

Curcumin ist ein Polyphenol mit besonderen Eigenschaften:

Der Gebrauch von Curcuma lässt sich fast 4000 Jahre zurückverfolgen, bis zur vedischen Kultur Indiens, in der Curcuma nicht nur das wichtigste Gewürz war, sondern auch als heilig galt. Auch heute wird Curcuma in vielen Hindu-Ritualen verwendet, weil die gelbe Farbe die Sonne symbolisiert; diese Verwendung ist im Süden häufiger anzutreffen als im Norden. Bis zu etwa 5% des Wirkstoffes Curcumin sind in den getrockneten Wurzeln des Gelbwurzes enthalten. Und das Faszinierende ist nicht nur die gelbe Farbe, sondern die gesundheitsfördernde Wirkung dieses Pulvers. Es gibt wohl kaum ein Gewürz auf unserer Erde, das sich mit Curcuma in dem Ausmaß seiner Heilwirkung vergleichen kann. Das Wissen über den Einfluss auf Gesundheit und Krankheit des Curcumins ist seit Tausenden von Jahren dem Menschen bekannt und in die Erfahrungsmedizin eingegangen.

Curcuma wird fast ausschließlich in Indien verzehrt und ist weit mehr als nur ein Küchengewürz. Ich möchte Ihnen in diesem Newsletter wieder einmal Literatur-Auszüge anbieten, die Sie in allen Einzelheiten – je nach Untersuchungsschwerpunkt – über das überwältigende Potential dieses Pulvers informieren wird. Falls Ihnen der ausgewählte Lesestoff zu umfangreich ist, können Sie sich der Zusammenfassung der wichtigsten Punkte widmen. Trotzdem empfehle ich Ihnen über die Studien einen Blick zu werfen, es lohnt sich. Die Fülle der Wirkungen ist so ungewöhnlich, dass sich kaum jemand der Faszination entziehen kann, was die Natur zu bieten hat. Obgleich es uns in Deutschland ein Gesetz untersagt, Lebensmitteln eine heilende Wirkung zuzuschreiben, gibt es einige traditionelle Lebensmittel, die sich diesem Gesetz nicht unterwerfen, dazu gehört Curcuma. Alle Veröffentlichungen sind nicht nur den sogenannten Fachkreisen zugänglich, sondern gehören in die „Küchenapotheke“ und zwar nicht erst seit beeindruckende Laborergebnisse das bestätigen konnten, was die Menschen schon lang wussten: Die pharmakologischen Eigenschaften wirken auf den gesamten Organismus regulierend und heilend auch bei schwerwiegenden Erkrankungen. Die Veröffentlichungen sprechen Bände

Die Literatur ist meines Erachtens durchaus ernst zu nehmen. Vergleicht man zum Beispiel die Krebsraten in Indien mit denen der Vereinigten Staaten (außer Hautkrebs), so zeigen sich große Differenzen zwischen den Häufigkeitsraten für bestimmte Krebsarten in Indien und den westlichen Ländern (Quelle GLOBGAN 2000; Krebshäufigkeit, Sterblichkeit und weltweite Prävalenz [Krankheitshäufigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt]; siehe auch Krebszellen mögen keine Himbeeren). In vielen pharmakologischen Artikeln liegt häufig der Wirkungs-Schwerpunkt des Curcumins als Gallen-Therapeutikum und als verdauungsfördernde Hilfe.

Laut **Medizin-Aspekte** hat sich in mehr als zwei Dutzend Studien Curcumin als Wirkstoff gegen Krebs erwiesen. Unter anderem Brustkrebs, Prostatakrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Doch es hat einen Nachteil: Curcuma ist gänzlich wasserunlöslich und wird schlecht vom Darm aufgenommen. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, mussten die Probanden mindestens 12g täglich schlucken. Während die Medizinindustrie das Dilemma mit Nanopartikelchen lösen wird, ist auch Pfeffer sehr hilfreich, und das funktioniert wirklich. Wie das Magazin GEO berichtet, werden die Nanopartikel an (harmlose) Polymerkügelchen gebunden, wodurch Curcumin plötzlich hydrophil wird, also wasserlöslich. Das konnten Wissenschaftler bereits an Pankreaskrebszelllinien testen.

1- Literatur: Gewürzseite der Universität Graz



Auf der Gewürzseite der Universität Graz finden sie folgende sinneswahrnehmende und wissenschaftliche Beschreibung:

Curcuma:

Geruch und Geschmack

Frisch riecht der Wurzelstock aromatisch und schmeckt herb, harzig und leicht brennend; getrocknet entwickelt er ein würziges Aroma, das sich bei längerem Lagern aber bald in muffig und erdig verwandelt. Auch die gelbe Farbe ist infolge ihrer Lichtempfindlichkeit nicht besonders lagerungsbeständig.

Inhaltsstoffe

Curcuma enthält ein ätherisches Öl (max. 5%), das hauptsächlich aus Sesquiterpenen besteht, von denen viele arttypisch sind. Am wichtigsten sind Tumeron (max. 30%), ar-Turmeron (25%) und Zingiberen (25%). Konjugierte Diarylheptanoide (1,7-Diaryl-hepta-1,6-dien-3,5-dione, z.B. Curcumin) sind für die gelbe Farbe und wahrscheinlich auch den scharfen Geschmack verantwortlich (3 bis 4%).

Die jawanische Spezies *C. xanthorrhiza* enthält 6 bis 11% ätherisches Öl, das vom 1-Cycloisoprenmyrcen (bis zu 85%) dominiert wird; die Art ist weiters durch das Vorkommen des in *C. longa* völlig fehlenden Sesquiterpenphenoles Xanthorrhizol (bis zu 20% Anteil am ätherischen Öl) charakterisiert.

2- Literatur: Hendrik Hannes: Der Curcuma-Strauch

Curcuma wächst sowohl in die Höhe als auch in die Breite. Auf diese Weise entsteht ein rundlicher Strauch. Die *Curcuma longa* wird 2 Meter hoch, besitzt lilienartige Blätter und blüht rosa. Sie ist eine ausdauernde, krautige Pflanze mit einem knollig verdickten Wurzelstock. Aus dem Rhizom entspringen oft Nebenrhizome, die abwärts wachsen und an ihren Enden verdickt sind. Die Rhizome schmecken bitter und fühlen sich fettig an. Die Wurzelstöcke werden ausgegraben und zerkleinert oder gemahlen. Nach dem Trocknen gelangen sie als Stücke oder als Pulver in den Handel.

Das Hauptanbaugebiet von *Curcuma xanthorrhiza* ist Java. Dort hat sie den Rang einer Nationalpflanze. *Curcuma longa* wird vorwiegend in Indien kultiviert, aber auch in anderen asiatischen Ländern. Indien ist das wichtigste Anbauland. 300.000 Tonnen Curcuma werden weltweit pro Jahr gehandelt. Indien baut 350.000 Tonnen an, exportiert aber nur 20.000 Tonnen.

Die Curcumablüte



Curcuma gehört zur Familie der Ingwergewächse.

Zusammenfassung zu Curcumin

Traditionelles Heilmittel : Was Curcuma alles kann

Erstaunlich - Die umfassende Wirkung auf den Punkt gebracht

Gallen-Therapeutikum

- Anregung des Gallenflusses und
- Förderung der Gallenblasenentleerung? Steigerung der Enzymaktivität und der Darmbewegung
- körpereigenes Abführmittel
- Verbesserung des Wohlbefindens bei Übelkeit, Magendruck, Völlegefühl
- Reflux
- Dyspepsie: Störung des Magen- Darmtrakts inklusive der Organe Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse

Leberschutzwirkung

Senkung der Blutfettwerte, Fettverdauung wird gefördert

Entzündungshemmung:

- virushemmend
- antibakterielle Wirkung
- tumorhemmende Wirkung in allen 3 Phasen der Krebszellentwicklung: Initiation, Promotion und Progression

Antioxidative Wirkung: Neutralisation der freien Radikale

- möglicherweise Schutz Alzheimer
- Verbesserung der Erkrankung Demenz
- möglicherweise Hilfe bei Parkinson
- wahrscheinliche Hilfe bei chronischen Erkrankung im Allgemeinen

