



Curcuma ist in aller Munde, entspricht voll den modernen Prinzipien gesunder Ernährung und ist als verdauungsförderndes Gewürz ganz im Trend. Aber wie sieht es mit Curcumin aus? Über den Hauptwirkstoff der Curcumawurzel hört man einerseits Wunderbares, während manche Internetseiten ihn als völlig wirkungslos beschreiben. Lesen Sie, warum Curcumin - allen Anfeindungen gegenüber der Naturheilkunde zum Trotz - mit zum Wertvollsten gehört, das die Natur für unsere Gesundheit zu bieten hat.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Curcuma bereichert viele asiatische Gerichte, wird zum Färben von Mönchsgewändern verwendet, im farbenfrohen traditionellen Holi Festival verstreut und Neugeborenen - als Zeichen der Hinwendung zum Licht - als Punkt auf die Stirn gemalt. Vor allem ist Curcuma aber ein traditionelles

Heilmittel aus dem Ayurveda. Es werden zu Heilzwecken jedoch recht große Mengen benötigt, weshalb man im Westen dazu übergegangen ist, Curcuma-Extrakte herzustellen, um die wertvollsten Inhaltsstoffe, die Curcuminoide, herauszulösen und sozusagen komprimiert als „Intensivformel“ anzubieten. Ein solcher Curcuma-Extrakt wird meist kurz als „Curcumin“ bezeichnet.

WARUM ENTZÜNDUNGEN SO EIN WICHTIGES THEMA SIND

Die neuesten Forschungen lassen wenig Raum für Zweifel, dass unsere Zivilisationserkrankungen maßgeblich durch „stille Entzündungen“ mitbedingt sind, bei deren Entstehung ein „ungesunder“ Ernährungsstil samt Bewegungsmangel und Übergewicht mitspielen. Noch ist dieses Wissen wenig verbreitet. Kaum jemand lässt sein „hochsensibles CRP“ im Blut feststellen und weiß daher gar nichts über ein möglicherweise erhöhtes Krankheitsrisiko. Hier greift das Wissen der Naturheilkunde. Entzündungshemmende

Natursubstanzen wirken – zusammen mit einem gesunden Lebensstil – sowohl bei „stillen“ als auch bei „richtigen“, akuten oder chronischen Entzündungen und sollten nebenwirkungsreiche Entzündungshemmer wie die NSARs (Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin etc.) oder Cortison möglichst ersetzen. *Krillöl, Mikroalgenöl, Astaxanthin, Weihrauch, Baikalmelisse, Ingwer, MSM, Vitalpilze, OPC* – und schließlich *Curcumin* – zählen zu den Kraftvollsten überhaupt.

CURCUMIN WIRKT ÄHNLICH WIE CORTISON

An der Universität des Saarlandes fand man heraus, auf welche Weise Curcumin so entzündungshemmend wie Cortison wirkt. Curcumin erhöht das Protein GILZ ebenfalls gezielt. Das ist sehr erwünscht, denn GILZ wird bei einer Infektion abgebaut und eine starke Immunantwort kann dann ungebremst eine Entzündung entfachen. Die GILZ-Erhöhung unterbindet eine Entzündung schon an der Entstehung.

CURCUMIN ALS MEDIKAMENT?

Warum ist aber der knallgelbe Hauptwirkstoff der Curcumawurzel nicht längst zum Medikament gemacht worden, wenn er wirklich so ein bedeutendes Heilmittel ist?

Seit Jahrzehnten wird weltweit intensiv mit Curcumin geforscht. Der Begriff kommt allein in den letzten Jahren in 12.000 Studien vor. Aber es sind „nur“ Grundlagenstudien bzw. Studien an kleinen Personengruppen. Dem geforderten höchsten Standard von Studien entsprechen sie nicht, weshalb man dem Curcumin auch weitgehend die Anerkennung versagt, obwohl seine entzündungshemmenden, antioxidativen, antidiabetischen, verdauungsfördernden, immunfördernden, antidepressiven, nervenschützenden, entgiftenden und krebshemmenden Wirkungen spektakulär sein können. Curcumin ist nur als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und Natursubstanzen sind nicht in Hinblick auf Heilung einzelner Erkrankungen patentierbar. Deshalb würden sich – gute Wirkung hin oder her – die Kosten für teure Studien nicht lohnen.

Für Naturheilkundler zählen aber ohnehin mehr die Erfahrungswerte, auch traditionelle Anwendungen, etwa aus dem Ayurveda. Oft ist es viel wichtiger, individuelle Heilmittel mithilfe energetischer Tests auszuwählen und auf hervorragende Qualität zu achten, anstatt Studien blind zu vertrauen.

SPITZENQUALITÄT SCHWER ERKENNBAR

Mittelmäßigkeit hat bei der Qualitätsfrage keinen Platz. Gerade Curcumin darf von keiner mit Pestiziden behandelten Curcumawurzel stammen, was Vertrauenssache ist, denn Curcumin ist ja ein Extrakt aus der Curcumawurzel und die Hersteller von Extrakten in Indien oder China sind nur in den seltensten Fällen selbst biozertifiziert. Das Endprodukt ist darum ebenfalls nicht „bio“, selbst wenn die Rohware aus organischem Anbau oder aus Wildsammlung stammt. Das macht es für den Konsumenten schwieriger, Qualität zu erkennen. Warum nimmt man aber überhaupt Curcumin, den Extrakt, und nicht das vermahlene Curcuma, das ja in Bioqualität gekauft werden kann? Curcuma zeigt zwar gute Effekte, wenn man es lange Zeit, in Indien ein Leben lang, in entsprechenden Mengen zu sich nimmt. Der Gehalt am wirksamen Inhaltsstoff Curcumin ist jedoch zu gering, um mit den üblichen Dosierungen auf die Schnelle große Wirkungen zu erzielen. Dazu kommt noch speziell beim Curcumin die schlechte Löslichkeit und geringe Aufnahme aus dem Darm sowie die schnelle Verstoffwechselung und Ausscheidung. Lauter Nachteile, die die gesundheitlichen Wirkungen des Curcumins in Frage stellen.

DIE NATUR KOMBINIERT NICHTS ZUFÄLLIG

Hersteller haben sich in den letzten zehn Jahren einen wahren Wettlauf geliefert, um Verfahren zu finden, die Curcumin besser aufnehmbar machen. Die einen fügen Pfefferextrakt hinzu (Piperin), andere binden Curcumin an Liposome, andere suchen die Lösung in Nanoteilchen. Wir haben uns für einen anderen Weg entschieden – den ursprünglichen der Natur.

Curcumin ist kein einzelner Wirkstoff, sondern eine Gruppe (Curcuminoiden). Der frisch vermahlene Gelbwurz-Wurzelstock enthält außerdem verschiedene natürliche ätherische Öle. Sie sind zwar geringer biologisch aktiv als die Curcuminoiden, doch wertvoll für die Gesundheit. Sie wirken entzündungshemmend und antioxidativ, hemmen unerwünschtes Gewebewachstum bis hin zu Krebs. Außerdem arbeiten sie mit den Curcuminoiden zusammen und beide verstärken sich gegenseitig. Vor allem aber sind die Öle für die Bioverfügbarkeit der Curcuminoiden – also für deren Aufnahme aus dem Darm – extrem wichtig.

Aufgrund der prozessbedingten Trocknung weist herkömmlicher Extrakt keinerlei Curcuma-Öle mehr auf – außer es handelt sich um die Kombination von Curcuminoiden mit natürlichen Curcumaölen, ein heute als „Curcugreen“ bezeichneter, patentierter Extrakt, bei dem die natürlichen ätherischen Öle nach dem Extraktionsprozess wieder hinzugefügt werden. Dadurch werden die Curcuminoiden besser löslich und die Zellwände aufnahmefähiger.



CURCUMIN – DIE WIRKUNGEN AUF EINEN BLICK

Antioxidans

Als starkes Antioxidans kann Curcumin Sauerstoff- und Stickstoff-Radikale effektiv abfangen und dabei auch noch körpereigene Schutzsysteme, wie die Superoxiddismutase (SOD), erhöhen.

Entzündungen

Curcumin hemmt den Aufbau entzündungsauslösender Stoffe (Prostaglandine) und wirkt ähnlich wie Cortison, jedoch ohne dessen Nachteile. Curcumin unterstützt dadurch etwa bei Sinusitis, Colitis, Gastritis, Bronchitis, Pankreatitis, Arthritis, Prostatitis, Neurodermitis, Allergien wie Heuschnupfen oder nach chirurgischen Eingriffen.

Immunsystem

Curcumin regt die Immunabwehr an, speziell die T-Helferzellen, B-Zellen, Makrophagen und Killer-Zellen. Es wird sogar bei Antibiotikaresistenz (MRSA-Krankenhauskeim *Staphylococcus aureus*) eingesetzt. Bei der Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses mit Nierenbeteiligung sorgt es für eine

Abnahme der Eiweißausscheidung über den Harn (Proteinurie), der Hämaturie und des systolischen Blutdrucks.

Energiegewinnung

Wahrscheinlich gibt es keine Substanz, die die Energiegewinnungszentren der Zellen besser regeneriert als Curcumin. Sind sie geschädigt, führt das zu Energiegewinnung über Gärung und damit zu Übersäuerung, Müdigkeit und erhöhtem Krebsrisiko.

Lunge/Atmungsorgane

Curcumin wirkt antioxidativ und entzündungshemmend auf die Atemwege, unterstützt bei Lungenverletzungen, Lungenfibrosen, Atemnotsyndrom (ARDS), chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), allergischem Asthma, akut-inflammatorischer Lungenerkrankung (ALI), Bronchitis, Sinusitis sowie bei Erkältung. Im Tierversuch konnte Curcumin den Gendefekt bei Mukoviszidose korrigieren.

Knochen

Curcumin schützt die Knochen, indem es die Entwicklung von Knochensubstanz abbauenden Zellen (Osteoklasten) hemmt. Nach den Wechseljahren der Frau kann Curcumin sogar teilweise Östrogen-Defizite ersetzen und so Knochenschwund vorbeugen.

Magen

Curcumin unterstützt bei Appetitlosigkeit, Gastritis und Magengeschwür.

Darm

Auf Colitis, Blähungen, Übelkeit, Verstopfung und Zwölffingerdarmgeschwür wirkt Curcumin lindernd. Außerdem reduziert es Polypen, die Darmkrebs auslösen können. In Studien ging die Anzahl der Polypen um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um die Hälfte.

Entgiftung, Leber

Curcumin verbessert die Verdauung, indem es den Gallenfluss und die Magensäure anregt. Damit kurbelt es außerdem die Leberreinigung und die Fettverbrennung an. Darüberhinaus ist Curcumin als Entgiftungsmittel bekannt. Es leitet Umweltgifte wie Arsen oder Quecksilber aus und lindert die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber. Curcumin wirkt sich günstig bei Leberschäden durch Medikamente aus, bei viraler Hepatitis und Würmern. Man soll es aber nicht bei Gallensteinen/Gallenkoliken einsetzen (da ein Stein in Bewegung geraten und einen Gallengang verlegen kann).

Krebs/Metastasen

Curcumin wird in die Zellmembran eingebaut und stärkt sie in 12facher Weise gegen aggressive Krebszellen. Die Membranen der Krebszellen werden hingegen durchlässiger und verlieren an Stabilität. Curcumin unterdrückt die Metastasenbildung bei Brust- und Prostatakrebs und ist bei Krebserkrankungen auch dann angezeigt, wenn es dagegen keine Behandlung gibt.

Strahlentherapie/Chemotherapie

Curcumin schützt vor Strahlenschäden und erreicht durch eine Verringerung der Nebenwirkungen eine verbesserte Lebensqualität. Es hebt die Resistenz gegen Chemotherapeutika auf (etwa gegen Cisplatin, indem es den Apoptose-Caspase-Mechanismus wieder aktiviert). Curcumin entgiftet und regeneriert im Anschluss an die Chemotherapie.

Diabetes

Curcumin senkt Blutzuckerspiegel und oxidativen Stress, wirkt Insulinresistenz entgegen (das erste Stadium von Diabetes), steigert die Insulinsensitivität, wirkt entzündungshemmend auf die insulinbildenden Zellen, verzögert die Insulin-Resistenz durch Übergewicht und wirkt Gefäßschäden entgegen.

Arthritis/Rheuma

Curcumin senkt oxidativen Stress, wirkt entzündungshemmend und harntreibend. In einer Studie erreichte die *Curcugreen*TM-Gruppe die größte Verbesserung. Es kam zu keinen Nebenwirkungen und die Werte waren signifikant besser als in der Schmerzmittelgruppe (Diclofenac-Natrium-Gruppe).

Arthrose

Curcumin zeigt größte Wirksamkeit zusammen mit Weihrauch. Die *Curcugreen*TM-Gruppe war in einer Studie mit zweimal täglich 500 mg erfolgreicher als die Gruppe mit dem Schmerz- und Entzündungshemmer Celecoxib bei einer Dosierung von 100 mg zweimal täglich.

Augen-Hals-Nasen-Ohren

Curcumin kann bei Sehschwäche und Hörschwäche helfen und ist bei Nebenhöhlenentzündung, Schnupfen, Hals- und Mittelohrentzündung angezeigt.

Gefäße, Kreislauf

Curcumin senkt Triglyceride und LDL-Cholesterin und verhindert dessen Oxidation (nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an). Es hebt das gefäßschützende HDL-Cholesterin und Apolipoprotein A. Curcumin wirkt blutdrucksenkend, blutverdünnend, entzündungshemmend und antioxidativ. Es hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen bei Bluthochdruck und wirkt damit dem

> EINE HERAUSRAGENDE QUALITÄT CURCUMIN: CURCUGREEN

Curcugreen (hieß früher BCM-95®) ist sogar so gut aufnehmbar, dass die Bioverfügbarkeit um das 7 bis 9fache höher liegt als es bei vergleichbaren Curcumin-Extrakten der Fall ist. Auch im Vergleich zu einer Curcumin-Lecithin-Piperin-Formulierung ist die Aufnahme von *Curcugreen* 6,3fach höher. *Curcugreen* ist in signifikanter Menge außerdem extrem lange, bis zu acht Stunden, im Blut nachweisbar. Durch die gute Bioverfügbarkeit benötigt man eine geringere Dosierung und erreicht trotzdem hohe Curcumin-Spiegel im Blutplasma. In einer Studie mit 1g *Curcugreen* Tagesdosis lagen die erzielten Spiegel sogar höher als bei 4g klassischem Curcumin. Günstig ist die Einnahme nach dem Essen leicht fetthaltiger Speisen, da dadurch die Aufnahme noch gefördert wird.

Bei Anwendung von Curcumin kann es durch Hemmung des Cytochrom P450 zu veränderten Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamter Abbau), daher Vorsicht, wenn man Medikamente einnimmt. Nicht anwenden bei Gallensteinen/Gallenkoliken, in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten!

weiteren Anstieg des Blutdrucks entgegen. Curcumin wirkt sogar ähnlich günstig für die Blutgefäße wie Sport. Kombiniert man körperliches Training mit Curcumin-Einnahme, wirkt das noch besser für die Gefäße als nur Curcumin-Einnahme oder nur Training allein.

Psyche

Curcumin zeigt mit Medikamenten vergleichbare antidepressive Wirkungen. Es gibt gute Erfolge bei Kombination von *Curcugreen*TM mit Fluotexin.

Nerven

Curcumin stärkt das zentrale und periphere Nervensystem, wird bei Nervenschmerzen, Hysterie und Schwindel eingesetzt. Es wirkt nervenschützend bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Alzheimer oder Parkinson sowie bei Nervenschäden durch Diabetes. Curcumin wirkt entzündungshemmend und abschwellend bei Schwellungen der Nerven durch Gifte in Zusammenhang mit dem Epstein-Barr-Virus.

Gehirn

Curcumin beeinflusst alle Faktoren der Alzheimer-Entstehung, erhält das Gedächtnis und andere kognitive Fähigkeiten. In einer Vergleichsstudie waren bei der *Curcugreen*TM-Gruppe die Vitamin E-Spiegel und die Curcuminolide im Blutplasma höher als bei der Gruppe mit herkömmlichem Curcumin. Die für die Alzheimer-Ablagerungen typischen Beta-Amyloide stiegen in beiden Curcumin-Gruppen im Blut an. Das ist ein Zeichen dafür, dass sie abgebaut werden. Es gab keine Nebenwirkungen in der *Curcugreen*TM-Gruppe, während es einige wenige Nebenwirkungen in der Gruppe mit 4 g herkömmlichem Curcumin gab.

Nieren und Harnwege

Curcumin unterstützt bei Harnwegs-entzündungen und Blasenentzündungen.

Fortpflanzungsorgane

Curcumin unterstützt bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, Ausfluss oder nächtlichem Samenerguss.

Bindegewebe, Haut, Haare

Curcumin wirkt verjüngend auf Kollagene und stimuliert dadurch den Neuaufbau des Bindegewebes. Haut und Haare profitieren von seinen Wirkstoffen. Curcumin ist lokal desinfizierend, juckreizstillend, heilend bei schlecht heilenden Wunden, Akne, Juckreiz, Nesselausschlag, Herpes simplex und offenen Geschwüren.

Blut

Curcumin unterstützt bei Anämie durch eine verbesserte Eisenaufnahme. J