

PHYTOBIOLOGIKA (Phytobiologicals) Teil 4: Curcumin

Phytobiologika sind pflanzliche Extrakte, die allgemein unter den „sekundären Pflanzenstoffen“ geführt werden. Der fachlich häufig genutzte Begriff „sekundär“ ist jedoch keineswegs mit der Bezeichnung „zweitrangig“ gleichzusetzen. Diese Bezeichnung würde den pflanzlichen Extrakten nicht gerecht werden, da sekundäre Pflanzenstoffe eine Vielzahl höchst effektiver Wirkstoffe für Gesundheit und Wohlbefinden umfassen.

Die Bezeichnung „sekundäre Pflanzenstoffe“ leitet sich aus der Funktion der Pflanzenstoffe im Stoffwechsel der Pflanzen ab. Der primäre Stoffwechsel ist auf das Wachstum der Pflanzen ausgelegt und liefert die für den Menschen notwendigen Kohlenhydrate, Fette und Proteine.

Im sekundären Stoffwechsel werden Pflanzenstoffe gebildet, die der Pflanze unter anderem zum Schutz vor Schädlingen und Krankheiten dienen oder als Lock- und Duftstoffe Tiere anlocken, die für die Ausbreitung der Pflanzensamen sorgen. Als Bestandteil pflanzlicher Kost leisten sie auch uns Menschen wertvolle Dienste.

Es gibt Tausende Pflanzenstoffe, die aus einer Fülle verschiedener Substanzen bestehen. Die Gesamtzahl der in der Natur vorkommenden sekundären Pflanzenstoffe ist nicht bekannt. Es wird von mehreren 10.000 Stoffen ausgegangen, von denen nur ein Bruchteil dieser für unser Wohlergehen wertvollen Pflanzenstoffe bislang analysiert worden ist.

Wir konzentrieren uns in diesem Gesundheits-Brief auf einen biologisch aktiven Pflanzenstoff (Phytobiologika), der bereits seit über 5000 Jahren eingesetzt wird und den meisten Menschen Europas als schlichtes Gewürz oder als Gewürzbeimischung bekannt ist: Wir konzentrieren uns auf Curcumin, das „indische Gewürz“.

Curcumin wird den Flavonoiden zugeordnet. Es ist ein Bestandteil der Gewürzpflanze *Curcuma longa* (Kurkuma) und wird als wichtiger Bestandteil des klassischen Curry vor allem als Gewürz verwendet. Aber auch als Farb- und Aromastoff wird es eingesetzt und viele Fertiggerichte verdanken Curcumin seine gelbe Farbe. Nicht nur in der indischen Küche ist Curcumin gefragt. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Curcumin schon sehr lange bei vielen Krankheiten eingesetzt. Auch die medizinische Forschung interessiert sich für diesen wertvollen Naturstoff, dessen Einsatz unter anderem gegen Krebs, fortschreitende Demenz bei Alzheimer und anderen Erkrankungen auf großes Interesse stößt. Interessant sind Beobachtungen, nach denen in Indien, wo vergleichsweise viel Curcumin konsumiert

wird, sehr viel weniger Menschen an Alzheimer erkranken als in Europa, und wo Krebserkrankungen wie Darmkrebs nahezu unbekannt sind.

Das Wirkspektrum von Curcumin im Detail:

Antientzündliche Wirkung von Curcumin

- Von Curcumin gehen zahlreiche protektive Eigenschaften aus. Gegenstand zahlreicher Untersuchungen, die als Revision in einer wissenschaftlichen Zeitung zusammengefasst wurden, war das hohe entzündungshemmende Potential bei mehreren entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis und Pankreatitis.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19594223>

- Entzündungsprozesse sind an der Entstehung vieler chronischer Entzündungen beteiligt. Curcumin greift regulierend in verschiedene Prozesse der Entzündungsentstehung ein und kann so einem schweren Verlauf entgegen wirken.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18662800>

- Die Antioxidantien Curcumin und Quercetin hemmen entzündliche Prozesse bei Arthritis. Dies ist das Ergebnis einer im Jahr 2006 veröffentlichten Untersuchung, die zu dem Schluss kam, dass von diesen Pflanzenstoffen ein hohes therapeutisches Potential für die Behandlung von verschiedenen Formen der Arthritis ausgeht.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16807698>

- Curcumin wirkt präventiv und unterstützend entzündungshemmend bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.

(Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, July 2003)

- Gegenstand der angeführten Studie waren die Effektivität und Sicherheit von Curcumin-Extrakt in der Anwendung bei Patienten mit Knie-Arthrose. Im Ergebnis ließ sich schlussfolgern, dass Curcumin genauso effektiv in Bezug auf die Schmerzreduktion und funktionale Verbesserungen zu sein scheint, wie häufig genutzte Schmerzmittel.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19678780>

- Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Curcumin sind Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen und Berichte. Die angeführte Veröffentlichung berichtet von einem Effekt, nach dem Curcumin die entzündungsfördernde Arachidonsäure und andere Faktoren der Entzündungsförderung hemmt.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2556903>

Krebsschutz durch Curcumin

- Curcumin findet in der natürlichen Bekämpfung von Krebs große Beachtung. Die angeführte wissenschaftliche Revision beschreibt Curcumin als potente Substanz gegen Zellwucherungen (antiproliferativ), bei der Hemmung der Angiogenese und Verbesserung apoptotischer Prozesse.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941470>

- Curcumin hemmt die Produktion von Interleukin 8, das zum Wachstum des Tumors beiträgt. Dies ist das Ergebnis einer Studie, die die Auswirkungen von Curcumin auf das Zell-Wachstum menschlicher Pankreaskarzinom-Zellen untersucht hat.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12216086>

- Curcumin hemmt das Wachstum und fördert die Apoptose von drei verschiedenen Melanom-Zell-Linien. Curcumin unterdrückt den Schutzmechanismus, der Krebszellen vor dem Zelltod bewahrt.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16007726>

- Die Entwicklung und Progression maligner Erkrankungen – unter anderem von Dickdarm-Krebs – sind mit der Aktivierung mehrerer „Signalwege“ verbunden. Die natürliche Hemmung dieser Signalwege ist ein logischer Ansatz. Curcumin und Resveratrol wirken in Synergie und hemmen das Wachstum und weitere Entwicklungsschritte bei Darmkrebszellen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19838927>

Curcumin zum Schutz des Herz-Kreislauf-Systems

- Curcumin kann sich als wichtig und nützlich in der Behandlung von atherosklerosebedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen erweisen. Dies ist das Ergebnis einer Untersuchung, die zu dem Ergebnis kam, dass Curcumin die LDL-Oxidation hemmt und Einfluss auf den Cholesterin- und Triglyceridspiegel hat.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10559523>

- Schon 1986 wurden in der „Arzneimittelforschung“ Effekte beschrieben, die von Curcumin ausgehen. Demzufolge ist dieser Pflanzenextrakt für Patienten empfehlenswert, die anfällig für Thrombose sind. Curcumin hemmt die Zusammenballung von Blutplättchen und wirkt dadurch antithrombotisch.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3521617>

Curcumin als Antioxidanz

- Curcumin ist als einzelner Pflanzenextrakt sehr effektiv und vielfältig einsetzbar. In Kombination mit Resveratrol und anderen Flavonoiden entwickeln sich synergistische Effekte, die als entzündungshemmend sowie Zell- und DNA-schützend beschrieben werden.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19903510>

- Die antioxidativen und antientzündlichen Eigenschaften von Curcumin sind Gegenstand intensiver Forschung. Beide Eigenschaften und Wirkungsweisen sind vielfach belegt und bestätigen Curcumin für den therapeutischen Einsatz gegen verschiedene (u. a. neurodegenerative) Erkrankungen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569207>

- Curcumin beeinflusst aufgrund seiner antioxidativen Fähigkeiten die Oxidation von LDL-Cholesterin. Aufgrund dieser Wirkung kann eine Ergänzung mit Curcumin eine wirksame Strategie zur Verhinderung der LDL-Oxidation und atherosklerotischer Entwicklungen sein.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19549571>

Die beschriebenen und durch Studien und Berichte belegten Wirkpotentiale sind nur ein Auszug aus Dutzenden Studien zum gesundheitlichen Nutzen von Curcumin. Die ohnehin schon umfangreiche Liste möglicher Anwendungen dieses biologisch aktiven Pflanzenstoffs lässt sich aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen ausweiten, zum Beispiel auf die Alzheimer-Erkrankung, mikrobielle Belastungen und zum Schutz der Leber. Mit der weiteren „Phytobiologika-Forschung“ werden mehr und mehr Erkenntnisse zusammengetragen, die der Gesundheit der Menschen zunutze gemacht werden können.

Der Ihnen hier vorliegende Gesundheitsbrief ist der vierte Teil einer Reihe von insgesamt fünf Gesundheitsbriefen, die wir ausschließlich dem wichtigen und spannenden Thema „Phytobiologika“ widmen. Wenn Ihnen die ersten drei Teile unserer Reihe nicht vorliegen, können Sie diese in unserem Nachrichtearchiv herunterladen: www.dr-rath-gesundheitsallianz.org

(Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person, (siehe Stempelfeld) von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben)