

Curcumin

Curcumin ist als Hauptwirkstoff des indischen Gewürzes Curcuma (Gelbwurz) für das Aroma sowie für die intensiv gelb-orange Farbe verantwortlich. Daher ist ein hoher natürlicher Curcumingehalt (je nach Anbaugebiet 2 bis 8 Prozent) ein wichtiges Qualitätskriterium beim Einkauf des Gewürzes.

Curcumin ist aber auch für die gesundheitlichen Wirkungen zuständig und absolut bemerkenswert, wie etwa 2000 wissenschaftliche und veröffentlichte Publikationen zu Curcumin zeigen. Um den Wirkstoffgehalt zu erhöhen, stellt man daraus Curcuma-Extrakt her und nennt diesen dann „Curcumin“. Jedoch kommt der mit über 2000 Studien wohl am besten untersuchte Pflanzenextrakt nicht als einzelner Wirkstoff vor, sondern gehört zur Gruppe der Curcuminoide, die aus 75 Prozent Curcumin, 15 Prozent Demethoxycurcumin und 5 Prozent Bis-Demethoxycurcumin bestehen.

Die Rolle der ätherischen Curcuma-Öle

Der frisch vermahlene Gelbwurz-Wurzelstock enthält außerdem verschiedene natürliche ätherische Öle, die ebenfalls als Aromen, Geschmacksstoffe und Farbstoffe verwendet werden. Wenn die Öle auch geringer biologisch aktiv sind als die Curcuminoide, sind sie doch wertvoll für die Gesundheit. Entzündungshemmend und antioxidativ, wirken sie gegen Krebs und unerwünschtes Gewebewachstum. Außerdem arbeiten sie mit den Curcuminoiden zusammen und verstärken sich gegenseitig. Darüberhinaus – und das ist vielleicht noch entscheidender – sind die Öle für die Bioverfügbarkeit der Curcuminoide extrem wichtig. Curcumin ist an sich nicht nur schlecht löslich, sondern auch noch gering absorbierbar aus dem Darm, wird schnell verstoffwechselt und auch schnell wieder ausgeschieden. Lauter Nachteile, die die gesundheitlichen Wirkungen des Curcumins in Frage stellen.

Damit herkömmliche Curcumin-Extrakte überhaupt resorbiert werden können, müssen sich Hersteller eine Menge einfallen lassen. Aufgrund der prozessbedingten Trocknung weist der herkömmliche Extrakt keinerlei Curcuma-Öle mehr auf. Außer es handelt sich um die Kombination von Curcuminoiden mit natürlichen Curcumaölen, ein heute als Curcumin BCM-95® patentierter Extrakt, bei dem die natürlichen ätherischen Öle nach dem Extraktionsprozess wieder hinzugefügt werden. Dadurch werden die Curcuminoide besser löslich und die Zellwände außerdem durchlässiger.

Alternativ helfen sich Hersteller durch das Beifügen von Pfefferextrakt (Piperin), doch er wird nicht immer vertragen. Die Lösung der Natur, nämlich die Aufnahme durch eigene ätherische Öle zu gewährleisten, ist die wohl noch naturgemäßere.

Die beste Qualität: Curcumin BCM-95®

Curcumin BCM-95® ist laut Studien sogar so gut aufnehmbar, dass die Bioverfügbarkeit ums 7-9 Fache höher liegt als es bei anderen Curcumin-Extrakten der Fall ist. Auch im Vergleich zu einer Curcumin-Lecithin-Piperin-Formulierung ist die Aufnahme von Curcumin BMC-95® 6,3 fache höher. Curcumin BCM-95® ist in signifikanter Menge außerdem extrem lange, bis zu 8 Stunden im Blut nachweisbar. Durch die höhere Bioverfügbarkeit von Curcumin aus BCM-95® benötigt

man eine geringe Dosierung und erreicht trotzdem höhere Curcumin-Spiegel im Blutplasma. In einer Studie mit 1 g Curcumin BCM-95® lagen sie sogar höher als mit 4 g klassischem Curcumin Pulver.

Die gesundheitlichen Wirkungen

Obwohl Curcumin über viele verschiedene Wirkungen verfügt, lassen sich alle auf wenige Mechanismen zurückführen. Curcumin wirkt im Prinzip auf zentrale Stoffwechselwege, die für viele Regelkreise im Körper wichtig sind. Es moduliert Zellsignalproteine, Zellzyklusproteine, Zytokine, Chemokine, Enzyme, Rezeptoren und Zelloberflächen-Adhäsionsmoleküle.

Entzündungshemmend und antioxidativ

Curcumin ist ein starkes Antioxidans, das Sauerstoff- und Stickstoff-Radikale effektiv abfangen kann. Es beeinflusst die gesamte Kette von entzündungsfördernden Molekülen, die in den komplexen Vorgang der Entzündung eingreifen. Vor allem blockiert Curcumin TNF-alpha, einen körpereigenen Entzündungsbotenstoff über eine Eindämmung der NFkB- Transkriptionsfaktor-Aktivierung.

Etwa wird Curcumin bei Bronchitis eingesetzt, sogar bei Antibiotikaresistenz, bei Hepatitis, bei Arthritis, Sinusitis usw. Bei Zahnfleischentzündung kann eine Curcumin-Mundlösung genauso wirksam sein wie Chlorhexidin ergänzend zu einer mechanischen Parodontose-Behandlung (Mundhygiene). Auch bei Lungenerkrankungen wie COPD und Asthma gab es schon Erfolge, ebenso zur Entzündungshemmung nach chirurgischen Eingriffen (z. B. Herz-Bypass) oder bei entzündlichen Hauterkrankungen.

Colitis ulcerosa und Darmpolypen

Laut Studien ist Curcumin sehr empfohlen zum Einsatz bei entzündlichen Darmerkrankungen wie der Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. Curcumin kann auch Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen. Durch die Einnahme von Curcumin ging die Anzahl der Polypen um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um die Hälfte.

Fördert den Fettstoffwechsel

Curcumin verbessert aufgrund der ausgeprägten Gallensaft fördernden Wirkung die Durchspülung und damit Reinigung der Leber. Es verbessert die Fettverdauung (Fettstoffwechsel) in der Leber und kann auch eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht unterstützen. Für die verdauungsfördernde, entblähende Wirkung wird statt dem Curcumin-Extrakt meist das Curcuma Pulver direkt verwendet.

Gegen Arthritis, schmerzlindernd und knochenerhaltend

Curcumin reduziert Schmerzen, zum Beispiel bei Arthrose-Patienten. Bei Rheuma beeinflusst es alle Phasen der Entstehung von Entzündung. Es wirkt knochenerhaltend und reduziert den Knochenabbau. 45 Patienten mit rheumatoider Arthritis wurden in drei Gruppen geteilt. Eine Gruppe erhielt 500 mg Curcumin BCM-95® täglich, die Zweite Diclofenac-Natrium (50 mg) und die Dritte erhielt beide Mittel in Kombination.

Alle Patienten erzielten Änderungen in ihren DAS-Scores. Die Curcumin-Gruppe erreichte die größte Verbesserung, es kam zu keinen Nebenwirkungen und diese Werte waren signifikant besser als die der Patienten in der Diclofenac-Natrium-Gruppe. Die Studie liefert den ersten Beweis für die Sicherheit und Überlegenheit einer Curcumin-Behandlung bei Patienten mit aktiver rheumatoider Arthritis.

Neuroprotektiv bei Alzheimer

Curcumin fördert die Nervenreuebildung und schützt die Nerven. Daher ist der Extrakt auch bei Alzheimer und bei der Behandlung anderer neurodegenerativer Erkrankungen wie die Parkinson-Krankheit oder Nervenschäden durch Diabetes günstig. Curcumin ist nachweislich der einzige Wirkstoff, der praktisch alle Faktoren beeinflusst, die an der Entstehung der Alzheimer-Krankheit beteiligt sind. Es hilft auch schon dabei, das Gedächtnis und andere kognitiven Fähigkeiten im fortschreitenden Alter zu erhalten. 34 Patienten älter als 49 Jahre mit allmählichem Rückgang des Gedächtnisses und Krankheitsbildern wie Schlaganfall, Alzheimer und verwandten Erkrankungen wurden in drei Gruppen geteilt. Die erste Gruppe erhielt 4 g eines herkömmlichen Curcumin Extraktes, die zweite Gruppe erhielt 1 Gramm Curcumin BCM-95®, die dritte Gruppe ein Placebo. Nach einem Monat waren bei der Curcumin BCM-95®-Gruppe die Vitamin E-Spiegel und die Curcuminoide im Blutplasma höher als die der Gruppe mit dem herkömmlichen Curcumin-Pulver. Die für die Alzheimer-Ablagerungen typischen Beta-Amyloide stiegen in den Curcumin Gruppen im Blut an. Möglicherweise weist dies auf die Fähigkeit von Curcumin hin, Beta-Amyloide-Ablagerungen im Gehirn abzubauen, die dann später über den Kreislauf entsorgt und ausgeschieden werden können. Es wurden keine Nebenwirkungen in der Curcumin BCM-95®-Gruppe beobachtet, während es einige wenige Nebenwirkungen in der Gruppe gab, die 4 g herkömmliches Curcumin-Pulver verzehrte.

Kann Diabetes aufhalten und Spätschäden verhindern

Bei Diabetes ist es auch gleich mehrfach wirksam. Curcumin kann die Insulinresistenz verbessern, das erste klinisch relevante Krankheitsstadium von Diabetes. Ferner kann es die Insulinsensitivität steigern. Studien weisen darauf hin, dass Curcumin Diabetes im Anfangsstadium noch verhindern kann. Etwa wurde an 240 Patienten mit einer gestörten Glukosetoleranz beobachtet, dass täglich 1,5 g Curcuminoide nach 9 Monaten zu einem signifikant geringeren Fortschreiten in Richtung manifestem Diabetes geführt haben. Während 19 Patienten aus der 116 Patienten umfassenden Placebo-Gruppe einen manifesten Diabetes entwickelten, erkrankte kein Patient in der Curcumin-Gruppe (119 Patienten) an einem manifesten Diabetes. Vorangehende Untersuchungen hatten bereits gezeigt, dass Curcumin wahrscheinlich durch seinen entzündungshemmenden Effekt die Beta-Zellfunktion der Bauchspeicheldrüse verbessert. Curcumin kann auch durch Übergewicht verursachte Insulin-Resistenz verzögern bzw. ihr vorbeugen. Außerdem wirkt Curcumin Gefäßschäden bei Diabetes massiv entgegen. Bei nicht-insulinpflichtigen Diabetes-Patienten besserte sich die Mikrozirkulation im Ver-

gleich zur unbehandelten Kontrollgruppe bei der Dosis von 1 g Curcumin täglich nach 4 Wochen signifikant.

Gefäßschützend, durchblutungsfördernd, cholesterin- und bluthochdrucksenkend

Curcumin wirkt gleich mehrfach positiv auf Gefäße. Klinische Studien zeigen einen lipidsenkenden Effekt von Curcumin. In mehreren Untersuchungen wurde eine Abnahme der "schlechten Cholesterinparameter" wie LDL-Cholesterin und Apolipoprotein B sowie von Triglyceriden beobachtet und eine Erhöhung der "guten Cholesterinparameter" wie HDL-Cholesterin und Apolipoprotein A beschrieben. Außerdem führt Curcumin zu einem Rückgang der damit verbundenen Ablagerungen in den Gefäßen. Denn es kommt noch stark antioxidative Wirkung des Curcumins hinzu - nur oxidiertes Cholesterin kann sich überhaupt in den Gefäßen anlegen.

Curcumin ist ähnlich günstig für die Blutgefäße wie sportliche Betätigung. Kombiniert man körperliches Training allerdings mit einer Curcumin-Einnahme, ist das laut einer weiteren Studie noch besser für die Gefäße als nur Curcumin oder nur Training. Curcumin hemmt außerdem den strukturellen Umbau von Blutgefäßen bei Bluthochdruck und wirkt damit dem weiteren Anstieg des Blutdrucks entgegen. Das wurde unter anderem an Frauen nach dem Wechsel mit Bluthochdruck gezeigt.

Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses

Ist bei der Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses die Niere mitbeteiligt (Lupus Nephritis, Membranöse Glomerulonephritis), sollte man Curcumin einsetzen. Eine Studie mit 24 betroffenen Patienten zeigte innerhalb von drei Monaten eine signifikante Abnahme der Proteinurie, der Hämaturie und des systolischen Blutdrucks.

Mukovizidose und diverse Leberschäden

Bei Mäusen zeigt Curcumin schon in niedriger Dosierung eine Verbesserung der durch einen Gendefekt ausgelösten Zystischen Fibrose (Mukoviszidose). Curcumin mildert auch die Folgen von Alkoholismus in Bezug auf die kognitiven Fähigkeiten des Gehirns und die Leber. Es wirkt sich auch günstig bei Leberschäden durch Medikamente (Paracetamol) aus.

Grauer Star, Multiple Sklerose, Arsenvergiftung

2011 wurde an Ratten beobachtet, dass Curcumin die Bildung des grauen Stars verhindern kann. Gleich sechzehn Studien kamen zum Schluss, dass Curcumin zur Behandlung von MS geeignet ist, da es Entzündungen so herausragend entgegenwirkt. Es gibt nur wenige Substanzen, die man gegen Arsenvergiftung einsetzen kann. Curcumin gehört dazu. Untersuchungen aus West-Bengalen mit chronisch mit Arsen vergifteten Einwohnern zeigen eindrucksvoll, dass Curcumin den Arsen-Effekt verhindern und eine DNS-Reparatur einleiten kann. 2011 kamen noch zwei Studien hinzu, die Curcumin auch bei asymptomatischen Arsenvergiftungen empfiehlt und den Zusammenhang zwischen Arsen, Krebs und Curcumin aufzeigt.

Unterstützt das Immunsystem beim MRSA-Keim, Krebs und Metastasen

Besonders effektiv, und sicher stärker als das Pulver der ganzen Wurzel, ist der Curcumin-Extrakt aber für das Immunsystem. Sogar bei bakteriellen Infekten sowie Antibiotikaresistenz. Der multiresistente "Krankenhauseskeim" (Methicillin-Resistenz von Staphylococcus aureus - MRSA) stellt ein zunehmendes Problem dar. Curcumin kann begleitend hilfreich sein, wie erste Untersuchungen zeigen.

Curcumin wirkt in 12facher Weise gegen Krebs. Curcumin hemmt den Transkriptionsfaktor NF-kappa B und wirkt damit etwa bei fortgeschrittenem Brust- und Prostatakrebs Metastasenbildung entgegen.

Als Antikrebsmittel wirkt Curcumin chemopräventiv auf den Zellzyklus und die Zell-Transformation, es bewirkt die Apoptose (Absterben von Krebszellen) durch mehr als einen Mechanismus und verhindert Angiogenese (Blutgefäßbildung und damit Verbreitung von Krebs) und Metastasierung. Curcumin ist dabei sogar bei allen Krebserkrankungen angezeigt, auch wenn es dagegen keine Behandlung gibt.

Eine Studie an Prostatakrebspatienten, die Strahlentherapie erhielten, zeigte: Curcumin BCM-95® kann vor Strahlenschäden schützen und durch eine Verringerung der Nebenwirkungen der Strahlentherapie eine Verbesserung der Lebensqualität erreichen.

Weitere Krebsstudien mit Curcumin

Curcumin verhindert bei einer Interleukin 2 – Therapie von Tumoren die Bildung von Stickstoff-Radikalen und ermöglicht damit eine intensivere und verlängerte Therapie. Eine Studie aus 2011 vermutet, dass die Anti-Tumor-Aktivität von Curcumin durch epigenetische Modifikation der DNS, Expression von Anti-Tumorgenen und Suppression von Tumor-Aktivatoren erklärt werden kann. 2010 wurden 15 Proteine in Tumorzellen identifiziert, die durch Curcumin aktiviert oder unterdrückt werden und seine Anti-Tumor-Aktivität erklären können. 2012 wurde gezeigt, dass Curcumin die Resistenz gegen Chemotherapeutika wieder aufhebt, indem es den Apoptose-Caspase-Mechanismus wieder aktiviert.

Lungenkrebs, Gallenwegs- und Darmkrebs

Bereits niedrige Curcumin-Dosen verlangsamen das Lungentumorwachstum bei Mäusen. Besonders gut aufnehmbares Curcuma konnte Lungenkrebs bei Mäusen zu 94 Prozent zum Stillstand bringen.

Curcumin kann die gefürchtete Resistenz gegen die Cisplatin-Chemo wieder aufheben (getestet an Lungen-Adenokarzinom-Zellen).

Beim Gallenwegs-Karzinom gibt es derzeit keine wirkliche Therapie. Curcumin könnte eine Therapie-Option darstellen, da auf mehreren Ebenen Apoptose von Krebszellen beobachtet wurde.

Bei Darmkrebs-Patienten wurde durch Curcumin das Anti-Tumor-Gen p53 verstärkt exprimiert, TNF-Alpha und andere Tumor-Entzündungsfaktoren wurden vermindert, Gewicht und Lebensqualität stiegen. 2011 fand man in weiteres Protein, das durch Curcumin ausgelöst wird und bei Darmkrebszellen zur Apoptose führt. N-Acetylcystein (NAC) begleitend gegeben, verhindert diese Curcumin-Wirkung allerdings bzw. hebt sie wieder auf!

Plattenepithel-Karzinom, Leukämie

In Bezug auf das Plattenepithel-Karzinom (Mund, Rachen, Zunge, Speiseröhre) stellt Curcumin eine Prophylaxe für Raucher dar. Zungenkrebszellen werden durch Curcumin gehemmt und sterben ab.

Bei chronisch lymphatischer Leukämie kann Curcumin (zusammen mit Grünem Tee) das Wiederauftreten bzw. Fortschreiten verhindern.

Curcumin gegen Mitochondropathie

Krebs, Aids und andere chronische Erkrankungen haben eine gemeinsame Ursache: eine Störung der Mitochondrien-Funktion, genauer gesagt ist die über Lichtquanten modulierte Übertragung der Elektronen in der Atmungskette der Energiegewinnungszentren der Zelle (die ATP-Produktion) gestört. Sämtliche Nährstoffe, die auf die Mitochondrien-Funktion positiv wirken, resorbieren das Licht um die Wellenlänge von 420 nm. Nur Curcumin resorbiert es bei 427 nm und ist damit ideal, um die Atmungskette der Mitochondrien zu regenerieren. In Indien weiß man das schon seit Jahrtausenden. Die Gewänder der Mönche werden mit Curcuma 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.

Hilfe bei Osteoarthritis

Die Gabe von Curcumin BCM-95® kombiniert mit Weihrauch zweimal täglich 500 mg war in einer Studie an 30 Arthrosepatienten erfolgreicher in der Reduktion der Symptom-Scores und der klinischen Symptome als die Verabreichung von Celecoxib 100 mg zweimal täglich. Es kam zu keinen Nebenwirkungen.

Zusätzlich bei Depressionen

60 Patienten mit Depressionen wurden in drei Gruppen zu je 20 Personen geteilt. Die erste Gruppe erhielt über sechs Wochen lang 20 mg Fluoxetin täglich, die zweite erhielt 500 mg Curcumin BCM-95®, die dritte eine Kombination von 20 mg Fluoxetin und 500 mg Curcumin BCM-95®. Die Anzahl der Patienten, die auf die Behandlung nach den HAMD-17-Kriterien ansprechen, war zwischen den ersten beiden Gruppen nicht signifikant verschieden, in der dritten Gruppe mit Fluoxetin und Curcumin BCM-95® am höchsten.

Dosierung und Nebenwirkungen

Durch die gute Aufnahme des Curcumin BCM-95® Extrakts, die 5 bis 7 mal höher liegt als bei üblichen Curcumin-Präparaten, sind statt Hochdosen, die oft gastrointestinale Probleme mit Übelkeit verursachen, nur 1 bis 3 g täglich angezeigt. Die meisten klinischen Studien wurden mit 2 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 veränderter Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamer Abbau), daher Vorsicht wenn man Medikamente nimmt.

Curcumin unterstützt bei:

- Alzheimer
- Alkoholismus
- Antibiotikaresistenz
- Arteriosklerose
- Arsenvergiftung
- Arthritis
- Asthma
- Autoimmunerkrankungen
- Bakterielle Infekten
- Beta-Thalassämie
- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Cholesterin
- Colitis ulcerosa
- COPD
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Durchblutungsstörungen
- Entzündungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hirntumore
- Immunschwäche
- Gastritis
- Gedächtnisschwäche
- Grauer Star
- Knochenschwund
- Krebs (Lunge, Darm, Leukämie, Gallengang, Plattenepithel u. a.)
- Leberschäden
- Lupus erythematodes (Lupus nephritis)
- Makula-Degeneration
- Menstruationsbeschwerden
- Metastasen
- Morbus Crohn
- MRSA-Keim
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Osteoarthritis
- Polypen
- Rheuma
- Schuppenflechte
- Sport
- Strahlenbehandlung
- Übergewicht
- Verdauungsproblemen
- Wechsel der Frau