

CURCUMIN

- Curcuma longa oder Gelbwurz, ein indisches Ingwergewächs, enthält als wichtigsten Inhaltsstoff Curcumin - je nach Anbaugebiet zwischen 2 % und 8 %
- Ein Curcumin-Präparat, wie Curcugreen™ (früherer Patentname: BCM-95®), enthält aber gleich 95 % Curcuminoide
- Curcumin ist schwer im Darm resorbierbar, darum fügen manche Hersteller ihren Präparaten Pfefferextrakt hinzu
- Eine andere und wohl noch bessere Lösung (Curcugreen™) ist das Hinzufügen der ursprünglichen ätherischen Öle, die beim Trocknen zunächst verloren gehen
- Ätherische Öle sind geringer biologisch aktiv als Curcuminoide, doch auch wertvoll für die Gesundheit. Sie sind entzündungshemmend und antioxidativ, wirken gegen unerwünschtes Gewebewachstum. Außerdem arbeiten sie mit den Curcuminoiden zusammen und verstärken sich gegenseitig
- Curcugreen™ ist laut Studien so gut aufnehmbar, dass die Bioverfügbarkeit um das 7 bis 9fache höher liegt als bei vergleichbaren Curcumin-Extrakten
- Auch im Vergleich zu einer Curcumin-Lecithin-Piperin-Formulierung ist die Aufnahme von Curcugreen™ 6,3fach höher
- Curcugreen™ ist außerdem extrem lange, bis zu acht Stunden, im Blut nachweisbar
- Durch die gute Bioverfügbarkeit von Curcugreen™ erreicht man auch bei geringer Dosierung hohe Curcumin-Spiegel im Blutplasma. In einer Studie mit 1 g Curcugreen™ täglich lagen die Spiegel sogar höher als mit 4 g klassischem Curcumin

WIRKUNGEN

Antioxidans:

- Ist ein starkes Antioxidans, das Sauerstoff- und Stickstoff-Radikale effektiv abfangen kann

Entzündungen:

- Hemmt den Aufbau entzündungsauslösender Prostaglandine
- Besonders hilfreich bei Krebs, Sinusitis, Colitis, Bronchitis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Gelenkentzündung, Prostatitis, nach chirurgischen Eingriffen oder bei entzündlichen Hauterkrankungen

Immunsystem:

- Unterstützt die Immunabwehr durch Anregung der Bildung von T-Helferzellen, B-Zellen, Makrophagen und Killer-Zellen
- Einsatz auch bei Antibiotikaresistenz (MRSA-Krankenhauskeim Staphylococcus aureus)

Energiegewinnung:

- Regeneriert die Energiegewinnungszentren der Zellen wahrscheinlich am besten
- Deren Schädigung wird mit Krebsentstehung in Zusammenhang gebracht und führt zu Energiegewinnung über Gärung, Übersäuerung und Müdigkeit

Lunge:

- Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend auf die Atemwege
- Bei Lungenverletzungen, Lungenfibrosen, Atemnotsyndrom (ARDS), chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), allergischem Asthma und akut-inflammatorischer Lungenerkrankung (ALI)
- Im Tierversuch konnte Curcumin den Gendefekt bei Mukoviszidose korrigieren

Knochen:

- Hemmt die Entwicklung von Osteoklasten (Knochensubstanz abbauende Zellen)
- Nach der Menopause kann Curcumin Östrogen-Defizite tw. ersetzen und Knochenschwund vorbeugen

Darm:

- Gegen Colitis
- Gegen Blähungen, Übelkeit, Verstopfung
- Reduziert Polypen, in Studien ging die Anzahl der Polypen um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um die Hälfte
- Beugt Darmkrebs vor

Entgiftung, Leber:

- Fördert den Fettstoffwechsel, verbessert den Gallenfluss, reinigt die Leber
- Mildert die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber
- Wirkt sich günstig bei Leberschäden durch Medikamente aus
- Leitet Arsen aus

Krebs:

- Curcumin wird in die Zellmembran eingebaut und stärkt sie in 12facher Weise gegen aggressive Krebszellen
- Die Membranen der Krebszellen werden durch die Einlagerung des Curcumins hingegen durchlässiger und verlieren an Stabilität
- Unterdrückt die Metastasenbildung bei Brust- und Prostatakrebs
- Auch bei Krebserkrankungen angezeigt, wenn es dagegen keine Behandlung gibt
- Strahlentherapie: Schützt vor Strahlenschäden und erreicht durch eine Verringerung der Nebenwirkungen der Strahlentherapie eine Verbesserung der Lebensqualität
- Chemotherapie: Hebt die Resistenz gegen Chemotherapeutika, wie etwa gegen Cisplatin, auf, indem es den Apoptose-Caspase-Mechanismus wieder aktiviert
- Entgiftet die Leber nach Chemotherapie

Diabetes:

- Senkt Blutzuckerspiegel und oxidativen Stress
- Verhindert die Insulinresistenz (das erste Stadium von Diabetes)
- Steigert die Insulinsensitivität
- Wirkt entzündungshemmend auf die insulinbildenden Zellen
- Verzögert Insulin-Resistenz durch Übergewicht
- Wirkt Gefäßschäden entgegen

Rheuma:

- Senkt oxidativen Stress, entzündungshemmend und harntreibend
- In einer Studie erreichte die Curcugreen™-Gruppe die größte Verbesserung, es kam zu keinen Nebenwirkungen und ihre Werte waren signifikant besser als in der Diclofenac-Natrium-Gruppe

Gefäße, Kreislauf:

- Senkt Triglyceride und LDL-Cholesterin und verhindert dessen Oxidation, nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an
- Hebt gefäßschützendes HDL-Cholesterin und Apolipoprotein A
- Blutdrucksenkend, blutverdünnend, entzündungshemmend und antioxidativ
- Hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen bei Bluthochdruck und wirkt damit dem weiteren Anstieg des Blutdrucks entgegen
- Ist ähnlich günstig für die Blutgefäße wie sportliche Betätigung. Kombiniert man körperliches Training mit Curcumin-Einnahme, ist das noch besser für die Gefäße als nur Curcumin oder nur Training

Bindegewebe, Haut, Haare:

- Wirkt verjüngend auf Kollagene und stimuliert dadurch den Neuaufbau des Bindegewebes
- Haut und Haare profitieren von seinen Wirkstoffen

Psyche:

- Antidepressive Wirkungen, mit Medikamenten vergleichbar, doch ohne Nebenwirkungen
- Gute Erfolge bei Kombination von Curcugreen™ mit Fluotexin

Nerven:

- Nervenschützend bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Alzheimer, Parkinson, Nervenschäden durch Diabetes

Gehirn:

- Beeinflusst alle Faktoren der Alzheimer-Entstehung
- Erhält das Gedächtnis und andere kognitive Fähigkeiten
- In einer Studie waren bei der Curcugreen™-Gruppe die Vitamin E-Spiegel und die Curcuminoiden im Blutplasma höher als bei der Gruppe mit herkömmlichem Curcumin. Die für die Alzheimer-Ablagerungen typischen Beta-Amyloide stiegen in beiden Curcumin-Gruppen im Blut an, ein Zeichen, dass sie abgebaut werden. Es gab keine Nebenwirkungen in der Curcugreen™-Gruppe, während es einige wenige Nebenwirkungen in der Gruppe mit 4 g herkömmlichem Curcumin gab

Lupus erythematodes:

- Ist die Niere mitbeteiligt, sollte man Curcumin einsetzen für eine Abnahme der Proteinurie, der Hämaturie und des systolischen Blutdrucks

Arthrose:

- Größte Wirksamkeit zusammen mit Weihrauch
- Die Curcugreen™-Gruppe war in einer Studie mit zweimal täglich 500 mg erfolgreicher als die Gruppe mit Celecoxib 100 mg zweimal täglich

ZU BEACHTEN

- Es gibt verschieden gut aufnehmbare Curcumin-Präparate, daher auch Unterschiede in der Dosierung. Hochdosen können mit Magenproblemen verbunden sein
- Ausnahme: Curcugreen™ - es benötigt keine Hochdosen, sondern nur 1 bis 3 g täglich. Die meisten klinischen Studien wurden mit zwei Mal täglich 500 mg durchgeführt
- Günstig ist die Einnahme nach dem Essen leicht fetthaltiger Speisen, da dadurch die Aufnahme noch gefördert wird
- Bei Anwendung von Curcumin kann es durch Hemmung des Cytochrom P450 zu veränderten Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamer Abbau), daher Vorsicht, wenn man Medikamente nimmt
- Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten!
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet