

## Curcuma

Als Hauptbestandteil des Currypulvers wurde das stark färbende Gewürz weltbekannt. Curcuma oder Gelbwurz, ein indisches Ingwergewächs, ist aber nicht nur zum Würzen von Gerichten hervorragend geeignet, sondern auch als vielseitiges Heilmittel. Kaum jemand, der Curcuma nicht benötigen würde – vorbeugend oder zur Behandlung bei sämtlichen „Zivilisationserkrankungen“. Ob erhöhte Cholesterinwerte, Glukoseintoleranz (Diabetes), Arteriosklerose, Verdauungsprobleme, Leber- und Gallenprobleme, Entzündungen wie Arthritis, Colitis, Bronchitis, Sinusitis, Ödeme, ja sogar Tumore, Müdigkeit, Vergesslichkeit, Freie Radikale und vieles mehr – überall hilft Curcuma!

Es existiert eine Vielzahl internationaler Studien, die die überragenden Wirkungen des ursprünglich in vielen traditionellen Medizinsystemen (Indien, China, Thailand) eingesetzten Curcumas auch wissenschaftlich nachweisen konnten. Weitere Vorteile: es gibt keine Überdosierung und keine Gegenanzeigen. Außer bei Gallensteinen, die man erst aufweichen sollte (Kren, Honig, Essig zu gleichen Teilen, tgl. 1 Teelöffel auf nüchternen Magen), damit sie sich nicht durch den verstärkten Gallenfluss in Bewegung setzen und einen Gallengang verlegen können.

Verbesserungen mit Curcuma sind dosierungsabhängig – ein Grund für die Abfüllung in Kapseln, denn zwei Teelöffel Curcuma nimmt man nicht mehr so leicht mit der nötigen Konsequenz und mit der Zeit rebelliert dabei der Magen. Mit einer Prise auf den Reis einmal die Woche ist nicht viel zu erzielen.

### **Verdauung und Leberentgiftung**

Curcuma aktiviert den Gallenfluss, wodurch Fett in kleinste Kügelchen zerteilt, umspült und so leichter verdaut wird. Curcuma unterstützt also die Fettverdauung, hilft bei diesbezüglichen Problemen wie Aufstoßen oder Blähungen. Der Gallensaft wird in der Leber gebildet (die Gallenblase ist nur das Reservoir für den Gallensaft und sorgt für eine dosierte Abgabe). Er spült Giftstoffe aus der Leber in den Darm. Curcuma und Ballaststoffe (etwa Baobab oder Akazienfaser) sowie auch das Vulkangestein „Klinoptilolith“ arbeiten bei der Leberentgiftung Hand in Hand. Sie binden die Gifte und verhindern eine Rückvergiftung der Leber, die ohne bindende Ballaststoffe zur Rückresorption gezwungen ist.

Nun hat man zur Förderung des Gallenflusses die Wahl zwischen bitter-kalten und bitter-warmen Pflanzen. Je nach Konstitutionstyp bzw. Erkrankung bringt eher das eine oder das andere den gewünschten Erfolg. Bitterkalt (Kräuterbitter, Lebertee) ist eher dann angezeigt, wenn Hitze ausgeleitet werden muss. Hitzesymptome, Durst, rote Gesichtsfarbe, rote oder entzündete Augen, Unruhe, Völlegefühl, Blähbauch, oft auch Verstopfung können darauf hinweisen. Bei Männern findet man diese „Yang-Fülle der Leber“ häufiger als bei Frauen, die prinzipiell mehr zur Kälte neigen (diese Kälte kann aber auch in eine Hitze „kippen“, wenn bestimmte Einflüsse dazu kommen).

### **Stärkt bei Milz-Qi-Schwäche und Blutmangel**

Kältekonstitution zeigt sich in blasser Gesichtsfarbe, Müdigkeit, Gier nach Süßem und Kaffee, Niedergeschlagenheit, Neigung zu kalten Händen kalten Füßen und in weiterer Folge auch zu Rückenschmerzen am Morgen, Cellulite, Gewichtszunahme, Neigung zu blauen Flecken, Wasseransammlungen, schwacher Verdauung (breiiger Stuhl oder Verstopfung), Konzentrationsmangel, Erkrankungen mit viel Schleimbildung, Senkungsproblematik uvm.

Die Kältekonstitution geht von einer Milz-Schwäche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM aus. Die Milz ist für die Qi-Aufnahme (Lebensenergie) und die Blutbildung aus der Nahrung verantwortlich. Beides findet nur bei Milz-Schwäche unzureichend statt, darum die Müdigkeit. Oft kommt es zusätzlich auch zu „Blutmangel“ aus Sicht der TCM, vor allem, wenn viel geistige Arbeit (Computer!!!) und Zeitdruck dazu kommt und der Schlaf als Erholungsphase nicht ausreicht. Lichtempfindlichkeit, Einschlafprobleme, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen und eingeschlafene Gliedmaßen sind typisch dafür. Blutmangel kann sich aber auch „nur“ durch Unruhe, Gereiztheit und schwache Nerven äußern. Daraus entsteht dann leicht „falsche Hitze“, wenn Emotionen wie Zorn oder Ärger das zu gering vorhandene Blut zum Überkochen bringt. Während es bei der Hitzesymptomatik in erster Linie darum geht, Hitze auszuleiten (kalt-bitter), Yin aufzubauen (mit Obst und Gemüse) und den Blutmangel auszugleichen (roter Traubensaft, Kirschsaff), ist bei der Kältesymptomatik zum Beispiel Curcuma sehr geeignet, um den Qi- und Blutaufbau zu fördern.

### **Unterstützend bei Krebs**

Die Milz zu stärken und wieder mehr Lebensenergie aus der Nahrung bereitzustellen, ist auch ein wichtiges Anliegen in der Krebsbegleittherapie. Die onkologischen Gesellschaften weltweit empfehlen Curcuma zur Prävention und zur Behandlung von Krebs, egal um welchen Tumor es sich handelt, doch insbesondere beim Bauchspeicheldrüsenkrebs. Hier sind aber höhere Einnahmемengen empfohlen, als man etwa zur Förderung des Gallenflusses benötigt. Die Aussagen dazu divergieren, wahrscheinlich auch, weil sie individuell unterschiedlich sein können. Die Angabe von 1800 mg am Tag wird in der Literatur häufiger genannt. Jedenfalls unterstützt Curcuma die Immunabwehr, etwa bei der Bildung von T-Zellen (weißen Blutkörperchen), B-Zellen (die einzigen Immunzellen, die Antikörper bilden können), Makrophagen (Fresszellen, die Viren oder Bakterien erkennen und abbauen) und Killerzellen (die erkrankte Zellen erkennen und zerstören).

In den letzten zehn Jahren wurde die Wirkung des Hauptwirkstoffs Curcumin bei Krebs intensiver untersucht. Es wirkt nicht nur krebsvorbeugend, sondern hemmt auch die Verbreitung, wenn sich ein Tumor bereits im Körper manifestiert hat. Etwa unterdrückt Curcumin die Metastasenbildung bei Brustkrebs, indem es die Transkriptionsfaktoren, die für die Tumorbildung nötig sind, einfach ausschaltet. Außerdem stärkt Curcumin die Membranen der gesunden Körperzellen, indem die Curcuminmoleküle in die Lipiddoppelschicht der Zellmembranen eingebaut werden und sie so stabilisieren.

Curcumin erhöht damit die Widerstandsfähigkeit der Zellmembran gegenüber aggressiven Krebszellen. Phänomenal dabei ist, dass es nur die gesunden Zellen stabilisiert. Die Membranen der Krebszellen hingegen werden durch die Einlagerung des Curcumin durchlässiger und verlieren somit an Stabilität. Weiters fördert Curcumin die Bildung von Mitochondrien, deren Reduktion und Schädigung mit Krebsentstehung in Zusammenhang gebracht wird und zu Energiegewinnung über Gärung führt.

