

Quelle: <http://vitamine-ratgeber.com/weitere-vitalstoffe/curcuma/>

Curcuma ist der gebräuchliche Name für eine Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse. Auf deutsch wird *Curcuma longa* auch **Gelbwurzel** genannt, englisch *Tumariac*. Dies weist auf eine offensichtliche Eigenschaft hin: *Curcumin*, ein Extrakt der Wurzeln der Gelbwurzel, ist ein natürlicher, sehr intensiver gelb-oranger Farbstoff. Die anderen etwa 80 Arten der Gattung, z.B. der javanische Gelbwurz *Curcuma xanthorrhiza*, werden nicht für die Gewinnung von Gewürzen verwendet. *Curcumin*, der Extrakt aus der Wurzelknolle, ist Hauptbestandteil des Currypulvers.

Curcumin wird in seiner Eigenschaft als Farbstoff relativ häufig in Lebensmitteln verwendet, z.B. bei Margarine, Konfitüre, Kartoffelflocken, asiatischen Fertiggerichten oder Teigwaren. Als Lebensmittelfarbstoff ist Kurkuma deutlich preiswerter als Safran, aber das ist nicht der Hauptgrund, warum sie schon in der ayurvedischen Lehre gepriesen wird. Neben der gelben Farbe und dem erdig herben, leicht bitteren Geschmack hat Kurkuma die Eigenschaft, die Produktion von Magensäften und Gallensäuren zu fördern sowie gegen Leberleiden hilfreich zu sein.

Zu erkennen ist die Verwendung von Curcumin als Lebensmittelzusatzstoff an dem Kürzel "E100". Die Dosierungen sind zum Zwecke der Färbung von Lebensmitteln sehr gering und ernährungsmedizinisch nicht relevant.

In der Ernährungsmedizin ist **Curcumin** bekannt durch seine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Am besten erforscht sind die Wirkungen bei entzündlichen Gelenkbeschwerden (Arthritis, Rheuma). Daneben weisen Studien auch auf positive Effekte auf den Verlauf von Morbus Alzheimer und auf krebshemmende Eigenschaften von Curcumin hin. Curcumin regt den Gallenfluss an.

Curcumin ist nur schwer wasserlöslich und wird daher nur zu einem geringen Teil im Magen resorbiert. Es sollte daher gemeinsam mit Ölen, z.B. Leinöl oder Fischöl, eingenommen werden. Es hat leicht blutverdünnende Eigenschaften, die die Durchblutung allgemein verbessern können.

Entzündungslinderung bei Operationen

Curcumin kann auch postoperative Entzündungen lindern. Dies konnte bereits in einer Studie aus dem Jahre 1986 belegt werden. Hier wurde 25 Patienten in der Nachsorge einer Leistenoperation über fünf Tage eine Tagesdosis von 1.200 Milligramm Curcumin verabreicht. Neben den Entzündungen gingen auch Schmerzen und Schwellungen signifikant schneller zurück als mit einem Placebo.³

Arthritis und Rheuma

Durch die entzündungshemmende Wirkung werden auch Gelenkentzündungen in Folge von spezifischer Arthritis, Polyarthritis und Theuma wirkungsvoll unterdrückt.⁴

Krebs

Darmkrebs

Curcumin reduziert die Wachstumsgeschwindigkeit von Krebszellen erheblich, greift aber nur kanzerogene Zellen an. Gesunde Zellen werden nicht negativ beeinflusst. Die Wachstumshemmung ist in in vitro Studien ausserhalb des Körpers sehr gut erforscht und scheint prinzipiell bei allen Krebsarten zu wirken.⁵

In der Kombination mit Chemotherapien ist die Wirkungsverstärkung verschiedener Chemotherapien durch Curcumin festgestellt worden.⁶ Auch die Strahlentherapie kann durch Curcumin unterstützt werden.⁷ Die Deutsche Gesellschaft für Onkologie und auch die entsprechenden Gesellschaften aus Österreich und den USA empfehlen daher Curcumin als begleitende, komplementäre Krebstherapie.