Entzündungs- und krebshemmendes Potential

- es hat eine bedeutende Fähigkeit auf die Proliferation (Gewebevermehrung) verschiedener Krebszellen zu wirken
- Dezimierender Einfluss auf die Regulation (Down Regulation) von Wachstumsfaktoren und Entzündungsfaktoren, die alle wesentlich zur Krebsentwicklung beitragen
- Alle 3 Phasen der Entwicklung von der veränderten Zelle bis zur Tumorzelle (Initiation, Promotion und Proliferation) können beeinflusst werden
- stark hemmend Wirkung auf Entzündungsmoleküle

Curcuma zeigt bisher keine Nebenwirkung (Toxizität) bei einer Dosierung bis zu 10g.

3-Literatur: Ayurveda Journal 19 • Seiten 30 - 31

Prof. Aggarwal vom Anderson Cancer Research Institute der Universität Houston, Texas, USA, kommt in seinem Curcumin Review vor einigen Jahren zu dem Fazit und der Empfehlung, dass die Einnahme von Curcumin sowohl zur Prävention von Krebs als auch zur aktiven Krebstherapie eingenommen werden sollte!

Was heute durch Experimente und klinische Forschung bestätigt wird, haben die Klassiker des Ayurveda durch genaue Beobachtung und wissenschaftlicher Systematik beschrieben: Die Geschmacksrichtungen (Rasa) sind bitter, herb und scharf, die Wirkung nach der Verdauung

(Vipaka) ist scharf, die Energie (Virya) heiß, die Eigenschaften (Guna) sind leicht und trocken. Daraus ergibt sich, dass von den Doshas vor allem Kapha und Pitta, aber auch Vata ausgeglichen werden.

Von den Subdoshas werden Pacaka, Ranjaka und Apana gebessert, Bhrajaka geheilt. Die Gewebe (Dhatu) Nährsaft (Rasa) und Blut (Rakta) werden gereinigt und gekräftigt. Nach Therapie-Effekten hat Caraka 50 Gruppen mit je 10 typischen Heilpflanzen aufgestellt. Dabei ordnet er Kurkuma bereits diesen 5 wichtigen Eigenschaften zu:

- **lekhaniya**: abbauend, auskratzend, also Ama ausleitend
- **samdhaniya**: heilungsfördernd
- **visaghna**: entgiftend
- **varnya**: das Aussehen verbessernd
- **kushthaghna**: gegen Hautentzündungen

Spätere Autoren fügten hinzu:

- **kandughna**: gegen Juckreiz (gut kombinierbar mit Adhatoda vasika)
- **stanyashodhana**: Milch reinigend
- **shirovirechanopana**: Nasennebenhöhlen reinigend
- **hikkanigrahana**: gegen Schluckauf
- **kasahara**: Husten lindernd
- **mutrasamgraniya**: gegen Schluckauf
- **svasahara**: antiasthmatisch
- **sotahara**: Ödeme und Schwellungen abbauend
- **jvarahara**: fiebersenkend (antipyretisch)
- **angamardapraschamana**: Schmerz lindernd (analgetisch) (Gliederschmerzen bei Grippe etc.)
- **shulaprashamana**: gegen Koliken, entkrampfend
- **sonistasthapana**: blutstillend (innerlich und äußerlich, gut mit Zitronensaft)
- **venasthapana**: gegen Nervenschmerzen
- **kamalanashaka**: gegen Gelbsucht (mit Amalaki)

Als Dosis wird meist 1-3 g 2-3x täglich angegeben. Die besten unterstützenden Pflanzen sind Haritaki, Amalaki, Pippali, Ingwer. Eine praktische und bewährte Kombination ist Raksha® von Amla-Natur. 1 Teel. morgens reicht dem Immunsystem zur Vorbeugung, akut 3-6 Mal täglich.

