



**Kurkuma –
Hoffnungsträger
für Kranke und Ältere!**

Wichtige Hinweise

Dieser Ratgeber enthält allgemeine Informationen zu gesundheitsbezogenen Themen. Diese wurden nach aktuellem Stand der Erkenntnisse gewissenhaft recherchiert und entsprechen dem Wissensstand bei der Drucklegung. Autorin und Herausgeber beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Ratgeber dienen einzig der allgemeinen Information und ersetzen keinesfalls eine professionelle Beratung oder medizinische Behandlung. Suchen Sie bei medizinischen Beschwerden einen Arzt auf oder lassen Sie sich durch eine medizinisch geschulte Fachperson beraten. Herausgeber und Autorin lehnen jegliche Haftung ab für Schäden, welche aus dem unsachgemässen Gebrauch der Informationen resultieren könnten.

Inhaltsverzeichnis

	Seiten
Kurkuma – Die Geheimwaffe aus dem Orient gegen Krankheiten und Altern	6 / 7
Alt werden macht keinen Spass	8 / 9
Kurkuma wirkt bei gesundheitlichen Störungen und Krankheiten	10 – 12
Untersuchungen an Patienten	13 – 15
Aus Gottes Apotheke – Anwendungsbereiche für Kurkuma	17 / 18
Wie bleibe ich gesund?	19 – 21
Verlagshinweise	22



«**Kukuma – Die Geheimwaffe aus dem Orient gegen Krankheiten und Altern**»»

Kurkuma ist in der Küche pur und als Bestandteil des Currygewürzes beliebt. Darüber hinaus trägt es seit Jahrtausenden fast Kultstatus als Allheilmittel und wird auch als «indisches Gold» bezeichnet. Das Einsatzgebiet der Powerpflanze ist derart vielfältig, dass man sich fragt: Kurkuma, was kannst du nicht?!

Warum sind die Menschen in Indien gesünder als wir?

In Indien liegt die Sterblichkeitsrate unter der in Europa. Krebskrankheiten treten in Indien sehr viel seltener auf als in den westlichen Industriestaaten inklusive der Schweiz. Das Geheimnis für ein langes und beschwerdefreies Leben lautet: Kurkuma, auch gelber Ingwer, Safran-, Gelbwurzel oder Gilbwurz genannt. Es ist die regelmässige Zufuhr von Kurkumapulver zusammen mit anderen Gewürzen im Gemüse, wenig Fleisch, wenig Fett und viel Bewegung.

Kurkuma – Hoffnungsträger für Kranke und Ältere

Die Gelbwurzel gehört zu den Ingwergewächsen. Ursprünglich kommt die ausdauernde, krautige, bis einen Meter hoch wachsende Pflanze mit den ährenförmigen Blüten aus Indien. Sie treibt aus einem knolligen Wurzelstock und bildet stark verzweigte, gelbe bis orangefarbene Wurzeln, die an den Enden Knollen entwickeln, sowie Nebenwurzelstöcke und Seitenwurzeln, aus denen sich neue Pflanzen bilden. Der frische Wurzelstock riecht aromatisch, schmeckt herb und hinterlässt ein leichtes Brennen im Mund.

Seit Tausenden von Jahren ist Kurkuma Bestandteil der traditionellen asiatischen und indischen Medizin und wird vor allem zur Behandlung von altersbedingten Krankheiten genutzt. Über die Seidenstrasse kam das Gewürz im Mittelalter nach Europa. Erst seit Kurzem wird die Heilkraft von Kurkuma auch in Europa wissenschaftlich untersucht und medizinisch genutzt, vor allem dort, wo die europäische Medizin versagt.

Alt werden macht keinen Spass

Das sagte meine Oma immer und später meine Mutter. Und jetzt komme ich in dieses Alter. Ein Zipperlein hier und mal dort. Längeres Bücken hinterlässt Schmerzen in den Gelenken und im Rücken trotz der täglichen Ausübung von Sport. Doch wie halte ich mich geschmeidig, Sorge für eine regelrechte Funktion der Organe und beuge einer Alzheimer-Demenz vor? Das Zauberwort heisst Kurkuma. Der Wirkstoff Kurkumin schützt die Körperzellen vor Altersveränderungen und Krankheiten. Kurkumin gehört deshalb zum Jungbrunnen der Natur, ist ein Schlüssel zum Gesundbleiben.

