

## Kurkuma: Indiens heilige Pflanze gegen Arthrose, Krebs, Diabetes und Alzheimer (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Der Nutzen von Kurkuma – wegen seines aktiven Inhaltsstoffs Curcumin – ist sowohl durch die moderne schulmedizinische Forschung als auch durch die jahrhundertelange erfolgreiche Anwendung in Indien und China belegt. In den ersten drei Teilen unserer Serie zu Kurkuma haben wir Ihnen bereits viele wertvolle Informationen zu dieser heiligen Pflanze zugeschickt. Heute bekommen Sie Teil 4 und damit beenden wir dann vorerst das Thema Curcumin.

### Curcumin hat Einfluss auf die Wirkung von Chemotherapeutika

---

Je nach Therapeutikum wird die Wirkung gesteigert oder gebremst, denn die Einnahme von Curcumin aktiviert auch entgiftende Leberenzyme von Labormäusen.

Curcumin kann bei Brustkrebs die Bildung und Ausbreitung von Metastasen hemmen. Das haben Wissenschaftler der Universität von Texas in Houston in Experimenten mit Mäusen herausgefunden. Die aus der Gelbwurz gewonnene Substanz könnte besonders wirksam in Kombination mit dem Wirkstoff Paclitaxel sein, einem gängigen Mittel bei der Behandlung von Brustkrebs.

Die Wissenschaftler behandelten in ihrer Studie krebserkrankte Mäuse entweder mit Curcumin, Paclitaxel oder einer Kombination beider Substanzen. Nach der Entfernung des Brusttumors entwickelten fast alle dieser Mäuse Metastasen in der Lunge. Etwas geringer war die Zahl der Metastasen bei den mit dem gängigen Chemotherapeutikum Paclitaxel behandelten Mäusen. Die Rate der Metastasen war hingegen signifikant niedriger bei den Mäusen, die mit Curcumin oder der Kombination beider Wirkstoffe behandelt worden waren. Die Forscher führen den Effekt des Curcumins auf dessen unterdrückende Wirkung auf ein Eiweiß zurück, das bei der Bildung und Ausbreitung von Metastasen eine Schlüsselrolle spielt. Damit sei es besonders als Ergänzung der Brustkrebstherapie mit Paclitaxel geeignet, das bei längerer Anwendung möglicherweise die Entstehung von Metastasen beschleunigt. Mit Curcumin könnte diese unerwünschte Nebenwirkung vermieden und die Effizienz der Chemotherapie gesteigert werden.

Eine weitere Studie zeigt, dass Kurkuma Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen kann. Bei Patienten mit familiärer adenomatöser Polyposis (bei dieser Erbkrankheit

bilden sich Hunderte von Polypen im Darm. Unbehandelt entwickelt sich Darmkrebs) ging die Zahl der Polypen durch die Einnahme von Curcumin um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um 50 Prozent.

## Kurkuma bei Diabetes

---

Curcumin schützt die beta-Zellen des Pankreas, senkt Blutzuckerspiegel und oxidativen Stress, was sowohl für insulinpflichtige als auch für nicht-insulinpflichtige Diabetiker wichtig ist. Mit Kurkuma kann also den gefürchteten Diabetes-Spätfolgen vorgebeugt werden.

Bei Ratten, bei denen künstlich (mit Streptozotocin) Diabetes ausgelöst wurde, konnte durch Curcumin-haltiges Futter der LDL- und VLDL-Spiegel gesenkt werden. Auch bei zuckerkranken Ratten, die zusätzlich mit viel Cholesterin gefüttert wurden, senkte Curcumin die Cholesterin- und Phospholipidkonzentrationen im Blut. In Leber und Niere wurden Cholesterin- und Triglyceridkonzentrationen gesenkt. Die Aktivität eines Leberenzym war bei den Tieren, die Curcumin erhielten, signifikant erhöht, was auf einen gesteigerten Cholesterinabbau schließen lässt. Bei den diabetischen Ratten verzögerte das Curcumin-haltige Futter auch Nierenschäden.

In einer 2005 veröffentlichten Studie verzögerte Curcumin oder Kurkumawurzel bei diabetischen Ratten die Entwicklung des Grauen Stars. Die Entwicklung des Grauen Stars ist eine Folge des überhöhten Blutzuckerspiegels.

## Kurkuma bei Atemwegserkrankungen

---

Forscher berichten im Journal of Experimental Medicine and Biology im Jahr 2007, dass die meisten existierenden Medikamente in der Behandlung von akuten und chronischen Lungenerkrankungen nicht effektiv seien. Diese Erkrankungen werden durch berufliche und umweltbedingte Belastungen, wie mineralischem Staub, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch, Chemotherapie oder Strahlentherapie verursacht.

Im Allgemeinen werden Kortikosteroide zur Therapie bei den genannten chronischen Atemwegserkrankungen, wie Asthma und COPD, eingesetzt. Anfang 2008 wurde nun im Molecular Nutritional and Food Research berichtet, dass sich diese Kortikosteroide als nicht effektiv erwiesen haben, da sie die oxidativen Auswirkungen dieser Krankheiten nicht reduzieren.

In mehreren Studien wurde Curcumin bei Lungenfibrose getestet. Es stellte sich heraus, dass Curcumin (bei Tieren) jene Lungenverletzungen und Lungenfibrosen mildert, die durch Bestrahlung, Chemotherapeutika und Giftstoffe verursacht wurden. Verschiedene Studien lassen den Schluss zu, dass Curcumin generell eine Schutzfunktion bei vielen weiteren Atemwegserkrankungen aufweist, etwa bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim akuten Atemnotsyndrom (ARDS), der akut-inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) und beim allergischen Asthma.

Der Wirkmechanismus ist mit dem stark entzündungshemmenden und antioxidativen Potential



des Curcumins erklärbar.

## Für Prävention und Therapie

---

Kurkuma ist meist in Pulverform, seltener auch als getrocknete oder gar frische Wurzel erhältlich. Präventiv kann Kurkuma am einfachsten als Gewürz eingenommen werden. Es passt gut zu Fleisch und Fisch, kann Saucen, Dips und auch Grillwürzmischungen beigegeben werden, lässt sich aber auch gut mit Milchprodukten und in süßen Gerichten verwenden, dann insbesondere in Kombination mit Ingwer, Anis und Koriander. Und selbstverständlich darf Kurkuma in keiner Currymischung fehlen. Es eignet sich als Geschmacksspender für fast alle Nahrungsmittel und kann auch Salz ersetzen. Natürliches Curcumin hat, als Gewürz verwendet, keinerlei bekannte Nebenwirkungen. Auch bei hohen Dosierungen von 8-10 Gramm Gewürz pro Tag (das sind rund 200 Gramm Kurkumawurzel) wurden bislang keine negativen Auswirkungen beobachtet. Dennoch ist eine sparsame Dosierung empfehlenswert, weil ein Gericht bei Überdosierung einen modrigen, moschusähnlichen Geruch annimmt und nicht mehr gut schmeckt. Und Vorsicht: Sowohl das Pulver wie das frische Rhizom färben stark ein, es ist ratsam, beim Schneiden Handschuhe zu tragen und nichts zu verschütten! Kurkuma-Extrakt ist zur Prävention auch als Nahrungsergänzung in Kapselform erhältlich. Achten Sie darauf, dass Sie ein natürliches, qualitativ hochstehendes Produkt mit gut bioverfügbarem Curcumin (also ergänzt um Piperin) zu sich nehmen.

## Einnahmeempfehlungen

---

Kurkuma und dessen Hauptwirkstoff Curcumin ist nur schlecht wasserlöslich. Daher sollten Sie Kurkuma immer zusammen mit etwas Fett (z.B. ein Teelöffel Leinöl) einnehmen. Die schwache Bioverfügbarkeit von Kurkuma lässt sich beim Menschen durch Piperin (einem Hauptwirkstoff des schwarzen Pfeffers) tausendfach steigern. Curcumin und Piperin kombiniert wirken außerdem stimmungsaufhellend und gelten als potente natürliche Alternative zur Behandlung von Depressionen.

Isoliertes Curcumin aus der Kurkuma sowie synthetisch erzeugte Plagiate der Pharmaindustrie können bei hohen Dosierungen zwischen 2 und 12g zu Durchfall, Übelkeit und unregelmäßigem Blutdruck führen. Die Einnahme von Kurkuma als Ganzes gilt hingegen als sicher und hat auch hochdosiert (z.B. 8g/Tag) keine Nebenwirkungen.

Zur begleitenden Krebstherapie sind höhere Einnahmemengen erforderlich, als z.B. zur Förderung des Gallenflusses benötigt werden. Die Aussagen dazu divergieren, wahrscheinlich aufgrund individueller Unterschiede. Die Angabe von 1800 mg am Tag wird in der Literatur häufig genannt.

Curcumin ist bereits in kleinen Dosen wirksam, wie man sie normalerweise zum Essen gibt. Aber auch in sehr hohen Dosen zeigen sich nach der Kurkuma-Einnahme keine Nebenwirkungen.

Schwangere und stillende Mütter sollten vorsichtshalber von einer hochdosierten Einnahme absehen. Vorsicht ist auch bei Gallensteinen geboten.

***Hier finden Sie unser Kurkuma mit Piperin im Online-Shop***

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln