

Kurkuma ist wie Gold

Kurkuma ist weit mehr als ein Gewürz. Kurkuma ist Medizin.
Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann über die schier unendlichen Wirkungen der Zauberknolle.

Warum werden die Inder so alt, und warum treten in Indien Krebskrankheiten sehr viel seltener auf als in Europa oder in der Schweiz? Das Geheimnis für ein langes und beschwerdefreies Leben lautet: Kurkuma, auch Indisches Gold genannt, viel Gemüse, wenig Fleisch, wenig Fett und viel Bewegung.

Seit Tausenden von Jahren ist Kurkuma Bestandteil der traditionellen Medizin in Indien, vor allem bei der Behandlung von altersbedingten Krankheiten. Die Pflanze gehört zu den Ingwergewächsen. Der frische Wurzelstock riecht aromatisch, schmeckt herb, und hinterlässt ein leichtes Brennen im Mund. Die tief orangefarbene Farbe beim Anschnitt der getrockneten Kurkumaknolle ist ein Qualitätsmerkmal. Der gelbe Powerstoff kann vom Verdauungsapparat nur sehr schlecht aufgenommen werden. Die jahrhundertealte Tradition, Kurkuma mit Gewürzen wie schwarzem Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel oder Ingwer zu Curry zu mischen, beruht auf der Beobachtung, dass das Currypulver besser wirkt als Kurkuma alleine.

Kurkumin regt den Gallenfluss an, schützt die Leber vor Pilzgift, Alkohol und Chemotherapeutika, wirkt antientzündlich und verbessert die Fließeigenschaft des Blutes. Kurkumin hemmt das Krebswachstum und erhöht die Empfindlichkeit der Tumore auf Chemotherapeutika bei experimentell erzeugtem Krebs und erhöht die Wirkung einer Bestrahlung bei experimentell ausgelöstem Krebs. Kurkumin verbessert die Hirnleistung, verhindert experimentell erzeugte Alzheimer-Veränderungen im Gehirn und schützt die Hirnzellen vor Sauerstoffmangel. Kurkumin senkt die Blutfette, verbessert die Stoffwechsellage bei Zuckerkrankheit und schützt die Magenschleimhaut vor reizenden Stoffen wie Alkohol.

Nach einem Currygericht ist die Darm-passage beschleunigt. Je höher die verabreichte Dosis Kurkumin, umso mehr entleert sich die Gallenblase. Kurkumin senkt die Blutfette, erhöht die Radikalfänger-Kapazität im Blut. Diese Ergebnisse weisen auf die Wirkung von Kurkumin beim Wohlstands-Syndrom, das heißt Übergewicht mit Bluthochdruck, Fettstoffwechselwirkung, Zuckerkrankheit und Arteriosklerose.

Über die verdauungsanregende Wirkung von Kurkuma wurde erstmals 1937 berichtet. Gehen die Reizdarm-Beschwerden aber mit Durchfall einher, sollte auf Kurkuma verzichtet werden. Auch wenn Sie Gallensteine haben, dürfen Sie Kurkuma nicht anwenden. Bei Risikopatienten mit sklerotisch verengten Herzkranzgefäßen sinkt nach Bypass-Operationen die Herzinfarkt-Rate mit Kurkuma. Im Einklang damit sind die Stress-Marker im Blut unter Kurkuma geringer. Die blutzuckersenkende Wirkung wurde 1972 erkannt.

Studien zur Wirksamkeit liegen bei folgenden Beschwerden und Erkrankungen vor:

- Verdauungsstörungen durch gestörten Gallenfluss
- Bauchbeschwerden mit Verstopfung, Reizdarm-Syndrom
- Magen-Darm-Geschwüre
- Krebskrankheiten
- Rheumatische Erkrankungen
- Entzündliche Erkrankungen
- Übergewicht mit Folgekrankheiten wie Arteriosklerose, Diabetes, Fettstoffwechselstörung
- Erkrankungen des Nervensystems wie Parkinson und Alzheimer-Demenz





Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildung in Naturheilverfahren und Spezieller Schmerztherapie. Seit 1999 leitet sie die Sektion Phytotherapie im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg im Breisgau.

Bei beginnender Zuckerkrankheit kann mit Kurkuma eine Normalisierung der Stoffwechsellage erzielt werden. Studien zeigen auch, dass Spätschäden durch die Zuckerkrankheit wie Gefäss- und Augenschäden mit Kurkuma gebessert werden können. Entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulzerosa heilen schneller ab, auch

entzündliches Rheuma, Entzündungen in der Bauchspeicheldrüse und Augenentzündungen. Mehrere Studien zeigen, dass sich der Wirkstoff von Kurkuma im Darmgewebe und im Darmtumor anreichert, und dass die Tumoraggressivität unter Einnahme von Kurkumin abnimmt. Es kommt zur Gewichtszunahme und zur Besserung des Befindens. Die Anzahl und Grösse von Darm-Polypen, einer Vorstufe von Darmkrebs, nehmen mit Kurkuma ab. Auch Krebs in der Bauchspeicheldrüse, im Knochenmark und auf der Haut bessert sich unter Einnahme von Kurkuma-Präparaten.

Kurkuma senkt bei mit Chemotherapie oder Bestrahlung behandelten Patienten die Nebenwirkungen wie Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Vergesslichkeit sowie Organschädigungen und strahlenbedingte Hautschäden. Beim Altersrheuma ist die Besserung der Gelenkentzündungen und der Schmerzen mit Kurkuma der Gabe synthetischer Medikamente ebenbürtig. Erste Erfahrungen gibt es auch bei Alzheimer-Demenz, gutartiger Vergrößerung der Prostata etc. Die gegenwärtige Datenlage erlaubt es aber noch nicht, bestimmte Kurkuma-Präparate zur Behandlung dieser Erkrankungen zu empfehlen. Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob Kurkuma unterstützend bei Ihren Beschwerden oder Ihrer Erkrankung in Frage kommt oder kontaktieren Sie mich: sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de. |