Für Darmkrebs, eine der am weitesten verbreitete Krebsart mit über 100.000 Todesfällen jährlich in den USA und Europa sind auch Studien am lebenden Menschen sehr verheissungsvoll.⁸

Prostatakrebs

Prostatakrebs ist die zweithäufigste Todesursache von Männern in Europa und Nordamerika. Auch zu Prostatakrebs gibt es eine Untersuchung von Wissenschaftlern der Universität München, die nachweist, dass die Bildung von Metastasen durch Curcumin vermindert werden kann.⁹

Alzheimer und Demenz

Curcumin scheint die Nervenzellen vor Plaque zu schützen.¹³ Die Studienlage ist noch nicht ausreichend, aber medikamentöse Alternativen gibt es gegen Morbus Alzheimer nicht. Am besten mit Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12 und Ginkgo kombinieren: Die drei B-Vitamine senken den Homocysteinspiegel und senken so den Befall von nervlicher (und arterieller) Plaque. Ginkgo ist als Naturarznei gegen Demenz zugelassen.

Allen Stoffen ist gemeinsam, dass sie sehr sicher sind und keine nennenswerten Nebenwirkungen beobachtet werden.

Antioxidans

Die antioxidative Wirkung von Curcumin bezieht sich einerseits darauf, dass es direkt als Radikalfänger fungiert, und andererseits darauf, dass es die Aktivität der wichtigsten antioxidativen Enzyme steigert. Dazu zählen *Superoxiddismutase* (SOD), Glutathionperoxidase (GPX) und Katalase. Ferner wird durch Curcumin der Gehalt von Glutathion, der bedeutendsten körpereigenen Antioxidans, in den Zellen erhöht.¹⁵

Darüber hinaus wirkt Curcumin der oxidativen Degeneration von Lipiden (Lipidperoxidation) entgegen. Dies spielt eine Rolle bei Krankheitsbildern, die mit fortschreitender Neurodegeneration wie bei Parkinson oder Alzheimer verbunden sind, sowie bei Krebs, Arterienverkalkung und entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose. Bereits eine geringe Einnahme von täglich 20 Milligramm Curcumin über 75 Tage konnte in einer Studie bei den gesunden Probanden einen Rückgang der Lipidoxidation um 60 Prozent bewirken (3). Weiterhin wurde in Studien am Tier herausgefunden, dass Curcumin Schäden, die durch eine Wiederdurchblutung des Herzens oder des Gehirns nach einer längeren Phase der Minderdurchblutung entstehen, verringert.¹⁶

Nebenwirkungen

Ausser selten beobachteten Magenverstimmungen bei sehr hohen Dosierungen von über 12 Gramm am Tag sind keine Nebenwirkungen bekannt. Die Förderung des Gallenflusses könnte man als Nebenwirkung bezeichnen, ist aber oft eine gewünschte Wirkung. Es könnte auch eine leicht blutverdünnende Wirkung haben. Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt, sollte seinen Arzt informieren.

Die hochdosierte Einnahme von 8 Gramm am Tag ist auch über 18 Monate lang ohne Nebenwirkungen gut von Patienten vertragen worden. Curcumin gilt daher als völlig unbedenklich.

Studien:

1. GANESH CHANDRA JAGETIA¹ and BHARAT B. AGGARWAL; ““Spicing Up” of the Immune System by Curcumin”; Journal of Clinical Immunology, Vol. 27, No. 1, January 2007, <http://www.curcuminresearch.org/PDF/Jageti%20GC-21.pdf> [↔](#)
2. Zhang, M., et al., “Kurkumin regulated shift from Th1 to Th2 in trinitrobenzene sulphonic acid-induced chronic colitis”, Acta Pharmacol Sin. 2006;27(8), S. 1071-77. Ebenso bei: Tourkina, E., et al., “Kurkumin-induced apoptosis in scleroderma lung fibroblasts: role of protein kinase cepsilon”, Am J Respir Cell Mol Biol. 2004;31(1), S. 28-35 [↔](#)
3. Satoskar, R. R., et al., “Evaluation of anti-inflammatory property of Kurkumin (diferuloyl methane) in patients with postoperative inflammation” Int J Clin Pharmacol Ther Toxicol. 1986;24(12), S. 651-54 [↔](#)
4. Funk JL, Oyarzo JN, Frye JB, Chen G, Lantz RC, Jolad SD, Solyom AM, Timmermann BN: Turmeric extracts containing curcuminoids prevent experimental rheumatoid arthritis. J Nat Prod 69:351–355, 2006; ähnlich bei Jackson JK, Higo T, Hunter WL, Burt HM: The antioxidants curcumin and quercetin inhibit inflammatory processes associated with arthritis. Inflamm Res 55:168–175, 2006 [↔](#)
5. Bachmeier BE, Killian P, Pfeffer U, Nerlich AG. Novel aspects for the application of Curcumin in chemoprevention of various cancers. Front Biosci (Schol Ed). 2010 Jan 1;2:697-717. Review. PubMed PMID 20036978 [↔](#)
6. Nutr Cancer. 2010;62(7):919-30. Curcumin, the golden spice from Indian saffron, is a chemosensitizer and radiosensitizer for tumors and chemoprotector and radioprotector for normal organs. Goel A, Aggarwal BB. Quelle: Department of Internal Medicine, Baylor University Medical Center, Dallas, Texas, USA [↔](#)
7. Int J Radiat Oncol Biol Phys. 2009 Oct 1;75(2):534-42 [↔](#)
8. Carroll RE, Benya RV, Turgeon DK, et al. Phase IIa clinical trial of curcumin for the prevention of colorectal neoplasia. *Cancer Prev Res (Phila)*. 2011 Mar;4(3):354-64 [↔](#)
9. Curcumin Inhibits Prostate Cancer Metastasis *in vivo* by Targeting the Inflammatory Cytokines CXCL1 and -2; Killian, Bachmeier et al.; Carcinogenesis (2012)doi: 10.1093/carcin/bgs312; <http://carcin.oxfordjournals.org/content/early/2012/10/01/carcin.bgs312.full.pdf+html> [↔](#)
10. Turmeric curcumin inhibits entry of all hepatitis C virus genotypes into human liver cells – Eike Steinmann et al.; *Gut*, doi: 10.1136/gutjnl-2012-304299; 2013 [↔](#)
11. Oh et al.: *Curcumin inhibits osteoclastogenesis by decreasing receptor activator of nuclear factor-kappaB ligand (RANKL) in bone marrow stromal cells*. In: *Mol Cells*. Nov 30;26(5), 2008, S. 486–489, PMID 18719352 [↔](#)
12. Kim et al.: *Curcumin protects against ovariectomy-induced bone loss and decreases osteoclastogenesis*. In: *J Cell Biochem*. 2011 Jul 5, PMID 21732406 [↔](#)
13. JM Ringman et al.: *A potential role of the curry spice curcumin in Alzheimer’s disease*. In: *Curr Alzheimer Res*. 2005(2), S. 131–136; PMID 15974909; PMC 1702408 [↔](#)
14. Srivivasan A, Menon VP, Periaswamy V, Rajasekaran KN: Protection of pancreatic beta-cell by the potential antioxidant bis-o-hydroxycinnamoyl methane, analogue of natural curcuminoid in experimental diabetes. J Pharm Pharm Sci 6(3):327–333, 2003 [↔](#)
15. Iqbal, M., et al., “Dietary supplementation of Kurkumin enhances antioxidant and phase II metabolizing enzymes in ddy male mice: possible role in protection against chemical carcinogenesis and toxicity”, Pharmacol Toxicol. 2003;92 33-38 [↔](#)
16. Ghoneim, A.I., et al., “Protective effects of Kurkumin against ischaemia/reperfusion insult in rat forebrain”, Pharmacol Res. 2002;46(3), S. 273-79. [↔](#)