

Dr. med. habil. Dr. Karl J. Probst

Kurkuma, die Wunderwurzel

E-Book





Hinweise und Haftungsausschluss – bitte lesen!

In diesem Buch werden Ihnen Informationen aufgrund intensiver persönlicher Nachforschungen und praktischer ärztlicher Erfahrungen des Autors dargeboten. In diesem Zusammenhang werden jedoch auch teilweise umstrittene medizinische Themen dargestellt. Insofern stehen daher die derzeit geltenden Ansichten der sogenannten klassischen Schulmedizin keineswegs immer im Einklang mit den Erfahrungen und Auffassungen der sogenannten Alternativ- oder Naturmedizin. Es ist daher jedem Leser überlassen, sich ein eigenes Urteil zu bilden oder auch selbst weiter zu recherchieren.

Die hier dargebotenen Informationen und Empfehlungen ersetzen in keinem Fall persönlichen ärztlichen Rat und medizinische Hilfe, erst recht nicht in Notfällen.

Wenn Sie dennoch die Informationen aus dem vorliegenden Buch ohne ärztlichen Rat nutzen bzw. anwenden, unterziehen Sie sich einer Selbstbehandlung und unterliegen damit der Eigenverantwortung. Natürlich haben Sie das Recht, von einer Selbstbehandlung Gebrauch zu machen und hierfür die in diesem Buch gebotenen Informationen zu nutzen. Selbstgefällte Entscheidungen bergen zwar immer Risiken, aber in gleichem Maße auch Chancen. Es wird meistens nicht bewusst wahrgenommen, dass dieses Phänomen des Risikos bei fremdbestimmten Entscheidungen – oft in nicht unerheblichem Maße - ebenfalls besteht.

Dennoch wird von einer Eigenbehandlung - ohne zumindest vorher ärztlichen Rat eingeholt zu haben - bei bekannten Erkrankungen ebenso wie bei unklaren Beschwerden dringend abgeraten.

Alle medizinischen Informationen und Empfehlungen in diesem Buch dienen daher ausschließlich der allgemeinen Information. Alle hier dargebotenen Studien und Erkenntnisse wurden vom Autor sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der von ihm bereitgestellten Informationen. Der Herausgeber hat die Richtigkeit der Informationen und Empfehlungen nicht selbst überprüft und sieht sich außerstande hierzu.

Haftungsansprüche gegen den Autor oder gegen den Herausgeber (Verlag),

welche sich auf Schäden jeglicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der in diesem Buch vermittelten Informationen bzw. durch die Nutzung etwaiger fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind daher ausgeschlossen.

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf Webseiten, die außerhalb des Verantwortungsbereiches des Autors liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem der Autor von den Inhalten Kenntnis hat und es ihm technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern.

E-Book

2. aktualisierte Ausgabe 2023

Erstausgabe 2016

Herausgeber:

**Telomit GmbH,
Tannenweg 53, D - 54294 Trier
telomit.com**

Gesamtgestaltung: Telomit GmbH

Alle Rechte bei Telomit GmbH

Das Werk ist vollständig urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Vervielfältigung, der Abdruck oder die Verwendung des Textes bzw. von Textteilen sowie von Bildern oder Graphiken der Telomit GmbH sind ausdrücklich nur mit schriftlicher Genehmigung der Telomit GmbH erlaubt. Verstöße hiergegen sind rechtswidrig und können rechtlich verfolgt werden
Nachweise zu fremden Bildern und Graphiken befinden sich am Ende des Buches.

© 2023 - Telomit GmbH

Dr. med. habil. Dr. Karl J. Probst

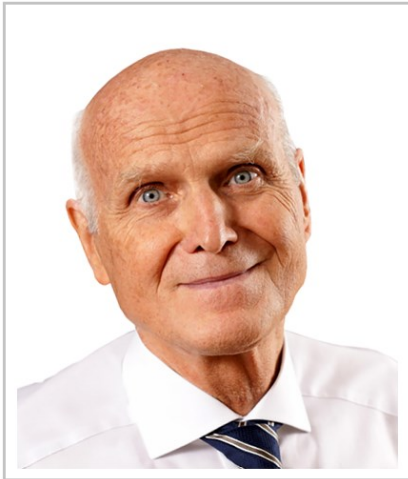
Kurkuma, die Wunderwurzel



Inhalt

Über den Autor	9
1. Kurkuma - mehr als ein asiatisches Küchengewürz	12
2. Kurkuma als Wunderarznei	12
3. Die entzündungshemmende Wirkung der Kurkuma-Wurzel	14
3.1. Entzündungen durch Sauerstoffmangel	14
3.2. Diagnostik der Entzündung in der Praxis	15
3.3. Wie kann die Kurkuma zur natürlichen Heilung der Entzündung beitragen?	17
4. Kurkuma bei verschiedenen Erkrankungen	17
4.1. Kurkuma bei Metabolischem Syndrom	18
4.2. Kurkuma bei Diabetes Typ II	19
4.3. Kurkuma, neurologische Erkrankungen und Alzheimer	21
4.4. Kurkuma bei rheumatischen Erkrankungen	22
4.5. Kurkuma bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	23
4.6. Kurkuma bei Tuberkulose	24
4.7. Kurkuma bei Darmproblemen und weiteren Erkrankungen	24
5. Kurkuma bei Krebserkrankungen	25
5.1. Kurkuma als natürliches Chemotherapeuticum	26
5.2. Kurkuma in der Krebsbehandlung	27
6. Kurkuma zur Therapie altersbedingter Makuladegeneration (AMD)	30
7. Kurkuma als Anti-Aging-Mittel	31
8. Täglicher Gebrauch von Kurkuma und Empfehlungen für die Praxis	33
8.1. Kurkuma-Qualität	33
8.2. Kurkuma im täglichen Einsatz	33
8.3. Kurkuma – wie einnehmen?	35
8.4. Was empfiehlt die EFSA zu Kurkuma?	36
9. Fazit	36
10. Literatur und Bildnachweise	38

Über den Autor



Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst

ist seit 1979 Arzt, seit 1980 mit Hochschullehrbefähigung (Habilitation), promovierter Physiker, internationaler Referent, Gesundheitscoach, Buchautor, und Medizinjournalist auf dem Gebiet der Ganzheitsmedizin und natürlicher Gesundheitslehren. Zudem ist er vereidigter Dolmetscher für Spanisch. Der Autor war im übrigen etwa Mitte der 1980er Jahre neben den beiden Autodidakten Helmut Wandmaker und Franz Konz als einziger Arzt Mitbegründer der Rohkostbewegung in Deutschland und Europa.

Dr. Probst praktizierte auch jahrelang im Ausland. In Südamerika vermittelte er zahlreichen Interessenten alternativmedizinisches und naturheilkundliches Wissen. In Bolivien verwirklichte er sein eigenes Entwicklungshilfeprojekt, indem er dort rund tausend Menschen zu Gesundheitsberatern ausbildete und ihnen somit zu einer neuen wirtschaftlichen Existenzgrundlage verhalf. Seit fast 40 Jahren ist Dr. Probst im Dienst an seinen Patienten als Arzt und zugleich auch in der Wissenschaft, insbesondere im Hinblick auf alternative Heilmethoden stetig forschend tätig.

Die Dr. Probst - Methode

Medizinisches Wissen und ärztliche Erfahrung - seit über 40 Jahren

Seit nunmehr über 40 Jahren ist Dr. Probst im Dienst an seinen Patienten als Arzt und zugleich auch in der Wissenschaft, insbesondere im Hinblick auf alternative Heilmethoden stetig forschend tätig. Hierbei haben sich für

Dr. Probst aufgrund der jahrzehntelangen Erfahrungen und des Studiums alternativer und natürlicher Heilmethoden im In- und Ausland, aber auch aus dem Studium alter Schriften über scheinbar verlorengegangenes, oft uraltes Heilwissen und natürlich auch aufgrund zahlreicher Selbstversuche nach und nach sinnvolle ganzheitliche Behandlungsmethoden herauskristallisiert.

Diese ergänzte und verbesserte Dr. Probst aufgrund neuer Erkenntnisse im Laufe der Jahre immer weiter, so dass er schließlich als Quintessenz seiner Erfahrungen in der Praxis daraus ein eigenes naturheilkundlich und ganzheitlich orientiertes Gesundheitskonzept zur Behandlung akuter, aber vor allem chronischer, insbesondere entzündlicher und degenerativer Erkrankungen schaffen konnte:

Es handelt sich um eine natürliche, heilsame Detox-Revitalisierungs-Therapie, inzwischen auch als Dr. Probst-Methode bekannt, die auch in sogenannten austherapierten meistens noch Hilfe bringen kann.

Seine jahrelangen Erfahrungen und Beobachtungen hat der Autor u.a. in seinen „Warum nur die Natur uns heilen kann“ und „Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“ und „„Energieschub aus dem Meer““ beschrieben.

Kurkuma, die Wunderwurzel

Dr. med. habil. Dr. Karl J. Probst



*Die Natur ist die beste Apotheke.
Jedes einzelne Kräutlein hat seine eigene individuelle Wirkung.
Immer aber bleibt es wahr, ungekocht wirken die Kräuter besser, stärker.*

*Pfarrer und „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp
(1821 - 1897)*

1. Kurkuma - mehr als ein asiatisches Küchengewürz

Im Grunde kennt wohl jedermann Kurkuma, das intensiv gelbe Küchengewürz, aus der asiatischen Küche, welches man auch bei uns für wenig Geld in jedem Supermarkt käuflich erwerben kann. Nicht jeder weiß aber um die arzneilichen Besonderheiten dieser wundersamen exotischen Pflanze, die in diesem Buch näher betrachtet werden sollen. Denn Kurkuma ist weitaus mehr als ein ganz normales Küchengewürz und auch eine hübsche und ansehnliche Pflanze, die man auch inzwischen bei uns im Haus kultivieren kann.



Kurkuma (Curcuma longa) blühend und dekorativ

2. Kurkuma als Wunderarznei

Kurkuma (*Curcuma longa*) ist in naturheilkundlichen Kreisen in aller Munde, im wahrsten Sinne des Wortes.

Traditionell verwendet werden die Rhizome, also die Wurzel der Kurkumapflanze, welche das wertvolle Curcumin enthalten. In verschiedenen Dar-

reichungsformen, insbesondere in Form von Pulver, findet man die w Wurzel der Kurkuma-Pflanze, die in den tropischen Regionen unserer Erde beheimatet ist. Auch Safran- oder Gelbwurzel/Gilbwurzel wird die gelbfärbende Wurzel der Pflanze, die zu den Ingwergewächsen gehört, genannt. Nicht zu verwechseln ist das Gewächs jedoch mit dem ebenfalls gelbfärbenden (echten) Safran (*Crocus sativus*), welcher wie der lateinische Name erkennen lässt, zu den Krokus-Gewächsen gehört. Wie berechtigt der Name „Gelbwurzel“ ist, zeigt sich, wenn man die Kurkuma-Wurzel zerteilt.

Die Verwendung von Kurkuma als Gewürz in der Küche zur Verfeinerung von Speisen aller Art ist seit Jahrtausenden belegt. In Indien galt es früher gar als heilig. Die getrocknete und zermahlene Kurkumawurzel wird nach wie vor besonders in der asiatischen Küche eingesetzt. Kurkuma ist z.B. auch der Hauptbestandteil des Curry-Gewürzes.

Doch, wie gesagt, nicht nur in der asiatischen Küche, sondern auch in der chinesischen und der ayurvedischen Medizin ist Kurkuma als eine der hauptsächlichen Heilpflanzen seit undenklichen Zeiten in Gebrauch. Dies hat erwartungsgemäß dazu geführt, dass auch irgendwann die Wissenschaft damit begonnen hat, die Eigenschaften dieser für die asiatische Medizin offenbar so bedeutenden Pflanze näher zu untersuchen, vor allem in jüngerer Zeit.

In den letzten Jahren sind zahlreiche wissenschaftliche Studien zu Kurkuma durchgeführt worden, und laufend kommen neue Studienergebnisse hinzu, die immer wieder erstaunliches zu Tage treten lassen. So wurde in diesen Studien der wissenschaftliche Nachweis geführt, dass Kurkuma offenbar bei über einhundert verschiedenen Krankheiten wirksam ist, angefangen von Alzheimer bis hin zu der durch Zeckenbiss übertragenen Borreliose.

Wenn man die ganze bisherige wissenschaftliche Datenlage auf sich einwirken lässt, oder gar im Detail die segensreiche Wirkung der Kurkuma bei solchen schrecklichen und anderweitig kaum beeinflussbaren Krankheiten wie Parkinson, Epilepsie, Schizophrenie oder Alzheimer betrachtet, dann kann man sich des Eindrucks nicht entziehen, dass durch diese einmalige Pflanze geradezu eine unsichtbare Macht am Wirken zu sein scheint, die man nur als Gnade, ja als gnädiges Geschenk Gottes bzw. unsichtbarer Mächte an die leidenden Menschen bezeichnen kann. Dieser Gedanke drängt sich

jedenfalls auf, wenn man die nachfolgend beschriebenen erstaunlichen Wirkungen der Kurkumawurzel näher betrachtet.

Nachdem man inzwischen auch immer wieder im Internet etwas über die positiven Wirkungen der Kurkuma-Wurzel lesen kann, sollen nachstehend die wissenschaftlichen Grundlagen und einige Studien zu verschiedenen gesundheitlichen Wirkungen und Erfahrungen aufgezeigt werden.

3. Die entzündungshemmende Wirkung der Kurkuma-Wurzel

Die meisten Studien befassen sich mit der entzündungshemmenden Wirkung von Kurkuma, denn es wird immer deutlicher, dass praktisch alle Krankheiten letztlich auf eine schleichende Entzündung („silent inflammation“ oder „low grade inflammation“ genannt) zurückzuführen sind.

