

Kurkuma (Curcuma longa)

Dr. med. Heinz Lüscher

Die Wunderknolle Kurkuma ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Ayurveda bereits seit tausenden Jahren als Heilmittel bekannt, aber auch in unseren Breitengraden in den letzten Jahren sehr gut erforscht. Die medizinischen Wirkungen von Kurkuma (Wirkstoff Curcumin) sind sehr vielfältig, weshalb es sehr breit angewendet werden kann.

Woher stammt Kurkuma?

Die Pflanze Kurkuma (lat. Name *Curcuma longa*) stammt aus tropischen und subtropischen Regionen in Südasien. Deutsche Namen sind Gelber Ingwer, Safranwurz oder Gelbwurz. Kurkuma gehört zwar zur Familie der Ingwergewächse, ist aber nicht identisch mit dem üblichen Ingwer, auch wenn sie sich zumindest äusserlich ähnlichsehen. Genutzt wird, wie beim Ingwer, das Rhizom (der Wurzelstock) der Pflanze. Kurkuma ist sowohl frisch als auch getrocknet und pulverisiert im Handel.



Frisches Kurkuma



Kurkumapulver

Kurkuma in der Küche

Kurkuma wird in Indien seit Jahrtausenden das „goldene Gewürz des Lebens“ genannt und ist aus der indischen Küche nicht wegzudenken. Kurkuma ist der Hauptbestandteil von Curry und schmeckt nicht sehr scharf. Auch in unseren Breitengraden ist die gelbe Wurzel in vielen Geschäften zu finden und kann in diversen Gerichten eingesetzt werden. Aber Achtung: Kurkuma allein wird im Darm fast nicht aufgenommen! Wenn man es mit wenig schwarzem Pfeffer mischt (Wirkstoff Piperin), wird die Aufnahme im Darm mehrfach verstärkt. Ein gutes Kurkuma-Pulver hat darum immer schon etwas Pfeffer beigemischt.

Die gesunden Inhaltsstoffe

In der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Ayurveda ist Kurkuma bereits seit tausenden Jahren als Heilmittel bekannt. Unterdessen bestätigen zahlreiche Studien die vielseitigen Eigenschaften und Wirkungen. Die gesundheitlich wirksame Substanz heisst Curcumin. Die übrigen Bestandteile der Wurzelknolle sind aus medizinischer Sicht unwichtig, auch wenn Kurkuma einige Vitamine und Mineralstoffe enthält.

Die Gesundheitswirkung von Kurkuma

Die medizinischen Wirkungen von Kurkuma sind sehr vielfältig:

- starkes Antioxidans
- hemmt das Wachstum von Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen
- entzündungshemmend
- fördert die Gallenproduktion (-> cholesterinsenkend)
- entgiftend
- leberschonend
- krampflösend
- hemmt das Wachstum von Tumoren
- kann Schäden an der DNA reparieren

Aus diesen Gründen kann Curcumin bei sehr vielen verschiedenen Erkrankungen eine gute Wirkung zeigen!

Krankheiten, bei denen Kurkuma eingesetzt werden kann:

Hauptwirkung:

- Krebs, auch im fortgeschrittenen Stadium mit Metastasen
- Colitis ulcerosa
- Morbus Crohn
- Leaky-Gut-Syndrom
- Verdauungsprobleme, Blähungen, Bauchschmerzen
- Alzheimer

Hilft bedingt auch bei folgenden Beschwerden:

- Leberschäden, Hepatitis
- Hohes Cholesterin
- Magenentzündung
- Psoriasis
- Menstruationsbeschwerden
- Macula-Degeneration (Alters-Sehschwäche)
- Arthritis
- Arthrose
- Diabetes

Kurkuma und Eisenmangel

Kurkuma bindet Eisen im Darm. Es muss deshalb bei Eisenmangel oder Blutarmut mit Bedacht eingenommen werden und wird am besten mit einem gut verträglichen, pflanzlichen Eisen-Produkt wie beispielsweise Eisen Vida kombiniert. Wenn möglich nicht zur gleichen Tageszeit einnehmen (zeitlichen Abstand zwischen Kurkuma- und Eisenprodukt einhalten).

Wirksamkeit bei Krebs

Am besten untersucht worden sind die Wirkungen gegen Krebs. Folgende Beispiele dürften vor allem Onkologen interessieren:

- Kurkuma senkt den Cyclin D1-Wert
- Kurkuma senkt die C-Jun-N-terminal Kinase
- Kurkuma senkt die Cyclooxygenase 2 (COX2)
- Kurkuma senkt die Bildung von Matrix-Metalloprotein 9 und MMP 2

- Kurkuma senkt die Aktivität von Urikinase Plasmogenaktivator
- Kurkuma reduziert die Phosphorylase-Kinase
- Kurkuma reduziert NF-Kappa-B
- Kurkuma erhöht die Aktivität des schützenden p53 Gens
- Kurkuma reduziert Bcl2
- Kurkuma hemmt die Synthese von EGF (epithel growth factor)
- Kurkuma hemmt HER2 bei Brustkrebs
- Kurkuma hat noch viele weitere Einflüsse auf verschiedene Enzyme von Krebszellen

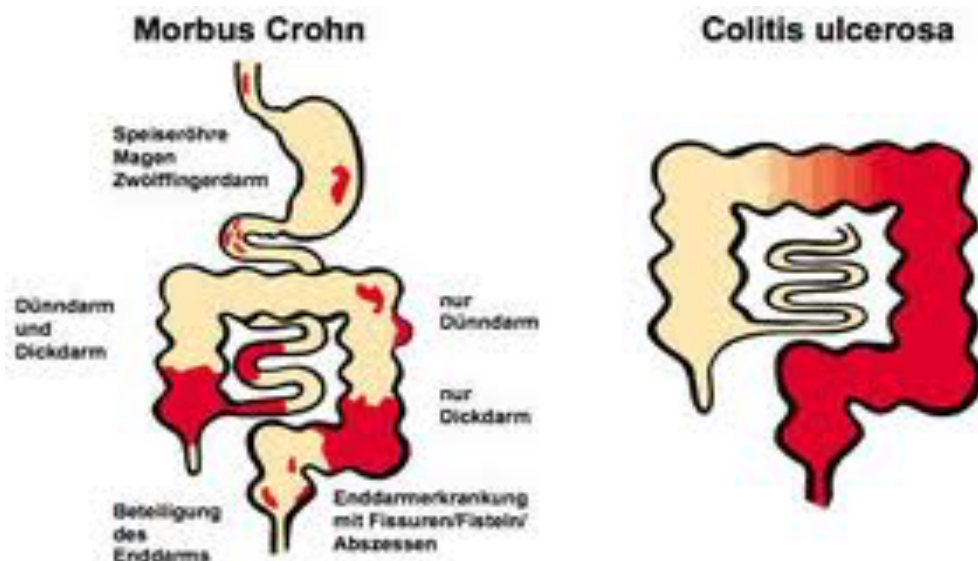
Diese Aufzählung habe ich bewusst gemacht, auch wenn sie die meisten Menschen nicht verstehen. Nur schon Allgemeinmediziner beschäftigen sich in der Regel nicht so tief mit molekularbiologischen Vorgängen. Onkologen verstehen jedoch jeden Satz. Es geht mir nur darum zu zeigen, dass die krebshemmenden Wirkungen bekannt und bewiesen sind. Kurkuma ist jedem Chemotherapeutikum mindestens ebenbürtig, hat aber praktisch keine Nebenwirkungen. Zusammen mit anderen gegen Krebs wirksamen Vitalstoffen gehört Kurkuma zur Standardtherapie in der natürlichen Krebsbehandlung.

Wieso kann Kurkuma präventiv und akut bei Krebs eingesetzt werden?

Die Folgen der oben erwähnten Aktivitäten der Enzyme führen bei Krebszellen zu einer verstärkten Apoptose (natürlicher Zelltod), Verzögerung der Bildung neuer Blutgefäße, Senkung der Entzündung und Verlangsamung der Invasion in gesundes Gewebe. Sogar die Metastasierung wird behindert. Kurkuma wirkt praktisch bei jeder Tumorart.

Wirksamkeit bei entzündlichen Darmkrankheiten

Die beiden häufigsten chronisch entzündlichen Darmkrankheiten sind Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Während Colitis ulcerosa ausschliesslich nur den Dickdarm befallt, kann Morbus Crohn das ganze Verdauungssystem von der Mundhöhle bis zum Enddarm befallen. Die Ursache dieser Krankheiten ist nicht bekannt, es handelt sich um eine Art fehlgesteuerte Immunreaktion. Ich persönlich bin aber überzeugt, dass in vielen Fällen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter liegt, die man gut behandeln könnte. Schulmedizinisch gibt es nur eine invasive Therapie mit vielen Nebenwirkungen und mässigen Erfolgen. Es werden bei beiden Krankheiten hohe Dosen von Cortison eingesetzt, später noch Immunsuppressiva und am Schluss bleibt nur noch eine Operation.



Darmsanierung

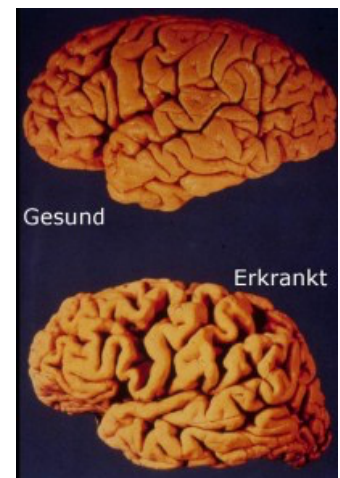
Vor allem bei Morbus Crohn leiden die Patienten unter einem gravierenden Mangel an fast allen wichtigen Vitalstoffen, weil der entzündete Darm diese Stoffe nicht mehr aufnehmen kann. Eine Entzündungshemmung der Darmzellen mit Kurkuma, zusammen mit anderen entzündungshemmenden Vitalstoffen und einer Entgiftung durch das Vulkangestein Klinoptilolith (eine sogenannte Darmsanierung), wirken bei allen entzündlichen Krankheiten des Darmes hervorragend. Neben der entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung, beeinflusst Kurkuma auch die Darmflora positiv, schon das allein ist eine umfassende Wirkung auf die gesamte Gesundheit. Denn heute weiss man, dass eine gut funktionierende Darmflora die Voraussetzung für die Gesundheit und Heilung ist. So kann Kurkuma auch bei Verdauungsstörungen, Blähungen usw. eingesetzt werden.

Wirksamkeit bei Alzheimer

Es ist eine Tatsache, dass wesentlich weniger Inder an Alzheimer erkranken als Westeuropäer oder Amerikaner. Diese allseits gefürchtete Krankheit nimmt bedrohlich zu. Heute sind bei uns 10 % der 65-Jährigen und rund 30 % der über 80-Jährigen betroffen. Die Kosten für Alzheimerpatienten sind höher als für Herz- oder Krebspatienten und laufen allmählich aus dem Ruder. Jedes Mittel, das hilft, ist darum hochwillkommen.

Wegen der zahlreichen positiven Wirkungen von Kurkuma und der Tatsache, dass der Wirkstoff Curcumin die Blut-Himschranke leicht überwinden kann und deshalb auch im Gehirn seine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung zeigt, wollte man die Auswirkungen auf Alzheimer studieren.

Gesichert ist, dass Curcumin in der Lage ist, sogenannte Plaques (Beta-Amyloid-Ablagerungen) im Gehirn, die mit Alzheimer etwas zu tun haben, zu mobilisieren und abzubauen. Es scheint selbst bei pflegebedürftigen Alzheimerpatienten mit Kurkuma eine Verbesserung einzutreten. Noch ist nicht hieb- und stichfest bewiesen, dass Kurkuma Alzheimer verhindern kann, es hat aber bestimmt einen spürbaren positiven Einfluss und sollte zusammen mit anderen Vitalstoffen (zum Beispiel Q10, Omega-3 und Phosphatidylserin) zur Vorbeugung von Alzheimer vermehrt eingesetzt werden.



Dosierung von verkapseltem Kurkuma

Bei den meisten Erkrankungen sollten täglich über den Tag verteilt 3-4 Kapseln (z.B. Kurkuma Vida von kingnature) mit den Mahlzeiten eingenommen werden. Zur Vorbeugung reichen 2 Kapseln. Es gibt viele Angebote auf dem Markt. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass es sich um ein qualitativ hochstehendes Produkt aus biologischem Anbau und mit hohem Curcumin-Anteil handelt.

Studien zu Kurkuma

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0041-100511#N68537>

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0043-115839#N68258>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31549866>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31485503>