Der klassische Ayurveda-Arzt Vagbhata hat Kurkuma sehr gegen Diabetes gelobt. Zur Blutzuckersenkung können allerdings 2 Esslöffel täglich notwendig sein (G. Madaus). Auch die Vorbeugung, Behandlung und Nachbehandlung von Wechsel-fieber, also Malaria, finde ich unter den Indikationen für Kurkuma. Dies ist für mich neu, klingt jedoch plausibel, und ich bin gespannt auf Erfahrungsberichte oder Studien. Die Malaien verwenden den frischen Wurzelsaft (Temoe Lawak) gegen Leberschäden, auch nach Malaria. In den Malaria-Gebieten ist jeder Zweite chronisch anämisch. Gut, dass Kurkuma auch die Blutbildung und die Anhebung des Hämoglobins fördert.

Kurkuma schafft wie seine Schwester Ingwer das Kunststück, den Organismus zu reinigen und gleichzeitig zu stärken. Kurkuma ist also ein kleines Wunder wie das Leben überhaupt und neben heißem Wasser und tieferem Ausatmen meine häufigste Empfehlung bei chronischen wie bei akuten Erkrankungen und Ungleichgewichten, ein echtes Volksheilmittel.

Prof. Bankhofer ergänzt, dass Curcuma den Blutzuckerspiegel senken lässt und deswegen die Lebensqualität von insulin - pflichtigen oder nicht - insulinpflichtigen Patienten entscheidend verbessern kann und auch Entzündungen in den Muskeln und Gelenken bekämpft.

4- Literatur: Chemopräventives Potential des Curcumins bei Prostatakrebs Chemopreventive potential of curcumin in prostate cancer.

Teiten MH, Gaascht F, Eifes S, Dicato M, Diederich M.

Laboratoire de Biologie Moléculaire et Cellulaire du Cancer, Hôpital Kirchberg, 9 rue Edward Steichen, 2540 Luxembourg, Luxembourg.

Abstract

The long latency and high incidence of prostate carcinogenesis provides the opportunity to intervene with chemoprevention in order to prevent or eradicate prostate malignancies. We present here an overview of the chemopreventive potential of curcumin (diferuloylmethane), a well-known natural compound that exhibits therapeutic promise for prostate cancer. In fact, it interferes with prostate cancer proliferation and metastasis development through the down-regulation of androgen receptor and epidermal growth factor receptor, but also through the induction of cell cycle arrest. It regulates the inflammatory response through the inhibition of pro-inflammatory mediators and the NF-kappaB signaling pathway. These results are consistent with this compound's ability to up- induce pro-apoptotic proteins and to down-regulate the anti-apoptotic counterparts. Alone or in combination with TRAIL-mediated immunotherapy or radiotherapy, curcumin is also reported to be a good inducer of prostate cancer cell death by apoptosis. Curcumin appears thus as a non-toxic alternative for prostate cancer prevention, treatment or co-treatment.

5- Literatur: Dr. Ursula Sellerberg, Frankfurt

(geschrieben für das Forum Pharmazeutisch - technische Assistenten/Innen)

Gelbwurzel hilft der Galle



Zumindest von der Currywurst her kennt jeder die Gewürzmischung Curry. Ihre gelbe Farbe stammt von der Gelbwurzel Curcuma. Pharmazeutisch verwendet wird Curcuma als Gallenmittel. Gelbwurzel stammt von zwei verschiedenen Heilpflanzen, die beide in Südostasien angebaut werden. Die Droge "Curcumawurzelstock" stammt von Curcuma longa, die "Javanische Gelbwurzel" von Curcuma xanthorrhiza. Beide Heilpflanzen gehören zur Familie der Ingwergewächse und werden heute als therapeutisch gleichwertig angesehen.

Die Gelbwurzel hat eine lange Vergangenheit als Heilpflanze. Schon um 500 v. Chr. brachten die Araber sie über die alten Karawanenstraßen zum Mittelmeer. Marco Polo berichtete, dass sich der teure Safran durch die Farbstoffdroge Curcuma ersetzen lässt.

Die traditionelle indische Medizin setzt Gelbwurzel bei Oberbauchbeschwerden und Durchfällen ein. Indisches Essen ist bekanntermaßen sehr stark gewürzt, Curcuma soll zum Beispiel Würmer und ihre Eier abtöten. Die Hindus benutzen noch heute Curcuma zum Färben. Der Farbpunkt auf der Stirn entsteht durch Curcuma - und nicht durch Henna, wie viele Menschen annehmen. Die Inderinnen mischen dazu Curcuma mit Lauge zu einem rötlich-braunen Pulver. Das Curcumin aus der Gelbwurzel wird auch als Lebensmittel-Farbstoff eingesetzt.

Die Gelbwurzel wächst in den Tropen und braucht reichlich Wasser. Zierformen gibt es hierzulande auch als Zimmerpflanzen. Die Pflanze ist etwa einen Meter hoch und erinnert an Bananenstauden. Sie hat große lilienartige Blätter und einen scheidenartigen Blattstiel. Die Blüten stehen als etwa 20 Zentimeter lange Ähre in Bodennähe übereinander. Ihre Farbe spielt bei Curcuma xanthorrhiza ins rötliche, die Blüten von Curcuma longa sind weiß.

Das Hauptanbaugebiet von Curcuma xanthorrhiza ist Java. Dort hat sie den Rang einer

Nationalpflanze. *Curcuma longa* wird vorwiegend in Indien kultiviert, aber auch in anderen asiatischen Ländern. Indien ist das wichtigste Anbaugebiet. 300.000 Tonnen Curcuma werden weltweit pro Jahr gehandelt. Indien baut 350.000 Tonnen an, exportiert aber nur 20.000 Tonnen.

Drogen unterschiedlich bitter

Zehn Monate nach dem Anpflanzen verwelken die Blätter: Die Gelbwurzel ist reif für die Ernte. Die Qualität der frischen Wurzel lässt sich optisch bestimmen: Je tiefer die gelbe Farbe an einer frischen Bruchstelle leuchtet, desto hochwertiger ist die Handelsware. Die gesäuberten und geschälten Wurzelstöcke trocknen in der Sonne, meist auf erhöhten Gestellen.

Damit *Curcuma longa* nicht mehr austreibt, wird sie mit kochendem Wasser übergossen. *Curcuma xanthorrhiza* wird nicht überbrüht. Diese Behandlung ist an der Droge erkennbar: Bei *Curcuma longa* ist der Querschnitt einheitlich gelb, bei *Curcuma xanthorrhiza* bleiben Ringe sichtbar. Auch die mikroskopischen Unterschiede entstehen durch das Überbrühen. Die im Wurzelstock enthaltene Stärke ist nur bei *Curcuma longa* verkleistert, nicht aber bei *Curcuma xanthorrhiza*. Die Drogen unterscheiden sich auch im Geschmack: *Curcuma longa* schmeckt brennend bitter, *Curcuma xanthorrhiza* nur leicht bitter. Beide färben den Speichel gelb.

Die Drogen der zwei Pflanzen enthalten stark verwandte Inhaltsstoffe, deren Unterschiede sich allerdings im Labor durch Analysen feststellen lassen. Besonders charakteristisch sind das ätherische Öl und die orange gefärbten Curcuminoide. Alle Curcuminoide zusammen werden "Curcumin" genannt. Nachdem *Curcuma xanthorrhiza* lange Zeit als Arzneipflanze höher geschätzt wurde als *Curcuma longa*, haben sich mittlerweile beide als gleichberechtigte Gallen-Therapeutika durchgesetzt.

Gallenfluss anregen

Die Gelbwurzel hat zwei Hauptwirkungen: gallentreibend, also cholagog, und antioxidativ. Die Wirkung auf die Galle wiederum wird unterteilt in die Steigerung der Gallensekretion, die choloretische Wirk-Komponente, und die Förderung der Gallenblasen-Entleerung, die cholekinetische Wirkung. Arzneimittel, die die Gallenproduktion anregen, werden von Patienten geschätzt, weil sie das subjektive Wohlbefinden verbessern. Ein verstärkter Gallenfluss befördert mehr Gallensäuren in den Darm. Dort verteilen sie lipophile Nahrungsbestandteile im Darm fein und heben den pH-Wert an, was die Aktivität von Enzymen steigert und die Darmbewegung fördert. Cholagoga wirken quasi als körpereigene "Abführmittel".

Einige weitere Wirkungen der Arzneidroge sind noch nicht abschließend untersucht: Dazu gehören die Leberschutzwirkung, die Senkung der Blutfettwerte und die Entzündungshemmung. Auch viren-, bakterien- und tumorhemmende Effekte sind in der Literatur beschrieben. Tierversuche an Mäusen deuten auf eine mögliche Schutzwirkung gegen Alzheimer hin. Noch ist aber unklar, ob sich diese Ergebnisse auf den Menschen übertragen lassen. Die antioxidative Wirkung machen Forscher für die Alzheimer-Schutzwirkung verantwortlich. Mit freien Radikalen konnten Wissenschaftler bei Versuchstieren eine Demenz auslösen. Das Curcumin fing diese freien Radikale ab.

Dyspepsie weit verbreitet

Der Begriff "Dyspepsie" bezeichnet Störungen im oberen Magen-Darm-Trakt unter Einschluss von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Eine Dyspepsie zeigt sich unter anderem durch ein frühzeitiges Sättigungs- und Völlegefühl. Als Folge einer solchen Störung leiden Betroffene unter Appetitlosigkeit, Blähungen und einer Unverträglichkeit von fettreichen Speisen. Manche Menschen neigen zu Verstopfung. Auch Übelkeit, Erbrechen und unspezifische Schmerzen im Oberbauch können auftreten.

Etwa 20 bis 30 Prozent der Deutschen leiden unter den genannten Symptomen. Bei 45 Prozent verursachen Erkrankungen wie eine Reflux-Krankheit oder ein Magengeschwür die Beschwerden. Lässt sich bei einer Endoskopie aber keine Ursache finden, bezeichnen Mediziner die Beschwerden

als "funktionelle Dyspepsie". Möglicherweise bewegt sich bei diesen Patienten der Darm nicht ausreichend, werden Fette schlecht verdaut oder spielen seelische Gründe mit. Gegen funktionelle Dyspepsie werden pflanzliche Gallenmittel eingesetzt.

Kontraindikationen beachten

Nach den Empfehlungen der Kommission E, einer Expertengruppe beim ehemaligen Bundesgesundheitsamt eignet sich Curcuma bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl nach den Mahlzeiten und Blähungen. Der Drogen-Extrakt unterstützt durch die verstärkte Gallenproduktion die Fettverdauung. Möglicherweise verhindert der gesteigerte Gallenfluss sogar das Entstehen von Gallensteinen.

Gallensteine können auch eine Kontraindikation für Gallenmittel sein: Ein vorhandener Gallenstein könnte sich durch die vermehrte Menge an Gallenflüssigkeit oder durch die Kontraktion der Gallenwege einklemmen und dann den Abfluss der Galle verhindern. Deshalb sollte Patienten mit Gallensteinleiden vor der Einnahme von Curcuma-Präparaten zum Arztbesuch geraten werden.

Bei Schwangeren und Stillenden sollte ebenfalls ein Arzt zu Rate gezogen werden. Bei Kindern unter 12 Jahren liegen noch keine ausreichenden Untersuchungen vor, auch sie sollten Curcuma deshalb nicht einnehmen. Als Nebenwirkungen können bei längerem Gebrauch der Javanischen Gelbwurzel Magenbeschwerden mit Übelkeit und Erbrechen auftreten. Wechselwirkungen sind keine bekannt. Patienten mit akuten Beschwerden, die länger als eine Woche andauern oder regelmäßig wiederkehren, dürfen die Selbstmedikation nicht fortsetzen, sondern sollten einen Arzt aufsuchen.

Fertigpräparate besser als Tees

Die Heilpflanze kann als Tee, Tinktur oder als Fertigarzneimittel eingesetzt werden. Die Teebereitung ist allerdings kritisch, weil sich die Inhaltsstoffe nur schlecht in Wasser lösen. Daher sind standardisierte Fertigpräparate zu bevorzugen. Patienten sollen sie vor den Mahlzeiten einnehmen.

Die Kommission E empfahl pro Tag umgerechnet 1,5 bis 3 Gramm Droge. Rechnet man die Empfehlungen mit Hilfe des Droge-Extrakt-Verhältnisses (DEV) um, sind viele Curcuma-Fertigarzneimittel unterdosiert. Dies gilt besonders für Kombinationspräparate mit anderen gallentreibenden Heilpflanzen wie Schöllkraut oder Pfefferminze.

Wirksamkeit belegt

Manche Phytopharmaka, insbesondere Gallenmittel müssen sich den Vorwurf gefallen lassen, dass ihre Wirkung auf einem Placebo-Effekt beruht. Dies wurde durch eine im Jahr 2001 veröffentlichte Anwendungsbeobachtung widerlegt: 440 Patienten mit dyspeptischen Beschwerden nahmen einen ethanolischen Extrakt von Curcuma longa ein. Die Patienten waren zwischen 9 und 93 Jahren alt und litten durchschnittlich seit 17 Wochen unter anderem unter Aufstoßen, Völlegefühl, Magendruck, Übelkeit, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung. Die Wirksamkeit und die Verträglichkeit wurden vom behandelnden Arzt und vom Patienten selbst beurteilt. Nach vier Wochen Behandlung waren 36 Prozent der Patienten beschwerdefrei. Nur 4 Prozent der Patienten brachen die Therapie ab, weil sich ihre Probleme nicht beheben ließen. 85 Prozent der Patienten und 87 Prozent der Ärzte beurteilten die Wirkung des Curcuma-Präparates mit ausgezeichnet oder gut. Die Verträglichkeit wurde ähnlich gut bewertet, Nebenwirkungen wurden nicht beobachtet.

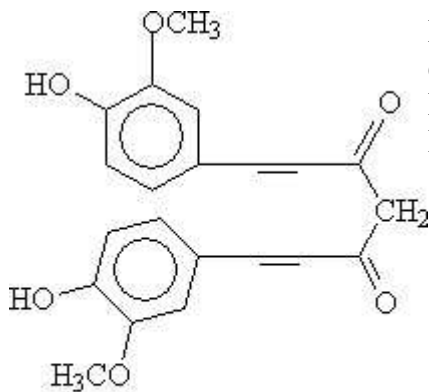
Curcuma ist also weit mehr als ein Farbstoff in einer Gewürzmischung. In der indischen Küche bezeichnet der Begriff "Curry" übrigens gar kein Gewürz, sondern eine langsame Garmethode.

6- Literatur: Ayurveda Hans-Heinrich Rhyner: Das Praxis Handbuch Ayurveda, Urania)

Curcuma longa (Zingiberaceae), Ingwergewächs

Findet sich in jedem indischen Haushalt, für religiöse Rituale, für Gesichtsmasken, Haarentfernungsmittel, Pestizid, Antiseptikum oder einfach nur zum Würzen von Speisen. Der verwendete Pflanzenteil sind die Rhizome. Nebenwirkung bei normaler Dosierung sind nicht bekannt. Bei sehr hohen Dosen können Trockenheit in Mund und Hals auftreten. In der klassischen Literatur sind über zwanzig Krankheiten angegeben, die mit Kurkuma behandelt werden.

- bitter, herb
- heiß
- scharf
- trocken
- leicht
- senkt Kapha und Pitta
- karminativ, appetitanregend, aromatisch, Anthelmintika (gegen Würmer gerichtet), verhindert Fiberattacken insbesondere bei Malaria) hilft bei Ödemen, Hautkrankheiten Hämorrhoiden, Anämie, Husten, Bronchialasthma, Gelbsucht, Diabetes, Wundrose (Erysipel), Befall von Fadenwürmern (Filiarose), Nierensteinen, Ekzemen und Vergiftungen



Curcumin

Kurkuma wird in Rezepturen in einer Dosis von 3g dreimal täglich empfohlen, angemischt mit Öl, Melisse, Kuhurin, Sahne, Büffelmilch, fermentiertem Reiswasser oder Getreidemus, je nach Erkrankung in verschiedenen Kombinationen.

7- Literatur: Trends Pharmacol Sci. 2009 Feb;30(2):85-94. Epub 2008 Dec 26.

Pharmacological basis for the role of curcumin in chronic diseases: an age-old spice with modern targets.

Aggarwal BB Sung B.

Cytokine Research Laboratory, Department of Experimental Therapeutics, University of Texas M. D. Anderson Cancer Center, Houston, TX 77030, USA. aggarwal@mdanderson.org