Jedoch ist isoliertes Curcumin eventuell auch problematisch und kann in zu hoher Dosierung zu Nebenwirkungen führen. Oder es wird gar nicht aufgenommen, weil die dazu nötigen Stoffe fehlen. Die Natur komponiert eine Pflanze immer optimal und sorgt so für bestimmte Eigenschaften, die isolierte Wirkstoffe nicht haben. Synthetisch hergestelltes Curcumin wirkt wieder anders, ist hier doch jedes Molekül gleich, es fehlt die Vielfalt der Natur.

### **Diabetes und Rheuma**

Lang ist die Liste der im indischen Ayurveda mit Curcuma behandelten Krankheiten: Anämie, Asthma, Grippe, Diabetes, Übelkeit, Verstopfung, Blähungen, Reizmagen, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Blasensteine, Gallensteine und alle Entzündungen. Curcumin hemmt nachweislich die Synthese der entzündungsauslösenden Prostaglandine (Gewebehormone). Besonders erwähnt sei die Anwendung bei Nebenhöhlenentzündung, wo wir selbst bei schweren Fällen innerhalb einer Woche konsequenter Einnahme durchschlagende Erfolge erlebt haben und sogar eine Operation (Abtragen der Schleimhäute) erspart werden konnte. Erwähnenswert ist auch der Einsatz bei Diabetes. Curcuma senkt Blutzuckerspiegel und oxidativen Stress, was sowohl für insulinpflichtige als auch für nicht insulinpflichtige Diabetiker wichtig ist. Bei Rheuma ist neben der Senkung des oxidativen Stresses die entzündungshemmende und harntreibende Wirkung von Curcuma hilfreich.

### **Hervorragender Cholesterinsenker**

Die Fähigkeit des Curcuma, Cholesterin auf natürliche Weise zu senken, ist ganz besonders erwähnenswert – hier gibt es zahlreiche Berichte von Anwendern, die selbst mit chemischen Cholesterinsenker nicht zu recht kamen, mit Curcuma (Dosierung 1.800 mg/Tag) aber endlich normale Cholesterinwerte aufweisen. Nach einem Monat sind solche Erfolge im Blutbild nachweisbar. Wichtig zu erwähnen: es hilft nicht bei jedem, Beobachtung ist erforderlich.

### **Entzündungshemmend, blutdrucksenkend**

Curcuma unterstützt die Gefäße außerdem durch seine blutdrucksenkende, blutverdünnende (durch Reduktion der Thrombozytenaggregation) und antioxidative Wirkung. Als Gegenspieler der durch tierische Fette geförderten Arachidonsäure wirkt es Entzündungsprozessen entgegen.

Das Wissenschaftsmagazin SCIENCE berichtete von Tierversuchen mit Curcumin. Es gelang bei Mäusen, den Gendefekt bei Mukoviszidose mit hohen Dosen des Gewürzes zu korrigieren, Krebstumore in ihrem Wachstum zu bremsen, Alzheimer und anderen altersbedingten Leiden vorzubeugen.

### **Lungenerkrankungen**

Curcuma weist eine Schutzfunktion bei vielen Atemwegserkrankungen auf. Beim akuten Atemnotsyndrom (ARDS), bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim allergischen Asthma und bei der akut-inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) wirken sich die stark entzündungshemmenden und antioxidativen Effekte seines Hauptwirkstoffes Curcumin regenerierend aus. So enthält Curcumin natürlich vorkommende Polyphenole, die freie Radikale einfangen und somit die massiven Entzündungen in den Atemwegen abschwächen. Curcuma zeigt ebenso bei der lebensgefährlichen Lungenfibrose seine Wirkung. Diese Erkrankung kann als Folge von verschiedenen Lungenerkrankungen entstehen oder ist bedingt durch berufliche und umweltbedingte Belastungen wie anorganischer Staub, Medikamente, Zigarettenrauch, Chemo- oder Strahlentherapie. Curcuma wurde in mehreren Studien getestet. Durch die Einnahme von Curcuma wurden Lungenverletzungen und Lungenfibrosen deutlich gemindert.

### **Bei Osteoporose und Übergewicht**

Curcuma kann bei der Behandlung von Osteoporose eingesetzt werden, denn sein Curcumin hemmt die Entwicklung von Osteoklasten, den Knochensubstanz abbauenden Zellen. Nach der Menopause kann Curcumin Östrogen-Defizite teilweise ersetzen und dadurch einem Knochenschwund vorbeugen bzw. stoppen.

