen. Der Wirkstoff Curcumin hingegen ist eine der bioaktiven Verbindungen, die in der Pflanze enthalten sind. Die Verwechslung der beiden Begriffe kann dazu führen, dass die Verwendung in der Küche und die von konzentrierten Extrakten als gleichwertig angesehen werden. Der Unterschied hilft auch dabei, die Sprache zu verstehen, die in Produkten und Studien verwendet wird. Ein Gewürz entspricht nicht einem standardisierten Extrakt (mit einem definierten Anteil an Verbindungen). Curcuminoiden, also die Hauptpigmente von Kurkuma, können in unterschiedlichen Mengen vorhanden sein. Die Zusammensetzung und die Dosis verändern daher die praktische Bedeutung dessen, was wir kaufen oder konsumieren. Um sich zurechtzufinden, muss man zwischen dem Lebensmittel und dem Molekül sowie zwischen der häuslichen Verwendung und dem konzentrierten Produkt unterscheiden. Die wichtigsten Punkte sind:

- Kurkuma ist das Gewürz, das aus dem Rhizom der Pflanze gewonnen wird.
- Curcumin ist eine der bioaktiven Verbindungen, die im Gewürz enthalten sind.
- Die Verwendung von Kurkuma als Lebensmittel entspricht nicht der Verwendung eines Extrakts.
- Diese Unterscheidung hilft dabei, Etiketten richtig zu lesen.

Die folgenden Abschnitte unterscheiden zwischen dem Gewürz, seinem Hauptbestandteil und der praktischen Rolle von Extrakten.

2.1 Sind Kurkuma und Curcumin dasselbe?

Die Verwirrung entsteht, weil die beiden Begriffe oft zusammen verwendet werden, aber unterschiedliche Dinge bezeichnen. Das Gewürz Kurkuma wird aus dem Rhizom der *Curcuma longa* gewonnen und findet in der Küche breite Verwendung. Das Curcumin als Wirkstoff hingegen ist eine einzelne

pflanzliche Verbindung (ein aktiver Pflanzenstoff), die in dem Gewürz enthalten ist. Die Unterscheidung zwischen der Pflanze, dem Lebensmittel und dem Molekül hilft dabei, den Gehalt und die Art der Anwendung besser zu verstehen. Das Datenblatt der NIH unterscheidet zwischen pflanzlichen Inhaltsstoffen und Produkten, die diese in konzentrierter Form enthalten [1]. Die Seite des NCCIH beschreibt Kurkuma als eine Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse, die seit Langem in der Küche verwendet wird [2]. Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2017 bezeichnet Kurkuma zudem als die wichtigste Nahrungsquelle für diese Verbindung [3]. Das Vorkommen von Curcumin im Gewürz macht die beiden Produkte jedoch nicht gleichwertig. Die Quellen beschreiben das Gewürz daher als Lebensmittel und Curcumin als dessen spezifischen Bestandteil. Der Vergleich muss also zwischen verschiedenen Kategorien und nicht zwischen ähnlich klingenden Begriffen gezogen werden.

2.2 Wozu dient Kurkuma in der täglichen Ernährung?

In der Ernährung spielt das Gewürz Kurkuma vor allem eine kulinarische Rolle. Es verleiht Gerichten Farbe, Aroma und Abwechslung, liefert jedoch keine großen Mengen an Curcumin. Sein Verzehr als Lebensmittel ist daher nicht mit der Einnahme eines konzentrierten Produkts gleichzusetzen. Dieser Unterschied ist auch bei der Betrachtung gesundheitlicher Vorteile wichtig, da jede Verwendungsart eine andere Bedeutung hat. Die systematische Übersichtsarbeit zu Verdauungsbeschwerden fasst klinische und beobachtende Studien zusammen, die mit verschiedenen Produkten durchgeführt wurden [4]. Sie bezieht sich daher nicht auf das Gewürz, das ohne präzise Dosierung den Speisen beigelegt wird. Diese Arbeit betrachtet vielmehr unterschiedliche Interventionen, die nicht automatisch dem normalen Gebrauch in der Küche entsprechen. Aus diesem Gebrauch können wir nicht denselben Effekt ableiten, der mit einer speziell entwickelten Formel erzielt wird. Daher müssen die Ergebnisse auf die in den einzelnen Studien bewerteten Formeln und Dosierungen bezogen werden. Im Alltag bleibt die Rolle von Kurkuma vor allem eine ernährungsbezogene und kulturelle. Um einen klinischen Effekt zu bewerten,



sind hingegen genau definierte Produkte und kontrollierte Dosierungen erforderlich.