Der Promi unter den Gewürzen ist gelb

Die tief orangegelbe Farbe bei Anschnitt der getrockneten Kurkuma-Knolle ist ein Qualitätsmerkmal. Der gelbe Powerstoff für die Gesundheit kann vom Verdauungsapparat nur sehr schlecht aufgenommen werden. Die jahrhundertealte Tradition, Kurkuma mit anderen Gewürzen zum Curry zu mischen, beruht auf der Beobachtung, dass Kurkuma-Pulver zusammen mit anderen Gewürzen eingenommen, besser wirkt, als wenn es allein verabreicht wird. Da der Gelbwurzelanteil im Curry überwiegt, ist das Currypulver gelb.

Kurkuma braucht Geselligkeit

Wer vom Kurkumawirkstoff, dem Kurkumin, profitieren will, muss das Gelbwurzelpulver daher mit einer Prise schwarzen Pfeffers versehen, mit einem Öl, z.B. Krillöl, Sacha-Inchi-Omegaöl, Olivenöl oder anderen mischen und gut einspeicheln. Durch den Inhaltsstoff Piperin aus dem schwarzen Pfeffer zum Beispiel, kann bis zu 2000 mal mehr Kurkumin in den Körper gelangen, um dort zu wirken, wo es gebraucht wird (an den Gelenken, im Gehirn, im Tumorgewebe etc.). Die anderen Gewürze helfen dem Kurkumin sozusagen, in den Körper aufgenommen zu werden.

Curry enthält ausser Kurkuma-Pulver bis zu 3% andere Gewürze wie Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Knoblauch, Fenchel, Zimt, Nelken, grünen oder schwarzen Kardamom, Senfkörner, Muskatnuss, Muskatblüte, Paprika, Cayennepfeffer (entscheidend für die Schärfe des Curry) und Salz. Ein Standardrezept für das gelbe Currypulver gibt es nicht, im Einzelfall kann es aus bis zu 36 Gewürzen bestehen. Das fertige Currypulver wurde in Indien während der britischen Kolonialzeit kreiert.

Kurkuma im Fokus der Wissenschaft

Weltweit wird an der Aufklärung der breiten Wirkungspalette des Kurkumawirkstoffs geforscht, um die Wirkungsmechanismen zu verstehen.



**«Kurkuma wirkt bei
gesundheitlichen Störungen
und Krankheiten.»**

In Experimenten ausserhalb des Organismus regte Kurkumin den Gallenfluss an, schützte die Leberzellen vor giftigen Stoffen, hemmte die Vermehrung der Krebszellen über verschiedene Angriffsorte (was auf eine krebshemmende Wirkung weist), hemmte die Botenstoffe der Entzündung und der Knorpelzerstörung (was auf eine Knorpelschutzwirkung an den Gelenken weist), hemmte die Botenstoffe, die Depressionen auslösen (was auf eine antidepressive Wirkung weist), hemmte die Botenstoffe, die die Gerinnung einleiten (was auf blutverdünnende Wirkung weist), fing in verschiedenen Modellen krank machende Sauerstoffradikale ab (was auf eine Anti-Aging-Wirkung weist) und schützte die Hirnzellen vor Veränderungen (was auf eine hirnschützende Wirkung weist).

