

**Kurkuma:** verhindert Entzündungen auf zellulärer Ebene und kann so viele chronische Krankheiten vorbeugen.

Die Vorteile von Curcumin (Kurkuma) sind so vielfältig, dass es praktisch positive Wirkung auf jedes Organsystem im Körper hat. **Curcumin weist antibakterielle, antifungielle, antivirale, entzündungshemmende und antioxidantische** Eigenschaften auf.

Curcumin bietet auch einen starken Schutz vor **Krebs**, einen **kardiovaskulären Schutz** sowie **Schutz vor neurodegenerativen Krankheiten, wie Alzheimer und Parkinson**. Curcumin scheint auch vielversprechend als potenzielle Behandlungsmethode von multipler Sklerose zu sein, und kann vor grauem Star schützen, sowie einige Arten von Schäden wiedergutmachen, die mit hohen Blutzuckerwerten in Verbindung stehen, welche charakteristisch für Diabetes sind. Curcumin zeigt außerdem Potenzial für die Behandlung von Hautkrankheiten, wie Schuppenflechte, und die Behandlung von Wunden. Es hat sogar gezeigt, dass es vielversprechend in Kampf gegen die häufigste genetischen Krankheit unter Europäern, Mukoviszidose, ist.

### **Was ist der Unterschied zwischen Kurkuma und Curcumin**

Gleich zu Beginn sollte der **Unterschied zwischen der Wurzel Kurkuma** (auch Tumeric genannt) und ihre wichtigste, vorteilhafte Verbindung, Curcumin, geklärt werden. Die Pflanze Kurkuma ist in Indien sehr bekannt. Die Wurzel wird geerntet, gereinigt, getrocknet und zu Pulver verarbeitet, um als Gewürz (Kurkuma gibt **Curry** seine schöne, goldgelbe Farbe) und als Medizin verwendet zu werden. Traditionell wurde Kurkuma gegen fast jede bekannte Krankheit eingesetzt - von Pocken bis zu einem verstauchten Knöchel.

Der Schlüssel zu seinen gesundheitlichen Vorteilen ist aber eine Verbindung, die als Curcumin bekannt ist und der Kurkuma-Wurzel seine strahlend gelbe Farbe gibt. Genau wie Orangen eine Quelle für Vitamin C sind, **ist Kurkuma eine Quelle für Curcumin**. Doch es reicht nicht aus, Kurkuma-Pulver als Medizin zu verwenden (genau wie Sie nicht nur Orangen essen würden, wenn Sie erkältet sind - Sie würden 500 oder 1.000 mg reines Vitamin C einnehmen). **Curcumin wird daher aus der Kurkuma-Wurzel gewonnen**, um es als natürliche Medizin gegen Krebs, Alzheimer, Arthritis und viele anderen chronischen Krankheiten zu verwenden.

### **Curcumin - ein wirksamer Schutz gegen Krebs**

"Curcumin scheint alle wünschenswerten Funktionen eines im Labor entwickelten Mehrzweckmedikaments zu erfüllen", schrieb kürzlich ein Forschungsteam. Andere Forscher konzentrierten sich auf seine vielversprechende Wirkung gegen Krebs. "Curcumin hat sich als einer der wirkungsvollen chemopräventiven Anti-Krebs-Wirkstoffe etabliert", schrieben indische Forscher letztes Jahr. "Seine biologischen Effekte reichen von der antioxidantischen und entzündungshemmenden Wirkung bis zur Hemmung der Angiogenese und es weist auch spezifische Anti-Tumor Aktivitäten auf." Curcumin sorgt für ein verstärktes **Immunsystem**, ist ein "Immunwiederhersteller". Es ist wenig erstaunlich, dass die Krebsvorbeugung und -behandlung zu einem der am intensivsten studierten Aspekte der potentiellen Vorteile von Curcumin wurden.