2.3 Wann muss Kurkuma vom Curcumin-Extrakt unterschieden werden?

Diese Unterscheidung ist notwendig, wenn man Produkte vergleicht oder Studienergebnisse liest. Kurkumapulver ist ein Lebensmittel, während ein Kurkuma-Extrakt eine konzentrierte Rezeptur darstellt. Diese Rezeptur enthält einen gezielten Anteil an bioaktiven Verbindungen, also Substanzen, die im Organismus wirken. Es ändert sich also nicht nur der Name, sondern auch die tatsächliche Menge des Wirkstoffs. Mit der Menge ändert sich auch der Zweck der Anwendung. Eine randomisierte Studie umfasste 101 Erwachsene mit Knie-Osteoarthritis. Die Forscher verabreichten über 8 Wochen hinweg zweimal täglich 500 mg. Der standardisierte Extrakt verbesserte die Schmerzen und die Gelenkfunktion im Vergleich zum Placebo [5]. Eine weitere Untersuchung umfasste 240 Personen mit Prädiabetes. Die Kapseln, die über 9 Monate eingenommen wurden, reduzierten das Fortschreiten zu Typ-2-Diabetes im Vergleich zur Kontrollgruppe [6]. In beiden Fällen waren Dosis und Dauer durch das Studienprotokoll festgelegt. Diese Daten beziehen sich auf genau definierte Extrakte, nicht auf das einfache Gewürz aus der Küche.

2.4 Was sind Curcuminoide und warum sind sie wichtig

Curcuminoide sind die wichtigsten pigmentierten Verbindungen in Kurkuma und umfassen unter anderem Curcumin. Kurkuma ist daher keine einzelne Substanz, sondern eine pflanzliche Matrix, die reich an ähnlichen Molekülen ist. Die Standardisierung von Extrakten sorgt für einen stabileren Gehalt dieser Verbindungen. Dies ermöglicht es, mit größerer Genauigkeit zu bestimmen, was das Produkt enthält. In der Praxis kann derselbe Begriff Produkte mit unterschiedlicher Zusammensetzung bezeichnen. Diese Einschränkung zeigt sich auch in einer Meta-Analyse aus dem Jahr 2024, in der 103 randomisierte Studien zusammengefasst wurden. Die Untersuchungen umfassten 7.216 Teilnehmer und 42 gemessene Ergebnisse, was ein umfassendes, aber nicht einheitliches Bild ergibt [7]. Die große Menge an Forschungsergebnissen beseitigt nicht die Unterschiede zwischen den Produkten und den

Ergebnissen. Der Begriff Curcuminoide bezeichnet daher keinen gesundheitlichen Nutzen, sondern eine chemische Familie. Diese Familie macht Kurkuma komplexer als nur die Farbe, für die es bekannt ist. Hier setzt das Thema der Standardisierung an, die den Inhalt klarer und beständiger macht.

2.5 Was bedeutet standardisierter Kurkuma-Extrakt

Ein standardisierter Extrakt enthält einen definierten Anteil an einem oder mehreren Wirkstoffen. Im Fall von Kurkuma macht dieser Prozess den Gehalt stabiler als bei der ganzen Gewürzpflanze. Die Menge kann nämlich je nach Herkunft, Verarbeitung und Lagerung variieren. Die Umbrella-Review aus dem Jahr 2022 fasste 161 Analysen randomisierter Studien zusammen. Diese Analysen wurden in 76 Artikeln veröffentlicht und umfassten 67 verschiedene Ergebnisse. Das beschriebene Bild ist umfassend, aber auch sehr heterogen [8]. Der Punkt betrifft nicht nur die Anzahl der Forschungsarbeiten, sondern auch die verschiedenen verwendeten Formeln. Die Arbeit aus dem Jahr 2024 zu 54 Studienanalysen liefert viele Daten, jedoch nicht immer mit soliden Methoden [9]. Wir können daher nicht jeden Extrakt als eine Lösung betrachten, die den anderen gleichwertig ist. Die Standardisierung allein beweist noch nicht, dass ein Produkt wirksam ist. Sie gibt jedoch an, wie viel bioaktive Substanz enthalten ist, und ermöglicht klarere Vergleiche. Es bleibt zu klären, wie sich der Gehalt zwischen dem Gewürz und dem Extrakt unterscheidet.

3. CURCUMINOIDE, STANDARDISIERUNG UND TATSÄCHLICHER GEHALT IN PRODUKTEN

Produkte auf Kurkuma-Basis unterscheiden sich in Bezug auf den Rohstoff, die Extraktionsmethode und die Menge der Phytokomplexe (aktive natürliche Substanzen). Curcuminoide und Standardisierung geben daher den tatsächlichen Gehalt an und sind kein rein theoretischer Unterschied. Ein Gewürz, ein Trockenextrakt und eine konzentrierte Formel können ähnliche Namen tragen, haben aber sehr unterschiedliche Profile. Das Verständnis dieser Unterschiede hilft dabei, ein Lebensmittel nicht mit einem Produkt zu verwechseln, das eine dosierte Menge an Wirkstoff bietet. Diese Daten sind nützlich,



da das Etikett nicht nur den botanischen Namen der Pflanze angibt. Es beschreibt auch, wie das Produkt hergestellt wurde, und ermöglicht den Vergleich mit anderen Extrakten. Man muss daher zwischen dem deklarierten und dem tatsächlichen Gehalt unterscheiden und immer den Verwendungszweck berücksichtigen. Vor dem praktischen Vergleich müssen vier Kernpunkte geklärt werden:

- Curcuminoide sind eine Gruppe aktiver Verbindungen, die sorgfältig bewertet werden müssen.
- Die Standardisierung gibt an, wie viel Wirkstoff das Produkt tatsächlich enthält.
- Das auf dem Etikett angegebene Curcumin entspricht nicht immer dem in der Küche verwendeten Gewürz.
- Die Qualität hängt auch von der Form, der Dosis und dem Verwendungszweck ab.

Die folgenden Punkte erläutern, was Kurkuminoide, Standardisierung und Etikettierung bedeuten. Der Fokus liegt dabei auf dem tatsächlichen Inhalt der Produkte, nicht nur auf der Verwendung in der Küche.

3.1 Was sind Kurkuminoide und warum sind sie wichtig

Curcuminoide sind die wichtigsten farbgebenden Verbindungen im Rhizom von *Curcuma longa* und umfassen neben Curcumin auch andere verwandte Moleküle. Diese chemische Gruppe ist deshalb von Bedeutung, weil sie verdeutlicht, dass es sich nicht um eine einzelne Substanz handelt, sondern um eine Familie von bioaktiven Verbindungen, die in unterschiedlichen Anteilen vorkommen. In der Praxis liefert die Angabe von Curcuminoiden eine nützlichere Information als der bloße Name „Kurkuma“, da sie aufzeigt, welche Phyto Komponenten konzentriert oder gemessen wurden. Die Forschung unterscheidet diese gezielt, um die biologische Aktivität und die tatsächliche Dosierung zu bewerten. Ohne diesen Bezugspunkt besteht die Gefahr, Präparate miteinander zu vergleichen, deren Konzentrationen weit auseinanderliegen. Für Verbraucher bedeutet dies, das Etikett mit einem zusätzlichen Instrument lesen zu können: Man erfährt nicht nur, aus welcher Pflanze das Produkt stammt, sondern auch, welche Moleküle

in bekannten Mengen enthalten sind. Die Breite der Forschung macht deutlich, dass Präparate und Dosierungen nicht einheitlich sind. Die Einschränkung liegt also nicht im Begriff selbst, sondern darin, dass das Vorhandensein von Curcuminoiden allein nicht ausreicht, um zu beurteilen, wie konzentriert ein Produkt ist oder ob es mit einem anderen vergleichbar ist. Ohne Standardisierung kann dasselbe Wort sehr unterschiedliche Zubereitungen beschreiben. Deshalb sind Curcuminoide ein nützlicher Ausgangspunkt, sollten jedoch immer durch eine quantitative Angabe ergänzt werden, die den prozentualen Anteil im Extrakt präzisiert.

3.2 Was bedeutet standardisierter Kurkuma-Extrakt

Ein standardisierter Kurkuma-Extrakt ist ein Präparat, das so hergestellt wurde, dass es eine definierte Menge eines oder mehrerer Inhaltsstoffe enthält, die üblicherweise als Prozentsatz an Curcuminoiden oder Curcumin angegeben wird. Diese Information dient dazu, den tatsächlichen Gehalt im Vergleich zum ganzen Gewürz zu verdeutlichen, da dieser je nach Herkunft, Lagerung und Verarbeitung variieren kann. Die Standardisierung bezieht sich daher nicht nur auf den Produktnamen, sondern auf den Konzentrationsgrad und die Vergleichbarkeit mit anderen Extrakten. In der Praxis garantiert ein Extrakt mit einem Curcuminoid-Gehalt von 95 % eine deutlich andere Wirkstoffmenge als einer mit 10 %. Dieser Prozentsatz ist der Wert, der es ermöglicht, die tatsächliche Dosis zu berechnen, die mit jeder Kapsel aufgenommen wird. Diese große Bandbreite zeigt, dass in der Forschung unterschiedliche und nicht immer direkt vergleichbare Präparate verwendet werden. Eine Übersichtsarbeit, die Studien mit verschiedenen Standardisierungsgraden einbezieht, bestätigt dies: Die klinischen Ergebnisse hängen von der spezifischen Dosis der verabreichten Curcuminoide ab [1]. Die praktische Einschränkung ist klar: Zwei standardisierte Extrakte können ähnliche Prozentsätze aufweisen, sich jedoch aufgrund ihrer Formulierung, Stabilität und Absorptionsfähigkeit unterschiedlich verhalten. Aus diesem Grund ist die Standardisierung ein Ausgangspunkt, aber keine Garantie für eine absolute Gleichwertigkeit. Sie dient immer dazu, den Gehalt zu quantifizieren, sagt jedoch



allein nichts darüber aus, ob die gewählte Matrix die Aufnahme begünstigt.

3.3 Ist das Curcumin im Extrakt dasselbe wie im Gewürz?

Chemisch gesehen handelt es sich um dasselbe Curcumin, doch der Kontext unterscheidet sich stark zwischen dem Gewürz Kurkuma und einem Extrakt. Im Gewürz ist das Molekül in eine komplexe Lebensmittelmatrix eingebettet und nur in geringen Mengen vorhanden; in einem konzentrierten Präparat hingegen ist es präziser dosiert und isoliert. Aus diesem Grund kann dieselbe Substanz eine unterschiedliche praktische Bedeutung haben, je nachdem, ob sie mit der Nahrung oder in einer speziell entwickelten Formulierung aufgenommen wird. Die Forschung zeigt dies deutlich: Eine 12-wöchige Studie an Erwachsenen mit hohem Risiko für Typ-2-Diabetes untersuchte Curcumin und Omega-3 in getrennten Gruppen, genau im Rahmen einer kontrollierten Supplementierung [10]. Die Einschränkung besteht darin, dass sich die Ergebnisse einer Formulierung nicht automatisch auf das in der Küche verwendete Gewürz übertragen lassen. Selbst wenn es sich um dasselbe Molekül handelt, ändern sich Dosis, Kontext und Aufnahme. Dies macht es unangemessen, Daten zu Extrakten zur Beschreibung der Verwendung von Kurkuma als Lebensmittel heranzuziehen oder umgekehrt.

3.4 Macht die Standardisierung alle Extrakte gleichwertig?

Nein, denn eine Standardisierung bedeutet nicht, dass alle Kurkuma-Extrakte gleich sind. Ein standardisierter Extrakt gibt zwar an, wie viel Wirkstoff enthalten ist, garantiert jedoch nicht, dass zwei Produkte die gleiche Gesamtqualität, Stabilität oder biologische Verfügbarkeit aufweisen. Auch die Matrix, die Extraktionstechnologie und die endgültige Form des Präparats spielen eine Rolle. Deshalb können sich hinter zwei ähnlichen Etiketten sehr unterschiedliche Wirkungsweisen verbergen. Bei gleichem deklariertem Prozentsatz kann ein Extrakt mit zugesetzten Phospholipiden oder Phytosomen deutlich höhere Curcumin-Spiegel im Blut erreichen. Dies erklärt, warum die Zahl neben dem Prozentsatz auf dem Etikett niemals alle Informationen liefert, die für einen Vergleich zwischen verschiedenen Marken

erforderlich sind. Die verfügbaren Übersichtsarbeiten verdeutlichen diese Variabilität. Die Einschränkung liegt also in der Methode: Eine Standardisierung hilft zwar beim Lesen des Etiketts, reicht aber nicht aus, um verschiedene Produkte als gleichwertig zu betrachten. Man muss immer die Form, die Dosierung und den vorgesehenen Verwendungszweck berücksichtigen. Der Prozentsatz an Curcuminoiden ist nur der erste Baustein einer Bewertung, die auch die gesamte Formulierung und die Art und Weise, wie das Produkt für die Aufnahme durch den Körper konzipiert wurde, einbeziehen muss.

3.5 Ist Kurkuma in der Küche gleichzusetzen mit einem Nahrungsergänzungsmittel?

Nein. Die kulinarische Verwendung von Kurkuma bezieht sich auf ein Gewürz, während ein Nahrungsergänzungsmittel eine konzentrierte Formulierung mit anderen Zielsetzungen ist. Selbst wenn beide Produkte dieselbe Pflanze enthalten, sind sie hinsichtlich der Menge an Curcuminoiden, der Art der Einnahme und des Verwendungszwecks nicht vergleichbar. In der Küche wird Kurkuma als Zutat verwendet; ein Kapselpräparat hingegen zielt darauf ab, eine definierte Dosis des Wirkstoffs bereitzustellen. Ein Teelöffel Pulver liefert etwa 30–90 mg Curcumin, während eine Kapsel mit einem auf 95 % standardisierten Extrakt bis zu 500 mg enthalten kann. Der Dosierungsunterschied ist enorm und verändert die Logik der Anwendung. In der Küche wird es für Geschmack und Farbe hinzugefügt, wobei die Aufnahme variabel und nicht präzise messbar ist. Das Nahrungsergänzungsmittel hingegen folgt einem Dosierungsschema, das darauf ausgelegt ist, über einen längeren Zeitraum konstante Spiegel aufrechtzuerhalten. Die Grenze ist offensichtlich: Die Ergebnisse von Nahrungsergänzungsmitteln lassen sich nicht direkt auf die Küche übertragen, da Dosis und Produktform den tatsächlichen Gehalt und den Kontext der Einnahme grundlegend verändern. Auch das Vorhandensein von Fetten in der Mahlzeit, das die Aufnahme von Curcumin aus der Nahrung unterstützt, reicht nicht aus, um diesen quantitativen Unterschied auszugleichen.



3.6 Wie man einen Curcumin-Extrakt auf dem Etikett erkennt

Das Etikett ist das wichtigste Hilfsmittel, um ein Gewürz von einem Extrakt zu unterscheiden. In der Regel enthält ein konzentriertes Produkt Angaben zum Gehalt an Curcumin oder zum Prozentsatz der Curcuminoiden, während Kurkuma-Pulver einfach als Lebensmittelzutat deklariert ist. Dieser Unterschied ist kein bloßes formales Detail: Er ändert die Art und Weise, wie die Verpackung zu lesen ist. Eine Zahl neben dem Wort „Curcuminoiden“ weist immer auf ein konzentriertes Produkt hin, das für eine gezielte Anwendung gedacht ist. Dies hilft zu verstehen, ob man ein Küchenkraut oder eine für einen anderen Zweck entwickelte Formulierung erwirbt. Die Einschränkung besteht darin, dass das Etikett allein die Wirkung nicht erklärt, aber wesentliche Hinweise auf den Konzentrationsgrad und die Art der Zubereitung liefert. Die Begriffe „Curcumin“ oder „Curcuminoiden“ zu verstehen, bedeutet nicht automatisch, das Ergebnis zu kennen, ermöglicht es aber, das Produkt präziser einzuschätzen. Es ist zudem ratsam zu prüfen, ob nicht nur der Name des Extrakts, sondern auch der Titrationsgrad angegeben ist. Dieser Wert ermöglicht zusammen mit der Dosierung pro Kapsel einen fairen Vergleich zwischen verschiedenen Produkten. Nach diesem Schritt zählt vor allem, wie das Produkt im täglichen Gebrauch angewendet wird.

4. KURKUMA IN DER KÜCHE UND KONZENTRIERTE EXTRAKTE: PRAKTISCHE UNTERSCHIEDE

Im allgemeinen Sprachgebrauch kann ein einziges Wort sehr unterschiedliche Verwendungen bezeichnen. Das Gewürz Kurkuma wird Speisen beigelegt, um Geschmack und Farbe zu verleihen. Ein Kurkuma-Extrakt hingegen enthält einen höheren und genau bekannten Anteil an Phytoverbindungen (in Pflanzen vorkommende Substanzen). Dieser Unterschied ist wichtig, da sich dadurch die Dosierung, die Art der Anwendung und die Interpretation der Daten ändern. Ein Gericht zu würzen ist daher nicht gleichbedeutend mit der Einnahme eines Produkts mit einer Standarddosis. Diese Punkte unterscheiden das Rhizom von *Curcuma longa* (unterirdischer Spross der Pflanze) von einem Produkt mit Standarddosis.

Die beiden Produkte haben unterschiedliche Zwecke und sollten nicht verwechselt werden. So wird es einfacher, die Daten zu lesen und zu verstehen, ob von einer Zutat oder einem konzentrierten Extrakt die Rede ist. Um zu verstehen, welches Produkt vor uns liegt, ist es hilfreich, einige konkrete Aspekte zu bewerten:

- Lebensmittelverwendung von Kurkuma als Teil eines gewöhnlichen Rezepts.
- Etikett des Extrakts und Angaben zu Curcuminoiden oder der Konzentration.
- Art der Verwendung, zwischen häuslicher Küche und gezielter Nahrungsergänzung.
- Grenzen bei der Übertragung von Studienergebnissen auf das gewöhnliche Gewürz.

Die folgenden Abschnitte erläutern praxisnah die Unterschiede zwischen der Verwendung in der Küche und konzentrierten Extrakten.

