

RATGEBER

Kurkuma zum Gesundwerden und Gesundbleiben

In Indien treten Krebskrankheiten sehr viel seltener auf als in Europa und der Schweiz. Das Geheimnis für ein langes und beschwerdefreies Leben lautet Kurkuma, auch indisches Gold genannt, zusammen mit anderen Gewürzen im Gemüse, wenig Fleisch, wenig Fett und viel Bewegung.

Seit Tausenden von Jahren ist Kurkuma Bestandteil der traditionellen indischen Medizin und wird vor allem zur Behandlung von altersbedingten Krankheiten genutzt. Die Pflanze gehört zu den Ingwergewächsen. Der frische Wurzelstock riecht aromatisch, schmeckt herb und hinterlässt ein leichtes Brennen im Mund. Die tief orangegelbe 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 bis zu 36 anderen Gewürzen (z.B. schwarzem Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer) zum Curry zu mischen, beruht auf der Beobachtung, dass das Currypulver besser wirkt, als wenn Kurkumapulver allein verabreicht wird. Die anderen Gewürze helfen dem Kurkuma, in das Blut aufgenommen zu werden und dorthin zu gelangen, wo es gebraucht wird. Da der Gelbwurzelanteil im Curry überwiegt, ist das Currypulver gelb.

In Experimenten nachgewiesen

Kurkumin regte den Gallenfluss an und besass eine Leber schützende Wirkung nach Gabe von Pilzgift, Alkohol und Chemotherapeutika, wirkte antientzündlich und verbes-

serte die Fliesseigenschaft des Bluts. Kurkumin hemmte das Krebswachstum und erhöhte die Empfindlichkeit der Tumoren auf Chemotherapeutika bei experimentell erzeugtem Krebs im Darm, Magen, in der Brust, der Leber, der Bauchspeicheldrüse, des Bluts, der Lunge, der Prostata, des Gebärmutterhalses, der Eierstöcke, des Kopfes und des Halses sowie die Empfindlichkeit 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. Kurkumin besass eine die Blutfette senkende und die Stoffwechsellage bei Zuckerkrankheit besernde und eine die Magenschleimhaut schützende Wirkung. Kurkumin senkte in verschiedenen Tiermodellen die Stressreaktion.

Bei gesunden Probanden war nach einem Currygericht die Darmassage beschleunigt. Je höher die verabreichte Dosis Kurkumin war, umso mehr entleerte sich die Gallenblase. Kurkumin senkte die Blutfette, erhöhte die Radikalfänger-Kapazität im Blut. Diese Ergebnisse weisen auf die positive Wirkung von Kurkumin beim Wohlstandssyndrom, d. h. Übergewicht mit Bluthochdruck, Fettstoffwechselwirkung, Zuckerkrankheit, Arteriosklerose).

In klinischen Studien geprüft

In Studien an Patienten wurde gezeigt, dass die im Kasten zusammengefassten Beschwerden und Krankheiten durch Kurkuma gebessert wurden. 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 sklerotischen Herzkranzgefässen sank nach Bypass-Operationen die Herzinfarkttrate von 30 Prozent (unter einem Scheinmedikament) auf 13 Prozent (unter Kurkuma). Im Einklang damit waren die



Sigrun Chrubasik-Hausmann,
Ärztin der Allgemeinmedizin.

Stress-Marker im Blut unter Kurkuma geringer. Die blutzuckersenkende Wirkung wurde 1972 erkannt. Bei beginnender Zuckerkrankheit konnte durch Kurkuma eine Normalisierung der Stoffwechsellage erzielt werden.

Studien zeigten auch, dass Spätschäden durch die Zuckerkrankheit wie Gefäss- und Augenschäden durch Kurkuma gebessert werden können. Entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa heilen schneller ab, auch entzündliches Rheuma, Entzündungen in der Bauchspeicheldrüse und im Aug. Mehrere Studien zeigen, dass sich der Kurkumawirkstoff im Darmgewebe und im Darmtumor anreichert und dass die Tumoraggressivität unter Einnahme von Kurkumin abnahm. Es kam wieder zur Gewichtszunahme und zur Besserung des Befindens. Die Anzahl und Grösse von Darmpolypen (einer Vorstufe von Darmkrebs) nahmen unter Kurkuma ab. Auch Krebs in der Bauchspeicheldrüse, im Knochenmark und auf der Haut wurden Besserungen erzielt, untermauert durch Besserung der Blutwerte im Labor. Bei Hautkrebs verschwanden der unangenehme Geruch und der Juckreiz bei fast allen Patienten, die Grösse der Hautläsionen nahm um

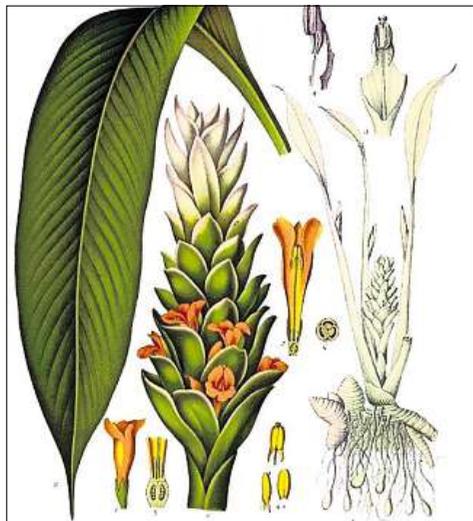


Illustration aus Köhler's Medizinal-Pflanzen.

■ INFOBOX

Studien zeigen, dass Kurkuma bei folgenden Beschwerden und Erkrankungen hilft:

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