

Kurkuma | Curcumin | Gelbwurz

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 24.08.2018
- 30 Kommentare

Kurkuma (Curcuma longa) enthält als wirksamen Bestandteil Curcumin. In der traditionellen Naturheilkunde vieler fernöstlicher Länder wird die gelbe Wurzel bei den unterschiedlichsten Erkrankungen verordnet - eine Vorgehensweise, die inzwischen von zahlreichen Forschungsergebnissen bestätigt wurde. Denn Kurkuma wirkt stark antioxidativ und entzündungshemmend und kann daher bei nahezu jeder chronischen Problematik (oder ihrer Prävention) eingesetzt werden - ganz gleich ob bei Lungenkrankheiten, Darmerkrankungen, Leberproblemen, Alzheimer, Diabetes oder Krebs.

Inhaltsverzeichnis

- Was ist Kurkuma?
- Hilft Kurkuma gegen Entzündungen?
- Kurkuma gegen Schlaganfall und Herzinfarkt
- Kurkuma gegen Alzheimer
- Kurkuma hemmt die Tumorbildung
- Kurkuma bei Lungenfibrose
- Kurkuma bei Atemwegserkrankungen
- Kurkuma gegen Darmerkrankungen
- Kurkuma gegen Lebererkrankungen
- Kurkuma entgiftet Quecksilber
- Verwendung von Kurkuma
- Das Kurkuma-Kochbuch
- Rezepte mit Kurkuma

Was ist Kurkuma?

Kurkuma ist eine goldgelbe Wurzel, die getrocknet und pulverisiert dem Curry seine charakteristische Farbe verleiht. Traditionell ist Kurkuma auch als indischer Safran bekannt. Kurkuma gilt als bedeutende Arznei in der chinesischen und indischen Medizin. Kurkuma-Öl hat eine deutlich entzündungshemmende Wirkung. Curcumin ist allerdings noch wirksamer als das Öl und wird als primärer pharmakologischer Wirkstoff eingesetzt.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Kurkumin genauso wirksam gegen Entzündungen im Körper vorgeht wie so manch einschlägiges Medikament wie z. B. Hydrokortison, Phenylbutazon (Mittel gegen rheumatische Schmerzen, das jedoch so starke Nebenwirkungen hat, dass es nur noch selten verordnet wird), Aspirin® und Ibuprofen® - allerdings ohne deren schädliche Nebenwirkungen.

Kurkumin wirkt deshalb in ähnlicher Weise wie die genannten Medikamente, weil es unter anderem stark entzündungshemmende Eigenschaften aufweist.

Hilft Kurkuma gegen Entzündungen?

Freie Radikale können zu Gelenkentzündungen führen. Da Kurkuma eine starke antioxidative Wirkung zeigt, wird es gerne und vor allen Dingen erfolgreich bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis eingesetzt.

Kurkuma gegen Schlaganfall und Herzinfarkt

Das antioxidative Kurkuma verhindert auch die Oxidation von Cholesterin. Und Cholesterin wird erst so richtig gefährlich, wenn es oxidiert wird, da es erst dann die Blutgefäße schädigt und nun die Entstehung einer Arteriosklerose fördert.

Jetzt steigt die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Kurkuma enthält ausserdem das Vitamin B6. Dieses Vitamin sorgt gemeinsam mit dem Vitamin B12 und der Folsäure dafür, dass der Homocysteinspiegel nicht zu hoch ansteigt.

Hohe Homocysteinspiegel können zu Schädigungen an den Gefässwänden führen und werden als bedeutende Risikofaktoren bei arteriosklerotischen Ablagerungen und Herzkrankheiten angesehen.

Kurkuma gegen Alzheimer

Kurkumin kann ausserdem die Blut-Hirn-Schranke durchdringen. Es gibt zunehmend Beweise dafür, dass Kurkumin daher möglicherweise vor neurodegenerativen Erkrankungen schützen kann.

