



Curcuma & Curcumin

Seit der Blütezeit der Ayurveda – schon vor über 3000 Jahren wurde Curcuma, auch Gelbwurz genannt, nicht nur als Gewürz, als Farbstoff oder als Konservierungsmittel genutzt, sondern auch als traditionelle Medizin mit einem vielfältigen Wirkungsspektrum. Das „indische Gold“ wird als natürliches Heilmittel aus dem getrockneten Wurzelstock der *Curcuma longa Linn* gewonnen. Alther überlieferte Naturheilmittel haben ihre Daseinsberechtigung, wenn sie vorher gut bezüglich Nutzen und Risiken erforscht werden.

Die mögliche Heilkraft von Curcuma wird in Europa bereits seit etlichen Jahren medizinisch genutzt – wobei möglicherweise ein riesiges Potenzial besteht, das aber wegen unzureichender Forschung leider nach wie vor unklar bleibt. Insbesondere altersbedingte Krankheiten könnten durch den gezielten Einsatz von Curcuma bzw. Curcumin eingedämmt werden, seriöse Studienergebnisse natürlich vorausgesetzt. Curcuma ist ein gutes Beispiel für die mangelnde Forschungslage, was leider relativ viele Heilpflanzen – auch solche aus Europa – betrifft.

Obwohl Curcuma und seine gesundheitsförderlichen Wirkungen gemeinhin bekannt sind, ist die Studienlage erst in den letzten Jahren besser geworden, aber nach wie vor unzulänglich. In Curcuma sind sogenannte fettlösliche Curcuminoiden (ca. 5%) enthalten, u.a. das Curcumin, welches als gesundheitsförderlichster Bestandteil gilt. Curcumin könnte eine wichtige Rolle in der Prävention und Behandlung von sehr vielen chronischen Erkrankungen (neurodegenerativen, kardiovaskulären, pulmonalen, metabolischen, autoimmunen Erkrankungen) einnehmen. Wie aber Curcumin seine medizinischen Heilwirkungen hervorruft, ist nach wie vor im Einzelnen unklar, obwohl seit Jahrzehnten viel Geld – auch aus deutschen Forschungsetats in Laborstudien an Tieren, Zellen und biochemischen Systemen – investiert wurde. So ist lediglich geklärt, dass Curcuma entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzt. Allerdings kann aber die Frage eines Nutzens nur durch klinische Studien am Menschen bzw. Patienten klar beantwortet werden. Bislang konnte durch erste klinische Studien – oft Studien mit Mängeln, welche deren Aussagekraft einschränken – nachgewiesen werden, dass es den Cholesterinspiegel senkt und Verdauungsbeschwerden lindern kann. Die Gefäßgesundheit kann durch Curcuma verbessert werden, Diabetespatienten können gesundheitlich profitieren. Zum Nutzen bei Krebs sind jedoch außer Laboruntersuchungen nur wenige klinische Studien gemacht worden, deren Ergebnisse widersprüchlich sind, d.h. Curcuma könnte möglicherweise sogar Krebsrezidive bei Prostatakrebs fördern. Nun sind für die aus Laborversuchen abgeleiteten Hinweise auf krebshemmende bzw. anti-metastatische Eigenschaften noch weitere klinische Studien notwendig – ebenso wie für den Nachweis einer vorbeugenden Wirkung bei entzündlichen Erkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Rheuma.

An der Universität von Kalifornien konnten US-Forscher in einer klinischen Studie zeigen, dass der tägliche Verzehr von kleinen Mengen Curcuma die Gedächtnisleistung verbessern kann – genauso wie die Stimmung bei Menschen mit leichtem, altersbedingtem Gedächtnisverlust. Aber auch hier scheint der Studienleiter seinen eigenen Ergebnissen nicht zu trauen, denn er gibt zu bedenken, dass es nicht sicher sei, wie genau Curcumin seine Wirkung entfalte: Es lasse sich lediglich mutmaßen, dass entzündliche Prozesse im Gehirn verringert werden, die die Medizin in Verbindung mit Alzheimer und auch schweren Depressionen bringt. In Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass Curcumin die Ablagerung bestimmter Eiweißkomplexe im Gehirn unterband; dies könnte vielleicht bei der Behandlung von Alzheimer helfen. Wie auch immer der Mechanismus ist, eine vorbeugende Wirkung gegen die Alzheimer-Erkrankung kann dann nur durch Studien am Menschen über längere Zeiträume bestätigt oder verneint werden, solche klinische Studien kosten viel Geld und werden jedenfalls nicht von Anbietern von Gewürzen und Nahrungsergänzungsmitteln getragen. Einige Staaten wie die USA, Indien, China und Iran haben seit etlichen Jahren staatliche Forschungsförderung zur klinischen Untersuchung ihrer traditionellen Heilpflanzen aufgelegt, Deutschland leider bisher nicht. Curcumin löst sich nicht gut in Wasser und wird sehr schlecht vom Körper aufgenommen. Deswegen sollte Curcuma mit Fett oder Öl zusammen eingenommen werden. Es gibt aber auch weitere Tricks, um die Resorption zu erhöhen, beispielsweise durch gemeinsame Einnahme mit schwarzem Pfeffer (was übrigens schon die alten Väter der Ayurveda empfahlen). Zur präventiven Anwendung kann also Curcuma in fetthaltigen Speisen, Suppen und Milchgerichten beigefügt werden.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de