"Die Krebsentstehung besteht aus drei eng verbundenen Stadien: Initiation, Promotion und Progression. Curcumin hat in allen drei Stufen eine entzündungshemmende, antioxidantische und tumorbekämpfende Wirkung gezeigt.

## **Curcumin und seine spezifischen Anti-Krebs-Mechanismen**

Mitte 2007 veröffentlichten Wissenschaftler der Universität von Alabama in Birmingham einen Bericht im Magazin "Cancer Research", welcher mindestens einen von eventuell vielen Mechanismen beschrieb, durch die Curcumin als Anti-Krebs-Wirkstoff tätig ist. Die Forscher züchteten im Labor Prostatakrebszellen und setzten diese verschiedenen Konzentrationen von Curcumin aus. Das Curcumin reduzierte die Produktion eines Proteins, das als MDM2 bekannt ist und welches mit der Bildung von bösartigen Tumoren in Verbindung gebracht wird. Gleichzeitig unterstützte Curcumin die Zellen dabei, ein weiteres Protein zu produzieren, welches mit der Förderung des programmierten Zelltodes (der Apoptose) in Verbindung steht.

Die Down-Regulation von MDM2 durch Curcumin "könnte ausschlaggebend für seine chemopräventiven und chemotherapeutischen Auswirkungen sein", schlossen die Wissenschaftler.

Es ist interessant, dass epidemiologische Studien zeigen, dass die Anzahl der Prostatakrebsfälle bei Männern in Indien zu den niedrigsten der Welt zählt. Eine aktuelle Studie schätzte, dass die jährliche Prostatakrebsrate in Indien zwischen 5 und 9 pro 100.000/Jahr liegt. Im Gegensatz dazu tritt Prostatakrebs bei Weißen in den Vereinigten Staaten 110-mal pro 100.000/Jahr auf - mehr als zehnmal so oft wie bei Männern aus Indien. Der Wert für Afroamerikaner ist sogar noch höher. Vielleicht ist es kein Zufall, dass **der ständige Konsum von Kurkuma bei indischen Männern, in Form von Curry**, zu den höchsten der Welt zählt. Der Durchschnittskonsum von Kurkuma liegt bei der indischen Bevölkerung bei 2-2,5g/Tag, was 60-200mg Curcumin liefert.

## **Curcumin und Bauchspeicheldrüsenkrebs**

Curcumin hat auch gezeigt, dass es die Effizienz des Chemotherapie-Wirkstoffs Gemcitabin bei der Behandlung von Bauchspeicheldrüsenkrebs verbessern kann. Obwohl es im Moment die beste Behandlung für diese aggressive Krebsart ist, verliert Gemcitabin oft seine Wirkung, da die Krebszellen Resistenzen gegen das Medikament bilden. Curcumin schützt vor der Entstehung dieser Resistenz.

## **Curcumin bei Darm- und Brustkrebs**

Die Wirkung von Curcumin gegen Darmkrebs hat große Aufmerksamkeit erregt - vor allem da die Bioverfügbarkeit von Curcumin in diesem Fall ein geringeres Problem darstellte, da der Darm Curcumin aufnimmt, während dieses durch den Verdauungstrakt transportiert wird. Seine exzellente Verträglichkeit und Sicherheit wurde in fünf klinischen Studien über die Phase I von Darmkrebs bestätigt...

Die potentielle Rolle von Curcumin im Kampf gegen den Brustkrebs ist ebenfalls bemerkenswert. Italienische Forscher meldeten kürzlich, dass Curcumin effektiv gegen eine häufig auftretende Art von Brustkrebszellen und eine mutierende Zelllinie, die gegen gewöhnliche Chemotherapie-Medikamente resistent wurde, wirkt.