4.1 Kurkuma als Gewürz: Verwendung in der Küche

In der Küche wird Kurkuma als Gewürz in kleinen Mengen verwendet, um Saucen, Reisgerichten, Suppen und Marinaden Farbe, Aroma und eine charakteristische Note zu verleihen. In diesem Zusammenhang steht die kulinarische Verwendung von Kurkuma im Vordergrund, nicht die Verarbeitung zu einem konzentrierten Produkt. Wenn wir von einem Gewürz sprechen, beziehen wir uns also auf eine traditionelle Zutat, die zusammen mit anderen Lebensmitteln in ein Rezept integriert wird und in erster Linie eine gastronomische und erst in zweiter Linie eine ernährungsphysiologische Funktion erfüllt. Die Menge an Curcumin, die man mit einer Mahlzeit aufnimmt, ist sehr gering und variabel. Ein Teelöffel Pulver enthält beispielsweise etwa 30 bis 50 Milligramm Curcuminoiden insgesamt. Diese Dosis liegt weit unter den in klinischen Studien verwendeten Mengen, die häufig bei 500 Milligramm pro Tag beginnen. Zudem können das Vorhandensein von Fetten und schwarzem Pfeffer im Rezept die Aufnahme beeinflussen, jedoch auf nicht standardisierte Weise. Dies hilft dabei, das Produkt richtig einzuordnen: Die im Gericht enthaltene Menge hängt vom Rezept ab, nicht von einer Standardisierung, und das Ergebnis sollte nicht mit dem einer konzentrierten Formel gleichgesetzt



werden. Die Einschränkung bleibt deutlich: Der ernährungsphysiologische Kontext ist variabel und erlaubt es nicht, automatisch auf Wirkungen zu schließen, die in anderen Zusammenhängen untersucht wurden.

4.2 Wie man einen Curcumin-Extrakt auf dem Etikett erkennt

Ein Kurkuma-Extrakt lässt sich anhand der Angaben auf dem Etikett erkennen. Neben dem Gewürz selbst ist dort häufig der Gehalt an Curcuminoiden angegeben, also der Gruppe von Verbindungen, die typisch für Kurkuma sind. Zudem kann der prozentuale Anteil des Präparats aufgeführt sein oder auf eine standardisierte Form hingewiesen werden. Diese Daten zeigen an, dass das Produkt konzentriert wurde, um einen definierten Gehalt an bioaktiven Verbindungen zu bieten. Dieser Gehalt unterscheidet sich von dem des in der Küche verwendeten Pulvers. Handelsname, Zusammensetzung und Darreichungsform helfen daher dabei, die Art des Produkts zu identifizieren. Sie ermöglichen es zu unterscheiden, ob es sich um eine Lebensmittelzutat oder ein Nahrungsergänzungsmittel handelt. Die Bezeichnung allein klärt zwar nicht die Wirkung, unterscheidet jedoch ein Gewürz von einem standardisierten Extrakt. Diese Unterscheidung ist nützlich, da in klinischen Studien häufiger konzentrierte Produkte verwendet werden. Kurkuma in der Küche bleibt hingegen ein Lebensmittel, das sich in Dosierung und Reinheit unterscheidet. Die Grenze ist einfach: Das Etikett identifiziert das Produkt, garantiert aber nicht automatisch dessen Bioaktivität.

4.3 Wie wichtig der Verwendungskontext zwischen Küche und Nahrungsergänzungsmittel ist

Der Nutzungskontext verändert die praktische Bedeutung von Kurkuma und Curcumin. In der Küche überwiegt die Rolle als Zutat; bei einem Nahrungsergänzungsmittel stehen die Logik der definierten Dosierung und die Standardisierung der Extrakte im Vordergrund. Das bedeutet, dass zwei Produkte zwar denselben Grundnamen tragen können, aber unterschiedliche Funktionen, Konzentrationsniveaus und Erwartungen mit sich bringen. Die Präzision des Kontexts ist daher

entscheidend, um tägliche Ernährung und Supplementierung nicht zu vermischen. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist darauf ausgelegt, eine präzise und reproduzierbare Menge an Wirkstoff zu liefern. Das Gewürz in der Küche hingegen ist ein Element einer umfassenden Ernährung. Seine Wirkung muss innerhalb eines Ernährungsmusters bewertet werden und nicht als isolierte Maßnahme. Aus diesem Grund sind die Ergebnisse mit Vorsicht zu interpretieren: Sie beschreiben ein definiertes Produkt, oft mit über einen längeren Zeitraum wiederholten Dosierungen, und nicht das Verhalten von Kurkuma als Haushaltszutat. Die Einschränkung ist methodischer Natur, aber wichtig: Die automatische Übertragung dieser Daten auf die Küche birgt das Risiko, die Bedeutung der Ergebnisse zu verfälschen und das Thema zu stark zu vereinfachen.

