

Die Wirkungen von Kurkuma (Curcumin - Gelbwurzel)

Die Einnahme von Curcuma regt die Leberzellen zur verstärkten Ausschüttung von Gallensäuren an. Vermutlich wird durch den angenehmen Geschmack von Teezubereitungen oder Flüssigpräparaten vermehrt Speichel gebildet und dadurch auch die Funktion der Bauchspeicheldrüse angeregt.

Außerdem wirkt Curcuma

- cholesterinsenkend
- leberentgiftend
- entzündungshemmend
- als Radikalfänger
- gegen Bakterien
- gegen Insekten (als Insektizid)
- gegen Tumore
- gegen Viren

Entzündungen

In der Ayurvedischen Medizin ist seit langem die entzündungshemmende Eigenschaft von Curcuma bekannt. Der Inhaltsstoff Curcumin hemmt im Laborexperiment mehrere Enzyme die Entzündungsreaktionen auslösen, indem sie Botenstoffe produzieren. Als Folge davon sind viele Immunreaktionen reduziert, wie etwa die Zellteilung der T-Zellen oder die Produktion von Botenstoffen der Immunzellen.

Eine doppelt-blinden-crossover Studie mit 18 Patienten verglich den Inhaltsstoff Curcumin (1200 mg/4 x pro Tag) mit einem Standardmedikament (Phenylbutazon, 300 mg/Tag) gegen rheumatoide Arthritis. Nach einer Behandlungszeit von 2 Wochen wurden die Medikamente getauscht. Curcumin schnitt gut ab und der Schmerz, die Schwellung und Steifigkeit der Gelenke wurden vermindert. Die Behandlung mit Phenylbutazon war jedoch effektiver.

Der Inhaltsstoff Curcumin in der Behandlung der Entzündung des vorderen Auges (Uveitis: Entzündung der Regenbogenhaut oder des Strahlenkörpers) brachte denselben Erfolg, wie erfahrungsgemäß die Standard-Behandlung mit Cortison: 32 Patienten wurden mit 375 mg Curcumin, aus der Gelbwurzel behandelt (3 x täglich über einen Zeitraum von 12 Wochen). Bei 30 Patienten verbesserte sich der Zustand und 13 Patienten waren dauerhaft geheilt. Die Studie wurde allerdings nicht mit einer Placebo-Gruppe kontrolliert.

Auch bei der Nachbehandlung von Operationsnarben können Curcuma-Produkte eingesetzt werden.

Verdauungsorgane

In einer klinischen Studie erhielten 440 Patienten mit Verdauungsstörungen über 4 Wochen täglich 2 Kapseln des alkoholischen Trockenextrakts aus Curcuma longa. Die Tagesdosis betrug 2,8 g Wirkstoff. Zu Beginn der Studie lauteten die Diagnosen der Patienten: Reizdarm, Verdauungsstörungen oder funktionelle Störungen des ableitenden Gallensystems. Innerhalb einer Behandlungswoche besserten sich bei 60 % der Patienten die Symptome.

In einer Pilotstudie erhielten 207 Personen mit Reizdarm für 8 Wochen Tabletten eines Curcuma longa-Extrakts. Bei etwa zwei Drittel der Studienteilnehmer besserten sich die Symptome durch die

Behandlung. Zur Bestätigung dieses Befunds müssen noch kontrollierte Studien mit Scheinpräparaten durchgeführt werden.

Krebs

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Curcumin antikanzerogene Eigenschaften besitzt, also in der Lage ist, das Tumorstadium zu hemmen.

Der Inhaltsstoff Curcumin zeigte bei Labormäusen eine schützende Wirkung vor Hautkrebs und Krebs im Magen-Darm-Bereich. Bei Untersuchungen mit Zellkulturen von menschlichen Tumorzellen und normalen Leberzellen der Ratte wurde festgestellt, dass Curcumin den Zelltod (Apoptose) nur in Tumorzellen, nicht aber bei den normalen Zellen auslöst.

Curcumin hat außerdem einen Einfluss auf die Wirkung von Chemotherapeutika (Substanzen, die Tumorzellen schädigen). Je nach Therapeutikum wird die Wirkung gesteigert oder gebremst, denn die Einnahme von Curcumin aktiviert auch entgiftende Leberenzyme von Labormäusen.

Eine klinische Studie mit 25 Patienten testete die Wirkung von 8g Curcumin (Diferuloylmethane) pro Tag auf noch nicht bösartige Krebsvorstufen (23 Patienten). Zwei weitere Patienten waren bereits an Krebs operiert worden und hatten daher ein hohes Risiko. Bei 2 Patienten schritt der Krankheitsverlauf trotz der Behandlung mit Curcumin fort, bei 7 weiteren Patienten war während der Behandlung von 3 Monaten eine deutliche Verbesserung des Gewebefindes zu verzeichnen.

Die Studie wurde nicht kontrolliert (Placebo oder Kontroll-Medikament).

Die ersten Schritte weisen also auf eine Wirkung von Curcumin gegen Krebsvorstufen hin, jedoch fehlen harte Beweise und große, kontrollierte klinische Studien.

Durch Cholesterin bedingte Gefäßerkrankungen

In einer Tierstudie erhielten Kaninchen cholesterinreiches Futter. Eine Gruppe wurde zusätzlich mit einem Extrakt aus Curcuma longa gefüttert. Tiere der Curcuma-Gruppe entwickelten signifikant weniger Fettstreifen in den Hauptschlagadern der Brust und des Unterleibs als die anderen Kaninchen. Offenbar wird durch die Aufnahme von Curcuma longa oxidativer Stress vermindert. Dieser Curcuma-Extrakt könnte auch vorbeugend bei Patienten mit peripheren Gefäßerkrankungen angewendet werden.

Diabetes (Zuckerkrankheit), Cholesterinspiegel

Bei Ratten, bei denen künstlich (mit Streptozotocin) Diabetes ausgelöst wurde, konnte durch Curcumin-haltiges Futter (aus Curcuma longa) der Cholesterinspiegel (nur LDL und VLDL) gesenkt werden. Auch bei zuckerkranken Ratten, die zusätzlich mit viel Cholesterin gefüttert wurden, senkte Curcumin die Cholesterin- und Phospholipidkonzentrationen im Blut. In Leber und Niere wurden Cholesterin- und Triglyceridkonzentrationen gesenkt. Die Aktivität eines Leberenzym war bei den Tieren, die Curcumin erhielten, signifikant erhöht, was auf einen gesteigerten Cholesterinabbau schließen lässt. Bei den diabetischen Ratten verzögerte das Curcumin-haltige Futter auch Nierenschäden.

Die Autoren führen dies auf die Fähigkeit von Curcumin zurück, den Blutcholesterinspiegel zu senken.

In einer 2005 veröffentlichten Studie verzögerte Curcumin oder Curcumawurzel bei diabetischen Ratten die Entwicklung des Grauen Stars. Die Entwicklung des Grauen Stars ist eine Folge des überhöhten Blutzuckerspiegels.

Eine andere aktuelle Studie zeigt: Verschiedene Extrakte aus *Curcuma longa* - die entweder Curcuminoide, Sesquiterpenoide (s. Inhaltsstoffe) oder beide Stoffe in Kombination enthielten - unterdrückten den Anstieg des Blutzuckerspiegels bei Labormäusen mit Typ 2 Diabetes.

Leber

Bei Ratten wurden künstlich (durch D-Galactosamin) Leberschäden ausgelöst. Sowohl *Curcuma longa*-Extrakt, als auch dessen Einzelsubstanzen Curcuminoide oder Sesquiterpene unterdrückten den Anstieg der Leberenzyme, die auf Leberschäden hinweisen. Da Sesquiterpene kaum antioxidativ wirken können, muss bei diesen ein anderer Mechanismus eine Rolle spielen als bei den Curcuminoiden.

Gallensteine

Tierversuche haben gezeigt, dass der Bestandteil Curcumin die Bildung von Gallensteinen vermindern kann. Versuche am Menschen zeigen, dass Curcumin sowohl den Gallenfluss als auch die Kontraktion der Galleblase fördert.

Depression

In einem Tierexperiment wirkte Curcumin positiv auf das depressiv-ähnliche Verhalten von Mäusen.

Infektion

Bei Untersuchungen mit Curcumin und dem Bakterium *Neisseria gonorrhoea* im Reagenzglas zeigte sich folgendes: Curcumin hemmte nicht nur mit dem Infektionsbeginn verbundene Reaktionen, sondern auch das Anhaften des Bakteriums an die Zellen.

Alzheimer

Alzheimer wird durch ineinandergreifende Prozesse bewirkt:

Entstehen von Ablagerungen (amyloide Plaques), oxidativer Schaden und Entzündungsvorgänge. In Laborversuchen wurde gezeigt, dass *Curcuma* diesen Prozessen entgegenwirken kann. Es verminderte Entzündungsprozesse und oxidativen Schaden.

In Laborversuchen verminderte Curcumin auch die Bildung von Plaques und destabilisierte vorhandene Plaques. Alzheimer-Mäuse die mit *Curcuma* gefüttert wurden, hatten weniger Ablagerungen in ihren Gehirnen. Klinische Versuche am Menschen bleiben abzuwarten.