Die Forschung der Italiener zeigt, dass Curcumin fähig zu sein scheint, seine krebsbekämpfenden Eigenschaften je nach Bedarf anzupassen. "Curcumin und eines seiner Derivate schienen ihre modularen Auswirkungen in Übereinstimmung mit den verschiedenen Ausdrucksmustern der Gene, die in der gegen multiple Medikamente resistenten bzw. der gewöhnlichen Brustkrebs-Zelllinie existieren, zu verändern. Die Strukturen und Eigenschaften von Curcumin können ganz klar die Basis für die Entwicklung von tumorbekämpfenden Verbindungen darstellen."

## **Curcumin - ein wirksamer Schutz für das Nervensystem**

Von den zahlreichen Vorteilen von Curcumin steht der Schutz vor neurologischen Schäden weit oben auf den Listen vieler Forscher. "Curcumin hat mindestens 10 bekannte neuroprotektive (nervenschützende) Auswirkungen und viele davon könnten in lebenden Subjekten realisiert werden" schrieben amerikanische Wissenschaftler vor kurzem in "Advances in Experimental Medicine and Biology". Sie fügten hinzu: "Diätetisches Curcumin ist ein heißer Kandidat für die Nutzung zur Vorbeugung oder Behandlung von schweren, behindernden, mit dem Alter zusammenhängenden, neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und Schlaganfällen."

Außerdem meldeten Wissenschaftler, dass Curcumin das Gehirngewebe vor oxidativem Stress schützt, indem die Produktion des Schutzzyms Hämoxygenase-1 (HO-1) gefördert wird. "Im zentralen Nervensystem", schrieben die Forscher, "soll HO-1 als grundlegender Schutzmechanismus für Neuronen, die einer oxidantischen Herausforderung gegenüberstehen, wirken". Traumatische Verletzungen des Gehirns führen ebenfalls zu oxidativem Stress, welcher oft die Wahrnehmung und "synaptische Plastizität" beeinflusst, die eine ausschlaggebende Rolle beim gesunden Lernen und dem Gedächtnis spielen sollen. Durch Tierversuchen zeigten US-Forscher: "Die Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels Curcumin reduzierte die oxidativen Schäden stark und wirkte gegen die kognitive Beeinträchtigung, die durch traumatische Gehirnschäden hervorgerufen wird."

## **Curcumin beugt kognitiven Abbau und Demenz vor**

Sogar ohne Verletzung oder Vergiftung ist der Verlust der kognitiven Funktion ein Kennzeichen der Alterung. Der Gedächtnisverlust soll mit 50 Jahren einsetzen, es wird vorhergesagt, dass fast die Hälfte der Menschen über 80 Jahren unter einer Form von Demenz leiden wird.

Da sie sich fragten, ob Curcumin alternde Gehirne vor einem kognitiven Abbau schützen kann, führten asiatische Wissenschaftler eine epidemiologische Studie über den Curry-Konsum und die kognitive Funktion bei älteren Menschen durch. Sie fanden heraus, dass Männer und Frauen, die "gelegentlich", "oft" oder "sehr oft" Curry, das viel Kurkuma enthält, konsumierten, wesentlich bessere Ergebnisse bei einem standardisierten Test des mentalen Status erzielten als Testpersonen, die "nie oder selten" Curry aßen. Die Forscher beschrieben diese Erkenntnisse als "verlockende Belege für eine bessere kognitive Leistung durch den Curry-Konsum."

## **Curcumin schützt vor Alzheimer**

Curcumin kann vor Alzheimer schützen, dem häufigsten Grund für Demenz. Alzheimer zeichnet sich durch die Ansammlung des missgebildeten Proteins Beta-Amyloid aus. Normalerweise identifizieren Immunzellen, die als Makrophagen bekannt sind, diese beschädigten Proteine, schließen sie ein und zerstören sie. Doch aus Gründen, die noch nicht völlig klar sind, können die Makrophagen diese wichtige Funktion bei Alzheimer nicht mehr ausüben. Indem sie Tiermodelle von Alzheimer verwendeten, zeigten Wissenschaftler, dass Curcumin die Beseitigung von Beta-Amyloid verstärken kann, während die Fibrillen, welche ebenfalls mit dem Krankheitsbild von Alzheimer in Verbindung stehen, reduziert werden. Die Fähigkeit von Curcumin, die Blut-Gehirn-Schranke zu überwinden und sich direkt an Plaques zu binden, könnte wichtig für seine Anti-Amyloid-Wirkung sein.

Forscher aus Los Angeles testeten die Anti-Amyloid-Wirkung menschlicher Markophagen, welche Patienten, die unter Alzheimer leiden, entnommen wurden. Nach deren Inkubation

mit Curcumin im Labor, erhöhte sich die Aufnahme von Beta-Amyloid durch die Makrophagen bei der Hälfte der Patienten signifikant. Die Forscher schlossen daraus, dass diese Veränderung des eigenen Immunsystems durch Curcumin "ein sicherer Zugang zur Immunbeseitigung der abnormen Beta-Amyloid Ansammlung im Gehirn bei Alzheimer sein könnte." Diese Daten scheinen zu zeigen, dass Curcumin vor der Entstehung von Alzheimer schützen kann und eventuell sogar dabei helfen kann, das Fortschreiten der Krankheit, sobald diese ausgebrochen ist, umzukehren.

### **Curcumin als kraftvolles Antioxidans**

Curcumin, das Extrakt, das in einem gewöhnlichen Haushaltsgewürz enthalten ist, ist nicht mehr länger gewöhnlich. Es hat aufgrund seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit bei medizinischen Experten erregt. Wenn der Körper auf eine Verletzung reagiert, findet eine Serie von Veränderungen statt, durch welche freie Radikale abgegeben werden. Diese freien Radikale, oder "Oxidantien", schützen den Körper vor Invasionen von außen, wie Infektionen. Beim Abtöten der eindringenden Bakterien können Oxidantien allerdings auch unsere eigenen Zellen beschädigen. Solche Oxidantien inkludieren Superoxid, Wasserstoffperoxid, Hydroxylradikale und Lipidperoxide. Mit der Zeit beginnen unsere Organe zu entarten, da unsere Zellen ständig von diesen freien Radikalen beeinträchtigt werden. Das Resultat können Krankheiten wie chronische Entzündungen, Herzkrankheiten, beschleunigte Alterung und chaotisches Zellwachstum, welches zu Krebs führt, sein. Der Körper weist eingebaute Abwehrmechanismen auf, um sich selbst vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Doch irgendwann erschöpfen Alterung und Krankheiten die Fähigkeit des Körpers, Oxidantien unter Kontrolle zu halten. Studien zeigen, dass Curcumin diesen Vorgang hemmen, oder möglicherweise sogar umkehren kann, indem es freie Radikale zerstört oder neutralisiert und ihre nachfolgende oxidative Kettenreaktion unterbricht.

Schon Forschung aus dem Jahr 1995 hat gezeigt, dass eine Ernährung, die Curcumin inkludiert, diesen oxidativen Stress einschränken kann. Wissenschaftler aus Indien haben festgestellt, dass Curcumin die Lipidperoxidation, Superoxide und Hydroxylradikale hemmt.

Zwei aktuellere Studien wurden erst vor kurzem veröffentlicht. In der ersten Analyse haben Wissenschaftler festgestellt, dass Endothelzellen der Hauptschlagader von Rindern, einen "verbesserten Zellwiderstand gegen oxidative Schäden" aufwiesen, wenn diese über längere Zeiträume Curcumin ausgesetzt waren.

### **Curcumin und Cholesterin**

Die Oxidation von LDL, dem "schlechten" Cholesterin, spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Arteriosklerose. Basierend auf diesem Wissen, hat medizinisches Forschungspersonal die Auswirkungen von Curcumin auf die LDL-Oxidation und die Lipidwerte im Plasma untersucht. Bei einer Untersuchung fütterten Ärzte in Spanien 18 Kaninchen eine stark cholesterinhaltige Diät, um Arteriosklerose hervorzurufen. Die Kaninchen wurden in drei Gruppen unterteilt. Eine Gruppe erhielt 1,6mg Curcumin pro Kilogramm Körpergewicht, die zweite Gruppe erhielt 3,2mg und die dritte Gruppe wurde als Kontrollgruppe geführt. Nach sieben Wochen fanden die Forscher heraus, dass sich bei der Gruppe, die geringere Dosen Curcumin erhielt, die Anfälligkeit von LDL für die Lipidperoxidation reduzierte, und dass beide Dosierungsgruppen niedrigere Cholesterinwerte aufwiesen.

## **Curcumin und seine Bedeutung bei Augenkrankheiten**

Curcumin ist anscheinend mehr als ein normales Küchengewürz. Die Substanz, die Ingwer seine gelbliche Farbe verleiht, wurde in die Behandlung bestimmter Augenkrankheiten und -beschwerden inkludiert. Eine davon ist als chronische Uveitis anterior bekannt, eine Entzündungskrankheit der vaskulären Schicht des Auges, besonders des Bereichs, der die Iris umgibt. In einer kleinen Studie wurde Curcumin 32 Patienten, die unter chronischer Uveitis anterior litten, oral verabreicht - diese wurden in zwei Gruppen unterteilt. Die erste Gruppe erhielt nur Curcumin, während die zweite Gruppe eine Kombination aus Curcumin und einer antituberkulösen Behandlung erhielt. Erstaunlicherweise verbesserte sich der Zustand aller Patienten, die ausschließlich mit Curcumin behandelt wurden, was im Gegensatz zu einer Verbesserungsrate von 86% bei der Gruppe, die die Kombinationstherapie erhielt, stand. Die Forscher schlossen, dass Curcumin genauso effektiv wie eine Therapie mit Corticosteroiden ist, der einzigen derzeit verfügbaren Standard-Behandlung gegen chronische Uveitis anterior, und fügten hinzu, dass die "fehlenden Nebenwirkungen von Curcumin sein größter Vorteil im Vergleich zu Corticosteroiden ist."

Ähnliche Forschung, die Ratten und Kaninchen verwendete, ergab, dass Curcumin die chemisch hervorgerufene **Bildung von grauem Stau effektiv hemmte** - sogar bei sehr geringen diätetischen Mengen. Im Rahmen derselben Studie wurde zum ersten Mal herausgefunden, dass diese Art von hervorgerufenem grauem Star mit dem geplanten Zelltod (Apoptose) der Epithelialzellen im Auge einhergehen kann und dass Curcumin diesen apoptotischen Effekt reduzieren kann.

In einer der frühesten Studien, in welcher Curcumin als potentielle Therapie gegen grauen Star untersucht wurde, fütterten Forscher zwei Gruppen von Ratten 14 Tage lang mit einer Diät, die Maisöl oder eine Kombination aus Curcumin und Maisöl enthielt. Danach wurden ihre Linsen entfernt und auf das Vorhandensein von Lipidperoxidation untersucht. Die Forscher entdeckten, dass "die Linsen von Ratten, die mit Curcumin behandelt wurden, viel widerstandsfähiger gegen hervorgerufene Linsentrübung waren als Linsen von Kontrolltieren."

**Die Wundheilung** kann durch Curcumin beschleunigt werden. In einem Experiment, in dem Gruppen von mit Curcumin behandelten und unbehandelten Ratten und Meerschweinchen verglichen wurden, stellten Forscher einen "schnelleren Wundschluss" bei den behandelten Tieren fest. Folgende Biopsien der Wunden zeigten eine Neuentwicklung der Epidermalzellen, eine verbesserte Migration verschiedener anderer Zellen, wie Myofibroblasten, Fibroblasten und Makrophagen, zur Wunde und ein extensives, neues Wachstum der Blutgefäße.

Als Fortsetzung dieser Studie erzielten Wissenschaftler ähnliche Resultate bei diabetischen Nagetieren, die eine eingeschränkte Hörleistung aufwiesen. Die Forscher stellten eine verstärkte Bildung von Blutgefäßen, eine verbesserte Zellmigration zur Wunde und größere Mengen Kollagen, ein faserreiches Protein, das im Bindegewebe, den Knochen und den Knorpeln vorkommt, fest.

## **Sicherheit und Dosierung von Curcumin**

Da Kurkuma ein Lebensmittel ist, das seit Jahrtausenden ohne Nebenwirkungen konsumiert wird, scheint Curcumin das perfekte Nahrungsergänzungsmittel zu sein. Tatsächlich "weist Curcumin ein hervorragendes Sicherheitsprofil und eine Vielzahl von

multifunktionalen Wirkungen auf" schrieben US-Forscher vor kurzem. Klinische Tests zu Phase I, bei denen menschlichen Freiwilligen große Dosen Curcumin (bis zu 8g/Tag über vier Monate) verabreicht wurden, "führten zu keiner erkennbaren Toxizität."

Natürlich mag nicht jeder Curry, vor allem, wenn dieses täglich konsumiert werden sollte. Doch jeder kann täglich Curcumin in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zu sich nehmen. Die meisten angebotenen Produkte liefern 300-500 mg Curcumin pro Kapsel.

### **Curcumin Royal: Kapseln mit Curcumin höherer Bioverfügbarkeit**

Das Problem ist, dass herkömmlicher Curcumin 95% Extrakt schlecht in den Blutkreislauf aufgenommen wird. Aber eine spezielle Form von Curcumin, wie es in Curcumin Royal von Vitality Nutritionals enthalten ist, wird bis zu 7mal besser in den Blutkreislauf aufgenommen als herkömmliches Curcumin.

Diese patentierte Form von Curcumin in Curcumin Royal stellt die kosteneffektivste Möglichkeit der Nahrungsergänzung mit diesem wichtigen Nährstoff dar. Studien zeigen, dass eine **400mg Kapsel Curcumin Royal pro Tag** den Curcumin-Wert im Blut auf jenen Wert bringt, den herkömmliche Curcumin-Nahrungsergänzungsmittel erst bei einer Menge von 2.500 - 2.800 mg erreichen.

Curcumin Royal gibt aber nicht nur wesentlich höhere Mengen Curcumin ins Blut ab, sondern verbleibt auch fast doppelt so lange im Blutkreislauf als herkömmliche Curcumin Produkte. Dieser verbesserte Aufnahme-Abgabe-Komplex enthält, neben standardisiertem Curcumin, auch andere vorteilhafte Kurkuma-Verbindungen.

Quelle: <http://www.vitaminexpress.org/de/curcumin> am 02.02.2014

[http://josef-stocker.de/kurkuma\\_curcumin\\_curry.pdf](http://josef-stocker.de/kurkuma_curcumin_curry.pdf)

Ein weiteres "Wundermittel" ist: Schwarzkümmelöl

[http://www.amazon.de/s/ref=nb\\_sb\\_ss\\_i\\_4\\_15?\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-](http://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_ss_i_4_15?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-)

[keywords=schwarzk%C3%BCmmel%C3%B6l+%C3%A4gyptisch&srefix=Schwarzk%C3%BCmmel%C3%B6l%2Caps%2C178](http://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_ss_i_4_15?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=schwarzk%C3%BCmmel%C3%B6l+%C3%A4gyptisch&srefix=Schwarzk%C3%BCmmel%C3%B6l%2Caps%2C178)

[http://josef-stocker.de/alzheimer\\_demenz.pdf](http://josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf)

[www.josef-stocker.de/](http://www.josef-stocker.de/)