Alzheimer beispielsweise soll dadurch entstehen, dass sich ein fragmentiertes Protein in den Gehirnzellen ansammelt und oxidativen Stress und Entzündungen hervorruft.

Dabei bilden sich Ablagerungen (Plaques) zwischen den

Nervenzellen im Gehirn. Die Gehirnfunktionen werden infolgedessen beeinträchtigt. Kurkumin kann nun wiederum aufgrund seiner antioxidativen Fähigkeiten diese Oxidation und Entzündung verhindern oder zumindest verlangsamen.

Eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung ist jedoch nicht nur in der Alzheimer-Prophylaxe, bei Gelenkproblemen, Entzündungen und Herz-Kreislauf-Problemen sinnvoll. Auch das Krebsrisiko lässt sich mit diesen Eigenschaften eindämmen – wie epidemiologische Studien zeigen.

Kurkuma hemmt die Tumorbildung

Kurkuma soll einerseits die Tumorbildung verhindern können, also krebsvorbeugend wirken. Andererseits weist eine neue Studie darauf hin, dass Kurkuma auch bei bereits vorhandenem Krebs, nämlich bei Brustkrebs die Metastasenbildung verhindern kann, so dass sich der Krebs nicht in die Lunge ausbreitet.

Kurkuma wirkt dabei als Schalter spezieller Transkriptionsfaktoren. Diese Transkriptionsfaktoren regulieren alle Gene, die für eine Tumorbildung benötigt werden. Kurkuma schaltet die betreffenden Transkriptionsfaktoren einfach aus, und das Wachstum sowie die Ausbreitung der Krebszellen werden gestoppt.

Kurkumin wirkt noch über einen anderen Mechanismus krebsfeindlich bzw. zellschützend. Es festigt nämlich laut amerikanischen Wissenschaftlern die Membranen der Körperzellen und erhöht damit deren Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheitserregern.

Die Kurkuminmoleküle werden dabei in die Lipiddoppelschicht der Zellmembranen eingebaut und stabilisieren diese somit. Allerdings werden nur die gesunden Zellen gestärkt und stabilisiert.

Die Membran von Krebszellen wurde in den entsprechenden Untersuchungen durch die Einlagerung des Kurkumins interessanterweise durchlässiger und verlor an Stabilität.

Eine weitere lebensgefährliche Krankheit, die von Kurkuma positiv beeinflusst werden kann, ist die Lungenfibrose.

Kurkuma bei Lungenfibrose

Forscher berichten im *Journal of Experimental Medicine and Biology* im Jahr 2007, dass existierende Medikamente in der Behandlung von akuten und chronischen Lungenerkrankungen nicht effektiv seien.

Diese Erkrankungen werden durch berufliche und umweltbedingte Belastungen, wie mineralischem Staub, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch, Chemotherapie oder Strahlentherapie verursacht.

In mehreren Studien wurde Kurkumin bei Lungenfibrose getestet. Es stellte sich heraus, dass Kurkumin (bei Tieren) jene Lungenverletzungen und Lungenfibrosen mildert, die durch Bestrahlung, Chemotherapeutika und Giftstoffe verursacht wurden.

Kurkuma bei Atemwegserkrankungen

Verschiedene Studien lassen ferner den Schluss zu, dass Kurkumin generell eine Schutzfunktion bei vielen weiteren Atemwegserkrankungen aufweist, etwa bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim akuten Atemnotsyndrom (ARDS), der akut-inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) und beim allergischen Asthma.

Der Wirkmechanismus ist vermutlich wieder mit dem stark entzündungshemmenden und antioxidativen Potential des Kurkumins erklärbar.

Im Allgemeinen werden Kortikosteroide zur Therapie bei den genannten chronischen Atemwegserkrankungen, wie Asthma und COPD, eingesetzt.