4.4 Warum Studien zu Curcumin nicht automatisch auf Kurkuma in der Küche übertragbar sind

Studien zum Wirkstoff Curcumin untersuchen fast immer Extrakte oder Kapseln, also Präparate, die so konzipiert sind, dass sie eine messbare Menge an sekundären Pflanzenstoffen liefern. Dies ist nicht mit dem in der Küche verwendeten Kurkuma gleichzusetzen, bei dem die Dosis von der Rezeptur abhängt und die endgültige Mischung von den anderen Zutaten bestimmt wird. Daher darf ein wissenschaftliches Ergebnis, das mit einer konzentrierten Formulierung erzielt wurde, nicht automatisch auf das herkömmliche Gewürz übertragen werden. Die untersuchten Formulierungen sind oft mit Substanzen angereichert, die die Aufnahme verbessern, wie zum Beispiel Piperin. Das Gewürzpulver weist diese Modifikationen nicht auf. Seine Bioverfügbarkeit (der Anteil, den der Körper tatsächlich aufnimmt und verwertet) ist daher sehr unterschiedlich und im Allgemeinen geringer. In Studien erreichen die Kapseln oft Dosierungen von 1-8 Gramm pro Tag. Ein mit Kurkuma gewürztes Gericht enthält hingegen nur wenige Milligramm Curcuminoiden. Dies erklärt, warum die im Labor wirksamen Dosen durch die einfache Verwendung in der Küche nicht erreicht werden können. Der Unterschied betrifft nicht nur die Menge, sondern auch die chemische Form und das Vorhandensein von Substanzen, die die Aufnahme



unterstützen. Die Grenze ist klar: Diese Daten sind für die untersuchten Extrakte solide, berechtigen jedoch nicht dazu, Küchen-Kurkuma als klinisches Äquivalent zu betrachten.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Diese Zusammenfassung führt die Quellen der internen Bibliografie zusammen. Sie zeigt auf, wie man zwischen dem Gewürz und dem konzentrierten Wirkstoff unterscheidet und welche Erkenntnisse aus den relevantesten Studien hervorgehen.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Veröffentlichungsjahr	Untersuchungsbereich	Was die Studien zeigen
2012	Curcumin als Bestandteil von Kurkuma	Studien beschreiben diesen Zusammenhang [3]
2017	Überprüfung aggregierter Studien zu Entzündungs- und Stoffwechselergebnissen	das Signal erscheint konsistent [9]
2021	Kurkuma bei Verdauungsbeschwerden	die Ergebnisse sind nicht einheitlich [4]
2022	Curcumin-Extrakt und metabolische Prävention	die Nachweise deuten auf mögliche Effekte hin [6]
2024	Standardisierter Extrakt und Gelenkschmerzen	es wurden einige Effekte beobachtet [5]
2024	Umfassende Meta-Analyse randomisierter Studien zu Curcumin	die Studien deuten auf mögliche Effekte hin [7]
2026	Institutionelle Quellen zu Gewürzen und pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln	die Quellen verdeutlichen die Unterscheidung [1]
2026	Sicherheit und Anwendung von Kurkuma	die Ergebnisse sind nicht einheitlich [2]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

REDAKTIONELLE EINORDNUNG DER EVIDENZ

Beim Lesen der in diesem Artikel zusammengefassten Studien habe ich eine klare Unterscheidung zwischen Kurkuma, einem Gewürz, und Curcumin, seinem am besten untersuchten bioaktiven Wirkstoff, festgestellt. Institutionelle Quellen erläutern die grundlegenden Begriffe sehr gut. Fast alle von mir geprüften Übersichtsarbeiten und klinischen Studien untersuchen standardisierte Extrakte und nicht das Gewürz, das wir in der Küche verwenden. Das Bild erschien mir daher hinsichtlich der Konzepte klar, hinsichtlich der gemessenen Effekte jedoch vielfältiger.

Die von mir festgestellten Einschränkungen ergeben sich vor allem aus den unterschiedlichen Produkttypen, den verschiedenen Konzentrationen und der nicht immer einheitlichen Qualität der Studien. Die Untersuchungen umfassen unterschiedliche Gruppen und bewerten nicht identische klinische Zielgrößen. Daher bin ich der Ansicht, dass ein Ergebnis nicht automatisch auf jedes Produkt übertragen werden kann. Selbst bei ein und demselben Thema ändert sich die praktische Bedeutung grundlegend, je nachdem, ob man von dem Gewürz, einem Extrakt oder einer isolierten Verbindung spricht.

ABSCHLIESSENDE KRITISCHE ANMERKUNG

Die Einschränkung der von mir untersuchten



Literatur betrifft nicht nur die unterschiedlichen Ergebnisse. Es zählt auch die Diskrepanz zwischen den Quellen, die die Begriffe erklären, und den Studien, die an sehr spezifischen Präparaten durchgeführt wurden. Deshalb ist es leicht, dem Gewürz eine Wirkung zuzuschreiben, die bei einem Extrakt beobachtet wurde. Die umfassenderen Zusammenfassungen, die ich gelesen habe, zeigen interessante, aber uneinheitliche Daten, da sich Produkte, Dosierungen und Kontexte unterscheiden. Daher ist Vorsicht geboten: Diese Daten helfen bei der Orientierung, erlauben aber keine Schlussfolgerungen, die für jedes Produkt gleichermaßen gültig sind.

SCHLUSSFOLGERUNGEN UND REDAKTIONELLE ZUSAMMENFASSUNG

Aus dieser Analyse habe ich eine Überzeugung gewonnen: Die Unterscheidung zwischen Kurkuma und Curcumin ist entscheidend, um die Sprache der Ernährungswissenschaft und der Forschung zu verstehen. Ersteres ist ein traditionelles Gewürz, das in unterschiedlichen Mengen in Lebensmitteln verwendet wird. Letzteres ist die am besten untersuchte Verbindung, insbesondere in standardisierten Extrakten (Produkte mit einer definierten Menge an Wirkstoffen). Diese Unterscheidung hilft mir, den Vergleich zwischen einer Küchenzutat und einem konzentrierten Molekül zu vermeiden.

Die von mir konsultierten Quellen stimmen in der Bedeutung der Begriffe überein, zeigen jedoch größere Unterschiede bei den gemessenen Wirkungen. Es ist daher nicht sinnvoll, nach automatischen Äquivalenzen zu suchen. Ich empfehle Ihnen, stattdessen Form, Dosierung und Verwendungskontext zu bewerten. Dasselbe Kriterium hilft dabei, Inhalte zum Stoffwechsel, zur Qualität von Extrakten und zur kritischen Lektüre von pflanzlichen Produkten besser einzuordnen.

Aggiornato al 22/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. TRANSPARENZ UND WISSENSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG

Künstliche Intelligenz wurde ausschließlich als Hilfsmittel zur redaktionellen und dokumentarischen Unterstützung eingesetzt. Sämtliche Inhalte, Interpretationen,

Literaturangaben und Schlussfolgerungen wurden vom Autor geprüft, überarbeitet und freigegeben, der die volle wissenschaftliche Verantwortung dafür übernimmt.

Das Manuskript wurde zudem vor der Veröffentlichung einem unabhängigen Peer-Review-Verfahren unterzogen.

Um größtmögliche Transparenz zu gewährleisten, ist die vollständige Chronologie des Artikels, einschließlich der Daten von Einreichung, Überarbeitung, Annahme und Veröffentlichung sowie der Angaben zum Peer-Review-Verfahren, auf der eigenen Seite zur Artikelhistorie verfügbar.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] Dietary Supplement Fact Sheets

2026

NIH

DOI: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>

[2] Turmeric: Usefulness and Safety

2026

NIH

DOI:

<https://www.nccih.nih.gov/health/turmeric?uid=83831f1e3b808516>

[3] Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health

Hewlings et al., 2017

Foods

DOI: <https://doi.org/10.3390/foods6100092>

[4] A systematic review of the efficacy and safety of turmeric in the treatment of digestive disorders

Thavorn et al., 2024

Phytotherapy Research

DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.8189>

[5] An Investigation into the Effects of a Curcumin Extract (Curcugen®) on Osteoarthritis Pain of the Knee: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Study

Lopresti et al., 2021

Nutrients

DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14010041>

[6] Curcumin Extract for Prevention of Type 2 Diabetes

Chuengsamarn et al., 2012

Diabetes Care

DOI: <https://doi.org/10.2337/dc12-0116>



- [7] **Curcumin on Human Health: A Comprehensive Systematic Review and Meta Analysis of 103 Randomized Controlled Trials**

Jafari et al., 2024

Phytotherapy Research

DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.8340>

- [8] **Zingiberaceae plants/curcumin consumption and multiple health outcomes: An umbrella review of systematic reviews and meta analyses of randomized controlled trials in humans**

Zhang et al., 2022

Phytotherapy Research

DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.7500>

- [9] **Is Curcumin Intake Really Effective for Chronic Inflammatory Metabolic Disease? A Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials**

Lee et al., 2024

Nutrients

DOI: <https://doi.org/10.3390/nu16111728>

- [10] **Curcumin and/or omega-3 polyunsaturated fatty acids supplementation reduces insulin resistance and blood lipids in individuals with high risk of type 2 diabetes: a randomised controlled trial**

Thota et al., 2019

Lipids in Health and Disease

DOI: <https://doi.org/10.1186/s12944-019-0967-x>