Curcuma ist einer der wirkungsvollsten Fatburner der Natur. Alles, was scharf schmeckt, unterstützt den Fettabbau. Eine ganze Reihe der Curcuma-Inhaltsstoffe haben fettreduzierende Eigenschaften, regen den Zellstoffwechsel und Verdauungsprozesse an, verbessern die Wasserversorgung der Zellen. Sie unterdrücken außerdem die Entstehung und das Wachstum spezifischer Fettzellen, die für Übergewicht und Fettleibigkeit mitverantwortlich sind.

### **Für Schönheit und gute Stimmung**

Curcuma wirkt verjüngend auf Kollagene und stimuliert dadurch den Neuaufbau des Bindegewebes. Haut und Haare profitieren von seinen Wirkstoffen. Dabei wirkt Curcuma auch noch auf die Stimmung. Studien zeigten antidepressive Wirkungen, die mit Medikamenten vergleichbar sind, doch ohne Nebenwirkungen hervorzurufen.

### **Gehirn und Autoimmunerkrankungen**

Curcumin passiert die Blut-Hirn-Schranke mühelos und unterstützt bei neurodegenerativen (Autoimmun-) Erkrankungen aller Art wie beispielsweise Multiple Sklerose oder Alzheimer. Bereits eine Stunde nach der Aufnahme von Curcuma sind die Sauerstoffwerte im Blut deutlich besser, gleichzeitig steigt der Schutz vor freien Radikalen. Der Abbau von Hirnschicht wird verzögert. Schon ein Gramm Curcuma täglich reicht aus, um das Gedächtnis für sechs Stunden zu optimieren.

Neben all den therapeutischen Möglichkeiten, die Curcuma bietet, ist zum Schluss noch seine Bedeutung als „heilige Pflanze“ zu erwähnen. Curcuma ist in jedem indischen Tempel zu finden. Die Gewänder der Priester und Mönche werden damit gefärbt, der gelb-orange Ton symbolisiert Reinheit aber auch die Nähe zum

Licht. Der Punkt auf der Stirn, die Betonung des „dritten Auges“, wird bei Neugeborenen mit Curcuma aufgebracht – ein Symbol für Glück, Wohlstand und die Hinwendung zum Licht. Auch hier gibt es eine schöne Entsprechung auf der körperlichen Ebene: Curcuma soll die Lichtaufnahme der Zellen fördern.

Ein hoher Anteil an ätherischen Ölen im Curcuma ist wichtig, weil nur damit der wertvolle Wirkstoff Curcumin aufgenommen werden kann (daher ist bei der ganzen vermahlenden Curcumawurzel auch kein Pfefferextrakt zusätzlich notwendig). Curcuma in Kapseln ist magenschonender und ermöglicht relevante Dosierungen.

### **Was bei Einnahme zu beachten ist**

Curcuma kann die Wirkung von Medikamenten verändern und ist in Hochdosen vor allem als Extrakt nicht immer mit Chemotherapie vereinbar. Vorsicht bei verengten Gallenwegen, Gallensteinen. Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten!

### **Curcuma unterstützt bei:**

- Alterung vorzeitiger
- Alzheimer
- Arthritis
- Asthma
- Bindegewebsschwäche
- Blähungen
- Bluthochdruck
- Blutmangel
- Blutverdickung
- Bronchitis
- Cholesterin
- Colitis
- COPD
- Depressionen
- Diabetes
- Entgiftung (Leberreinigung, Alkohol)
- Entzündungen (Antibiotikaresistenz)
- Fettverdauung
- Gallenschwäche
- Gefäßerkrankungen
- Infektionen
- Konzentrationsschwäche
- Krebs
- Lungenerkrankungen
- Lungenfibrose
- Mitochondriopathie
- Mukoviszidose
- Multipler Sklerose
- Osteoporose
- Prostataerkrankungen
- Schnupfen
- Sinusitis
- Übergewicht
- Verdauungsproblemen
- Vergesslichkeit
- Zellatmung