In Tierversuchen regte Kurkumin den Gallenfluss an und besass eine leberschützende Wirkung nach Gabe von Pilzgift, Alkohol und Krebsmedikamenten. Darüber hinaus wurde eine antientzündliche und die Fliesseigenschaft des Blutes verbessernde Wirkung nachgewiesen. Neben der das Krebswachstum hemmenden Wirkung bei verschiedenen experimentell erzeugten Tumoren wurde auch eine durch Kurkumin verursachte erhöhte Empfindlichkeit der Tumoren auf Chemotherapeutika bei experimentell erzeugtem Krebs im Darm, Magen, in der Brust, der Leber, der Bauchspeicheldrüse, des Blutes, der Lunge, der Prostata, des Gebärmutterhalses, der Eierstöcke, des Kopfes und des Halses gefunden. Ausserdem erhöhte Kurkumin die Empfindlichkeit der Tumoren auf Bestrahlung bei experimentell ausgelöstem Krebs im Gehirn, des Gebärmutterhalses, der Haut, der Prostata und des Darms. Kurkumin besserte die Hirnleistung, verhinderte experimentell erzeugte Alzheimer-Veränderungen im Gehirn und schützte die Hirnzellen vor Sauerstoffmangel.

Weitere Tierversuche zeigten eine die Blutfette senkende und die Stoffwechsellage bei Zuckerkrankheit bessernde und eine die Magenschleimhaut schützende Wirkung. Kurkumin senkte in verschiedenen Tiermodellen die Stressreaktion.

Bei gesunden Probanden war nach einem Currygericht die Darm-passage beschleunigt. Je höher die verabreichte Dosis Kurkumin war, umso mehr entleerte sich die Gallenblase. Beide Untersuchungen erklären die gute Wirkung bei Verdauungsstörungen und beim Reizdarm-Syndrom mit Verstopfung.

Kurkumin senkte die Blutfette, erhöhte die Radikalfänger-Kapazität im Blut. Dadurch werden die bei der Verstoffwechslung der Nahrung oder durch äussere Einflüsse gebildeten, krank machenden Sauerstoffradikale im Blut abgefangen. Die Blutveränderungen wiesen auf eine günstige Wirkung bei Arteriosklerose hin. Curcumin erhöhte den Insulinspiegel, ohne jedoch den Blutzuckerspiegel im Blut zu beeinflussen. Insgesamt weisen die Ergebnisse auf die positive Wirkung von Kurkuma beim Wohlstands-Syndrom, d.h. Übergewicht mit Bluthochdruck, Fettstoffwechselwirkung, Zuckerkrankheit und Arteriosklerose) hin.

Raucher und Probanden, die Alkohol getrunken hatten, schieden nach Einnahme einer Zubereitung aus Kurkuma weniger krankmachende Stoffe aus. Diese Untersuchungen weist auf die vor Krebs schützende Wirkung von Kurkumin hin.

Untersuchungen an Patienten – Bereits im Jahr 1937 wurde in einem Medizin-Journal berichtet, dass Kurkuma den Verdauungssaft anregt. Bei Patienten mit **chronischer Gallenblasenentzündung**, die über 3 Wochen mit einem Präparat aus Kurkuma behandelt wurden, nahmen die Beschwerden ab. Fast alle Patienten blieben nachfolgend beschwerdefrei. Eine Kurkumadosis entsprechend 3,2 bis 4 g getrockneter Wurzel stimulierte bei Patienten mit einer Gallenblasenentzündung die Gallenausscheidung auf das Doppelte.

In mehreren Studien besserten sich die Bauchbeschwerden beim **Reizdarm-Syndrom** unter der Einnahme von Kurkuma klinisch relevant. Beim Reizdarm bestehen Bauchschmerzen, Druck- und Völlegefühl im Bauch, Blähungen und oft Verstopfung. Geht der Reizdarm aber mit Durchfall einher, sollte auf Kurkuma verzichtet werden.

Unter der Einnahme des Kurkuma-Wirkstoffs wurde eine Abheilung von **Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren** beobachtet.

Bei **Fettstoffwechselstörung** sind die Studienergebnisse vielversprechend. Vermutlich bedarf es zur blutfettsenkenden Wirkung neben dem Kurkumin auch der Komponente Piperin aus dem Pfeffer. Bei Risikopatienten mit arteriosklerotischen Herzkranzgefäßen sank nach Bypass-Operationen die Herzinfarkttrate von 30% (nach Gabe eines Scheinmedikaments) auf 13% (nach Gabe einer Kurkuma-Zubereitung). Im Einklang damit waren die Stress-Marker im Blut unter der Kurkumabehandlung geringer.

