

Kurkuma

Dr. med. Heinz Lüscher

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, den man bei uns kaufen kann.



Gelber Ingwer



Kurkumapulver

Die gesunden Inhaltsstoffe

Die gesundheitlich wirksame Substanz heisst Curcumin. Die übrigen Bestandteile der Wurzelknolle sind aus medizinischer Sicht unwichtig. 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.

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 Gesundheitswirkung von Kurkuma

Die medizinischen Wirkungen von Kurkuma sind sehr vielfältig:

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

Wirksamkeit bei Krebs

Am besten untersucht worden sind die Wirkungen gegen Krebs. Hier weiss man sehr genau, wo und wie es wirkt. Um dies zu belegen, hier einige Beispiele:

- 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

Ich bin Laie und verstehe diese Fachausdrücke nicht

Diese Aufzählung habe ich bewusst gemacht, auch wenn sie die meisten Menschen nicht verstehen. Onkologen verstehen jeden Satz, aber nur schon Allgemeinärzte beschäftigen sich in der Regel nicht so tief mit molekularbiologischen Vorgängen. 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 andern Vitalstoffen wie OPC aus Traubenkernen oder EGCG aus Grüntee gehört Kurkuma zur Standardtherapie in der natürlichen Krebsbehandlung.

Wieso kann Kurkuma präventiv und akut bei Krebs eingesetzt werden?

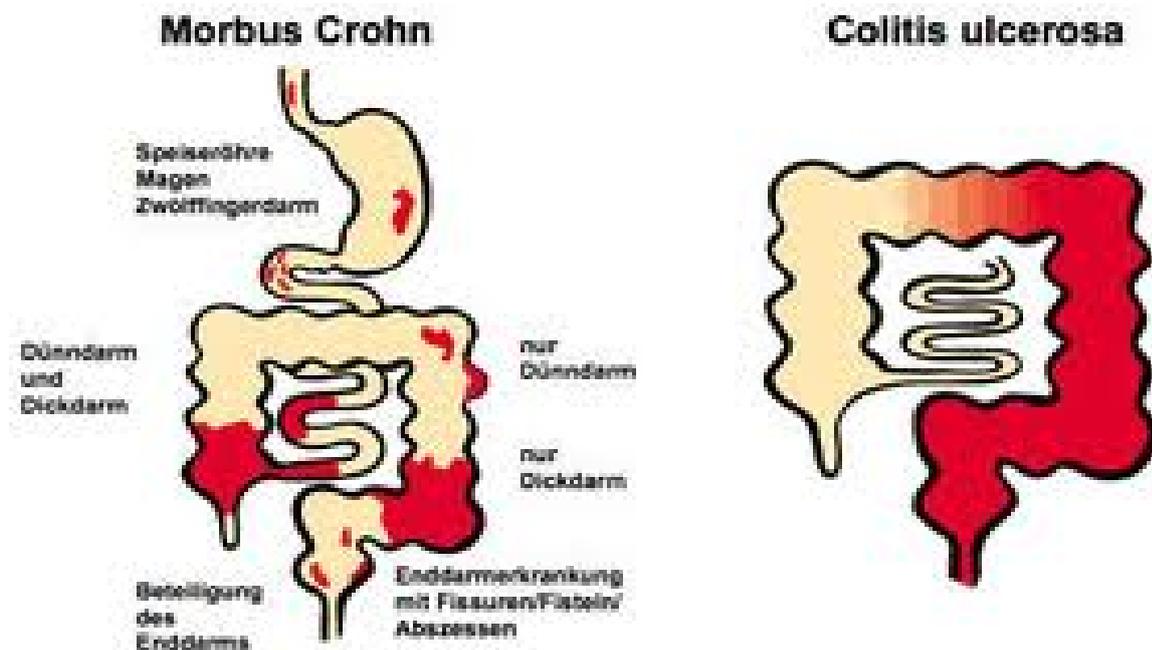
Die Folgen der oben erwähnten Aktivitäten der Enzyme führen bei Krebszellen zu einer verstärkten Apoptose (natürlicher Zelltod), Verzögerung der Bildung neuer Blutgefässe, Senkung der Entzündung und Verlangsamung der Invasion in gesundes Gewebe. Sogar die Metastasierung wird behindert. Kurkuma wirkt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



Kurkumablüten

Wirksamkeit bei entzündlichen Darmkrankheiten

Die beiden häufigsten Krankheiten des Darmes sind die Colitis ulcerosa und der Morbus Crohn. Während die Colitis ulcerosa ausschliesslich nur den Dickdarm befällt, kann der 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 steckt, die man finden und behandeln könnte. Schulmedizinisch werden bei beiden Krankheiten hohe Dosen von Cortison eingesetzt, später noch extrem teure Immunsuppressiva und am Schluss die Operation.

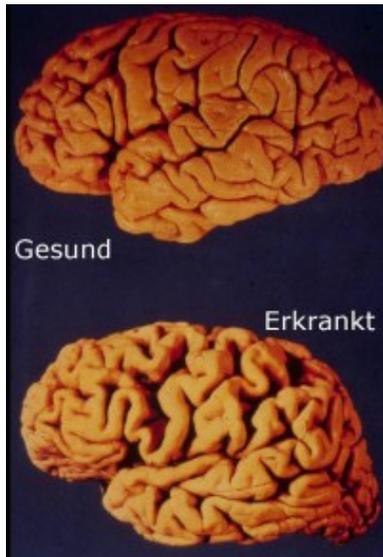


Wirksamkeit bei Morbus Crohn

Vor allem beim 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 Aronia und einer Entgiftung durch das Vulkangestein Klinoptilolith, wirken bei allen entzündlichen Krankheiten des Darmes und auch beim „Leaky-Gut-Syndrom“ hervorragend.

Wirksamkeit bei Alzheimer

Es ist eine Tatsache, dass wesentlich weniger Inder an Alzheimer erkranken als Westeuropäer oder Amerikaner. Diese von allen gefürchtete Alterskrankheit 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/Hirnschranke leicht durchdringen kann, 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 andern Vitalstoffen (zum Beispiel Q10, Omega-3 und Phosphatidylserin) zur Vorbeugung von Alzheimer vermehrt eingesetzt werden.

Alle Krankheiten, bei denen Kurkuma hilfreich ist:

Hauptwirkung:

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

Hilft bedingt auch bei folgenden Beschwerden:

- ▶ Leberschäden
- ▶ Hohes Cholesterin
- ▶ Magenentzündung
- ▶ Psoriasis
- ▶ Menstruationsbeschwerden
- ▶ Alzheimer, Demenz
- ▶ Macula-Degeneration (Alters-Sehschwäche)
- ▶ Entzündliche Krankheiten (z. B. Arthritis, Hepatitis)

Kurkuma sollte nicht genommen werden bei:

- ▶ Bekannten Gallensteinen
- ▶ Eisenmangel und Blutarmut