Anfang 2008 wurde nun im *Molecular Nutritional and Food Research* berichtet, dass sich diese Kortikosteroide als nicht effektiv erwiesen haben, da sie die oxidativen Auswirkungen dieser Krankheiten nicht reduzieren.

Im Kurkumin jedoch sind natürlich vorkommende Polyphenole enthalten, die freie Radikale, wie das Superoxid-Anion oder überschüssiges Stickstoffmonoxid abfangen und wichtige entzündliche Signalwege so verändern, dass die massiven Entzündungen in den Atemwegen abgeschwächt werden.

Antioxidantien – und so auch das Kurkumin – wirken nun natürlich nicht nur in den Atemwegen, sondern auch im Darm und können dort sogar Darmentzündungen lindern.

Kurkuma gegen Darmerkrankungen

Ebenfalls im *Molecular Nutritional and Food Research* wurde eine Studie vorgestellt, der zufolge Darmentzündungen komplett verhindert werden konnten, wenn die Probanden (Mäuse) fünf Tage vor Auftauchen eines darmschädigenden Faktors Kurkumin zu sich genommen hatten.

Die beteiligten Forscher bestätigten, dass Kurkumin diese schützende Wirkung aufgrund seiner antioxidativen Wirkung ausübt. Zudem sei Kurkumin in der Lage, die Aktivierung von NFkappaB, einem zellulären Regulatormolekül, zu unterdrücken. Aktives NFkappaB gilt als kritisch für die Entstehung von Entzündungen.

Kurkuma ist überdies eine Heilpflanze, die sich besonders positiv auf die Lebergesundheit auswirkt. Sie schützt die Leber, fördert deren Regeneration und unterstützt den Heilprozess bei Krankheiten.

Kurkuma gegen Lebererkrankungen

In einem Experiment entfernte man Ratten 70 % der Leber. Vierundzwanzig Stunden nach der Operation wurden Blut- und Gewebeproben entnommen, um Leberregenerationsmarker, Leberfunktion und die Schädigung der Leberzellen zu ermitteln.

Die Ratten wurden nun entweder nur mit Erythropoetin (ein Hormon, das die Bildung der roten Blutkörperchen anregt) bzw. mit einer Kombination von Erythropoetin und Kurkumin behandelt.

Erythropoetin allein hat die Leberregeneration nicht verbessert, aber eine Kombination von beidem resultierte in einer deutlich erhöhten Leberregeneration, begleitet von einem reduzierten oxidativen Stress.

Kurkuma fördert die Lebergesundheit jedoch noch auf andere Weise. Kurkuma hilft nämlich bei der Ausleitung von Quecksilber und entfernt damit ein Gift, das nicht nur die Leber, sondern den gesamten Organismus massiv belasten und beeinträchtigen kann.

Kurkuma entgiftet Quecksilber

Eine Studie aus dem Jahr 2010 zeigte, dass Kurkuma während der Ausleitung von Quecksilber eingenommen werden kann, um die Entgiftung zu unterstützen.

Natürlich reduziert Kurkumin dabei einerseits den oxidativen Stress, den das Quecksilber im Körper verursachen kann.

Andererseits aber – so die im *Journal of Applied Toxicology* veröffentlichten Studienergebnisse – führte die Gabe von Kurkumin zu einer verringerten Quecksilberkonzentration im Gewebe und zusätzlich zu verbesserten Leber- und Nierenwerten.

Verwendung von Kurkuma

Kurkuma ist als gemahlenes Gewürz fast überall erhältlich. Um sicher zu gehen, dass das Kurkuma nicht bestrahlt wurde, sollten Sie Kurkuma ausschliesslich in biologischer Qualität verwenden.

Zwar enthält Curry auch einen Anteil an Kurkuma. Doch enthält reines Kurkuma natürlich mehr Kurkumin als Curry. Verwenden Sie daher besser reines Kurkuma. Oder geben Sie in mit Curry gewürzte Speisen noch zusätzlich etwas reines Kurkuma dazu.

In Reis-, Kartoffel- und Gemüsegerichte passt Kurkuma besonders gut.

Kurkuma kann auch in heisses Wasser gerührt als Kurkuma-Tee getrunken oder als Ergänzung zur Budwig-Diät in die morgendliche Quark-Leinöl-Kombination gegeben werden (1 TL).

Selbst in sehr hohen Dosen zeigen sich nach der Kurkuma-Einnahme keine Nebenwirkungen.

Die Bioverfügbarkeit und damit die Wirkung von Curcumin kann um ein Vielfaches verstärkt werden, wenn es gemeinsam mit Piperin, einem Wirkstoff aus schwarzem Pfeffer eingenommen wird.

Curcumin gibt es – bereits kombiniert mit Piperin – auch in Kapseln, was die Einnahme nicht nur vereinfacht, sondern auch dabei hilft, täglich ausreichende Curcumin-Mengen aufzunehmen.

Das Kurkuma-Kochbuch

Wenn Sie Kurkuma gerne regelmässig anwenden möchten, empfehlen wir Ihnen unser Kurkuma-Kochbuch, das seit Dezember 2017 erhältlich ist. Anhand von 50 basenüberschüssigen und rein pflanzlichen Kurkuma-Rezepten erfahren Sie, wie Sie Kurkuma – ob als Pulver oder als frische Wurzel – in Ihren täglichen Mahlzeiten einsetzen können.

Sie finden in unserem Buch insbesondere Hauptgerichte: Gemüse-, Reis-, Nudel- und Kartoffelgerichte. Auch Hirse- und Quinoa-Rezepte sind enthalten, dazu Dals, Bratlinge und ein Ravioli-Rezept.

Natürlich gibt es auch Frühstücksideen, einen Kurkuma-Smoothie und leichte Suppen für den Abend.

Das besondere Highlight unseres Kurkuma-Kochbuches ist die 7-Tage-Kurkuma-Kur. Sie stellt eine Anleitung dar, wie Sie kurweise die für eine Heilwirkung erforderliche Mindest-Kurkuma-Dosis allein über die Ernährung zu sich nehmen können. Während der sieben Kurtage nehmen Sie täglich in jeder der drei Hauptmahlzeiten Kurkuma zu sich und erreichen auf diese Weise Kurkuma-Dosen von bis zu 8 Gramm pro Tag.

Sie finden unser Kurkuma-Kochbuch mit der ISBN 9783033065499 im Buchhandel oder hier: Das Kurkuma-Kochbuch vom Zentrum der Gesundheit, wo Sie auch einen Blick ins Buch werfen können.

Rezepte mit Kurkuma

Unter dem nachstehenden Link haben für Sie Rezepte mit leckeren Kurkumagerichten.

Anzeige:

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen

- American Botanical Council "Curcumin Exhibits Potential in the Treatment of Various Chronic Diseases" (Curcumin hat Potential bei der Behandlung von verschiedenen chronischen Krankheiten) [Quelle als PDF]
- Barry J, Ramamoorthy A et al., "Determining the Effects of Lipophilic Drugs on Membrane Structure by Solid-State NMR Spectroscopy: The Case of the Antioxidant Curcumin", Journal of the American Chemical Society, März 2009, (Festlegung von Auswirkungen lipophiler Arzneimittel auf die Membranstruktur mit Hilfe des NMR-Spektrometers: Das Antioxidans Curcumin)
- Agarwal R et al., "Detoxification and antioxidant effects of curcumin in rats experimentally exposed to mercury", Journal of Applied Toxicology, Juli 2010, (Entgiftung und antioxidative Effekte von Curcumin bei Ratten, die im Versuch Quecksilber ausgesetzt waren) (Studie als PDF)
- Linus Pauling Institute "Curcumin" [Quelle als PDF]
- Life Extension Magazine "The Real Spice of Life" (Die wahre Würze des Lebens) [Quelle als PDF]

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

© 2018 Neosmart Consulting AG