Die **blutzuckersenkende Wirkung** von Kurkuma ist schon seit 1972 bekannt. Bei beginnender Zuckerkrankheit konnte durch Kurkuma eine Normalisierung der Stoffwechsellage erzielt werden. Studien zeigten auch, dass die durch die Zuckerkrankheit hervorgerufenen Schäden an den Gefäßen und im Auge durch Kurkuma gebessert werden konnten.

Es gibt Hinweise darauf, dass der Kurkumawirkstoff den **Heilungsverlauf bei entzündlichen Erkrankungen verkürzt**, z.B. bei Darmkrankheiten (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), bei entzündlichem Rheuma, bei Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und im Auge.

Die äussere Behandlung mit einer Creme, die den Kurkumawirkstoff enthielt, **besserte die für die Schuppenflechte typischen Hauterscheinungen**. Die optimale Dosis zur innerlichen Behandlung der Schuppenflechte mit Kurkuma muss noch ermittelt werden.

Viele Studien weisen auf die **Besserung der Krankheitsverläufe bei Krebsleiden** hin: Mehrere Studien zeigten, dass sich der Kurkumawirkstoff sowohl im Darmgewebe wie im Darmtumor anreichert und dass die Tumoraggressivität unter Einnahme von Kurkumin abnahm. Es kam bei den Patienten zur Gewichtszunahme und zur Besserung des Befindens. Die Anzahl und Grösse von Darm-Polypen (einer Vorstufe von Darmkrebs) nahmen unter einer Behandlung mit Kurkuma ab. Durch Kauen einer Kurkumazubereitung heilten Schleimhautveränderungen, einer Vorstufe von Mundkrebs, ab. Bei Schleimhautkrebs im Kopf- und Halsbereich kam es zu einer Besserung der Befunde. Im Einzelfall sind allerdings hohe Dosen erforderlich. Auch beim Bauchspeicheldrüsenkrebs, Krebs im Knochenmark und beim Hautkrebs wurde die Wirkung von Kurkuma auf das Krebsleiden als günstig eingestuft. Die Antikrebswirkung wurde durch die Besserung der Blutwerte im Labor untermauert. Bei Hautkrebspatienten verschwanden bei fast allen Patienten der unangenehme Geruch und der Juckreiz; die Grösse der Hautläsionen nahm um etwa 10% ab. Kurkuma senkte bei mit Chemotherapie oder Bestrahlung behandelten Patienten die Nebenwirkungen dieser Behandlungen wie Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit,

Vergesslichkeit sowie Organschädigungen an Herz, Leber, Nieren, Innenohr und Knochenmark sowie strahlenbedingte Hautschäden. Beim Altersrheuma war die **Besserung der Gelenkentzündungen und der Schmerzen** durch Kurkuma der üblichen schulmedizinischen Behandlung nicht unterlegen. Auch Nervenschmerzen und Schmerzen nach Operationen sprachen auf den Kurkumawirkstoff an. Erste Erfahrungen gibt es auch bei **Alzheimer-Demenz**, gutartiger Vergrößerung der Prostata etc. Die gegenwärtige Datenlage erlaubt es aber noch nicht, bestimmte Kurkumapräparate mit Angabe der einzunehmenden Dosis zur Behandlung dieser Erkrankungen zu empfehlen. Empfohlen werden, kann die Einnahme von Kurkumapräparaten zur Gesunderhaltung (der Vorbeugung von Krankheiten) und zur unterstützenden Behandlung bei den geschilderten Beschwerden und Erkrankungen.





Aus Gottes Apotheke – Anwendungsbereiche für Kurkuma

- Verdauungsstörungen durch gestörten Gallenfluss
- Bauchbeschwerden mit Verstopfung (sog. Reizdarm-Syndrom)
- Magen-Darmgeschwüre
- Übergewicht und Folgekrankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes, Fettstoffwechselstörung
- Krebskrankheiten
- Rheumatische Erkrankungen
- Entzündlichen Erkrankungen
- Erkrankungen des Nervensystems inklusive Alzheimer-Demenz

Das Tabu für Kurkuma

Sollten Sie steinreich sein und viele Gallensteine haben, dann müssen Sie auf Kurkuma verzichten. Und ebenso, falls Sie unter Durchfällen leiden.

Hilfe, ich bin schwanger

Das Datenmaterial ist nicht ausreichend, um Zubereitungen aus Kurkuma bei Schwangeren und stillenden Müttern zu empfehlen.

Können Nebenwirkungen auftreten?

Bei empfindlichen Menschen kann unter der Einnahme von Kurkuma-präparaten eine leichte Übelkeit, Magenreizung oder Durchfall auftreten. Die Einnahme hoher Dosen über längere Zeiträume wird nicht empfohlen, da nichts über mögliche Spätschäden bekannt ist. Bislang sind unter der Zufuhr von Kurkuma keine schwerwiegenden unerwünschten Wirkungen beschrieben.

Wie bleibe ich gesund?

Natürlich wissen wir alle, dass eine vollwertige, ballaststoff- und vitaminreiche Kost mit wenig ungesundem Fett (d.h. wenig gesättigten Fettsäuren), wenig Zucker und wenig Salz, gut für die Gesundheit ist. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (jeweils eine Handvoll). Eine Portion kann zum Beispiel ein frisch gepresster Obst-oder Gemüsesaft sein. Denn Obst und Gemüse enthalten Radikalfänger (sogenannte Antioxidantien), die die krank machenden Sauerstoffradikale im Körper abfangen. Garen Sie das Gemüse deshalb bei möglichst niedrigen Temperaturen und geben Sie Kurkuma oder Currypulver hinzu oder wenn Sie nicht gerne kochen, nehmen Sie ein Kurkumapräparat mit Pfefferextrakt ein, zum Beispiel 2 bis 4 Kapseln Curcumasen®. Ersetzen Sie Süßes lieber durch ein Stück Obst. Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Massen zuführen, aber Milchprodukte täglich.

Essentiell ist auch eine ausgewogene Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren (1,5 Gramm pro Tag), um Herz-, Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Omega-3-Fettsäuren sind in Fisch (vor allem im Hering, in der Makrele), im Krill- oder Sacha-Inchi-Omega-, Lein-, Raps- und Sojaöl enthalten. Bei Fischölkapseln darauf achten, dass das Öl frei von Schwermetallen ist (fordern Sie bei der Firma das Zertifikat an). Einen Mangel an Omega-6-Fettsäuren gibt es bei vielseitiger Ernährung nicht.

Es besteht kein Zweifel daran, dass die mediterrane Küche mit Fisch, Zwiebeln, Tomaten, rohem Knoblauch (z.B. im Zaziki), Olivenöl und Rotwein etc. vor Herz- und Kreislaufkrankheiten schützt.

Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten (etwa 2 Liter pro Tag). Wer mehr Kalorien zuführt, als er braucht, nimmt zu. Wer sich ungesund (einseitig) ernährt, wird anfällig gegen Krankheiten.

Neben Schwimmen, Wandern und (Wasser)Gymnastik sind für Senioren vor allem das «Nordic Walking» oder das Golfen geeignete Sportarten. Sport stimuliert das Herz-Kreislauf-System und trainiert die Körpermuskulatur. Als Gruppensport bieten diese Sportarten zudem die Möglichkeit zu neuen Kontakten. Viel Bewegung an der frischen Luft beugt einer Osteoporose vor.

Auch der Stress in unserem hektischen Alltag macht krank. Bei allen Entspannungsverfahren, z.B. Yoga, autogenes Training, Feldenkrais, wird das erholende und beruhigende Nervensystem aktiviert. Das gelingt nicht sofort und muss geübt werden, damit sich das körperliche und seelische Wohlbefinden bessert. Strukturieren Sie Ihr Leben, nehmen Sie alle Überforderungen heraus und meiden Sie Exzesse (z.B. opulente Mahlzeiten, zu viel Alkohol, zu wenig Schlaf).

Lassen Sie es nicht soweit kommen!

«Normales» Altern geht auch im hohen Alter mit nur geringen Beeinträchtigungen einher. Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Alterszucker oder Nikotingenuss, beschleunigen dagegen das Altern mit Beschwerden. Beugen Sie deshalb mit einer gesunden Lebensweise vor und nutzen Sie Gottes Apotheke. Alle Farben der Natur (gelb, rot, grün, blau, violett etc.) sind Antioxidantien, die die krankmachenden Sauerstoffradikale im Körper abfangen. Das gelbe Kurkumapulver, das sich über Jahrtausende

zur Gesunderhaltung bewährt hat, ist eine Option. Auch Grüntee, Granatapfel, Holunder, Aronia und schwarze Schokolade enthalten potente Antioxidantien. Aus einer experimentellen Studie geht hervor, dass die krebshemmende Wirkung von Kurkumin durch den Grüntee-Wirkstoff verstärkt wird.

Auf die Dosis kommt es an

Gemäss der Monographie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird als Tagesdosis bis zu 3 g Kurkuma-Pulver aus dem getrockneten Wurzelstocks empfohlen. Die Dauer der Anwendung ist nicht begrenzt. In den meisten klinischen Studien wurden aber sehr viel höhere Kurkumindosen eingesetzt, die in Dosen bis zu 8 Gramm pro Tag sehr gut vertragen wurden.

Die Europäische Behörde EFSA (European Food Safety Authority) empfiehlt als tägliche Obergrenze die Einnahme von 2 mg/kg Kurkumin. Wiegt jemand 60 kg, sollte er maximal 120 mg Kurkumin pro Tag einnehmen, wiegt er 80 kg wäre die maximale Tagesdosis 160 mg.

Also posten Sie nicht irgendein Kurkumapräparat, sondern eines, das auf Kurkumin standardisiert ist und das zusätzlich Pfefferextrakt enthält, damit das Kurkumin auch in den Körper und zum Wirkort gelangt, z.B. das Präparat Curcumasen[®], das pro Kapsel 30 mg Kurkumin und 2 mg Piperin enthält.

Autorin

Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, PizolCare, Bahnhofpark 2a, 7320 Sargans ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, mit Zusatzausbildung in «Naturheilverfahren», «Spezieller Schmerztherapie», sowie «Ärztlichem Qualitätsmanagement». Seit 1999 Wissenschaftliche Leitung der Sektion «Phytotherapie» im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i.Br. Bis 2014 Honorarprofessorin an der Sydney University, Australien.

Seit 2008 Visiting Professor an der Hebrew University Jerusalem, Israel. 2013 Habilitation an der Universität Freiburg i.Br. Im Editorial Board verschiedener wissenschaftlicher Zeitschriften, mehr als 200 Publikationen, 5 wissenschaftliche Preise.

Herausgeber

Herausgeber dieser Schrift ist der Verein Plantavita. Der Verein bezweckt eine gesunde Lebensweise im Einklang mit der Natur zu fördern, insbesondere durch die Verfassung, Veröffentlichung und Verbreitung von Informationen über Pflanzen und eine gesunde Ernährungsweise.

Sie wollen noch mehr wissen?

Wir helfen Ihnen gern! Auf der Vereinsseite von Plantavita finden Sie weitere Informationen.

www.plantavita.ch

plantavita 

Verein zur Förderung von Gesundheitsinformationen
www.plantavita.ch

Kurkuma ist Teil der traditionellen Medizin Indiens. Man tut der gelben Knolle Unrecht, wenn man sie nur als Gewürz verwendet. Denn dem fernöstlichen Gewächs werden einzigartige, gesundheitliche Wirkungen nachgesagt. Die Expertin für Pflanzenheilkunde, Frau Prof. Dr. Sigrun Chrubasik, zeigt in diesem Ratgeber wissenschaftlich fundiert, die Möglichkeiten und Grenzen dieser ausserordentlichen Heil- und Gewürzpflanze bei verschiedensten Beschwerden und Krankheiten auf.