3.1. Entzündungen durch Sauerstoffmangel

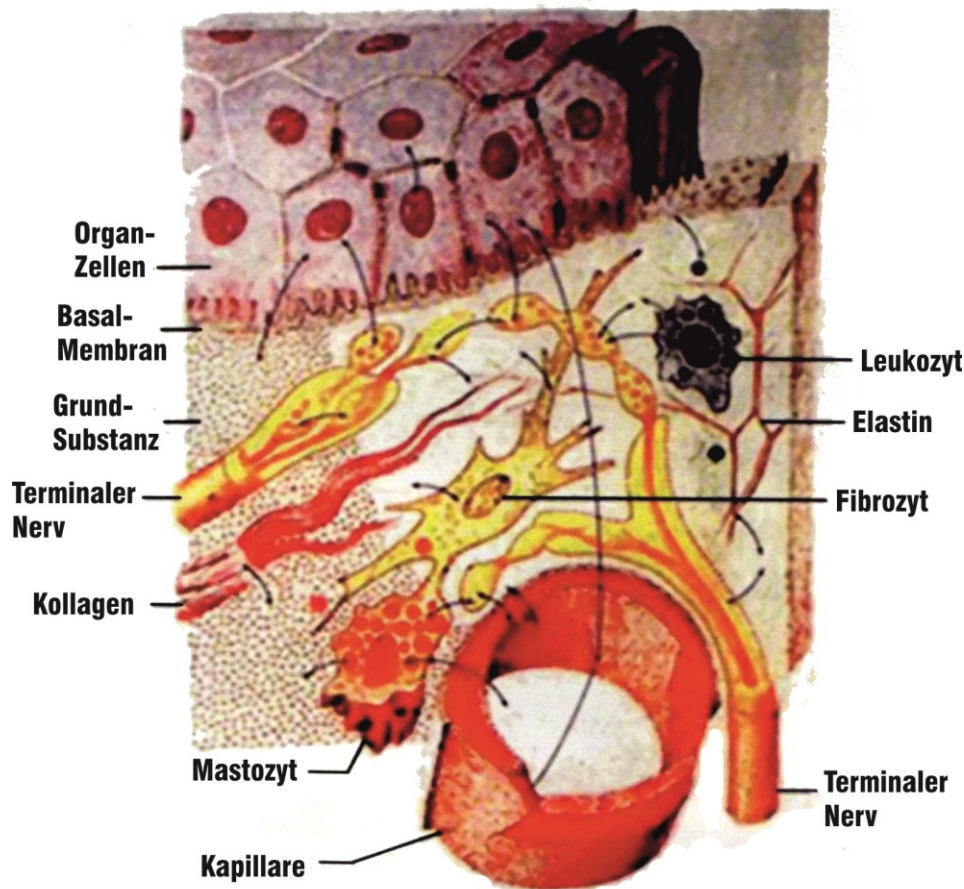
Diese Entzündungen bewirken, dass der für jede Zelle lebensnotwendige Sauerstoff bei seinem Weg von den Kapillaren zu den Zellen, der sogenannten „funktionelle Endstrecke“ im Bindegewebe, auch Grundsystem nach Pischinger benannt, behindert wird - siehe hierzu die vorstehende Abbildung, auf die auch im Folgenden noch eingegangen wird.

Bei Krankheiten aller Art besteht immer ein Sauerstoffmangel. Alle Organzellen benötigen daher Sauerstoff, damit sie „aerob“, d. h. mittels Sauerstoffverbrennung, Energie produzieren können. Deshalb wird der Sauerstoff durch die roten Blutkörperchen über den Kreislauf im gesamten Körper verteilt. Denn ohne ausreichenden Sauerstoff kann wie gesagt unser Körper nicht gesund bleiben.

Die feinsten Blutgefäße, die sogenannten Kapillaren, gehen bis auf ein Hundertstel Millimeter an die Organzellen heran.

Der Sauerstoff wird in der Kapillare freigesetzt und muss dann durch das (in der Abbildung punktiert dargestellte) Zwischenzellgewebe, auch Bindegewebe oder Grundsubstanz nach Pischinger benannt, hindurch diffundieren, um zu den Organzellen zu gelangen und diese mit Sauerstoff für die Ener-

giegewinnung zu versorgen. Um die Diffusion nicht zu behindern, das heißt eine gute Sauerstoffversorgung der Organzellen zu gewährleisten, ist es notwendig, dass die Grund-substanz möglichst wenig durch Stoffwechselgifte oder andere Toxine verunreinigt ist.



Grundsystem n. Pischinger - Mikroanatomie der „funktionellen Endstrecke“

Genau dies ist aber heute der Fall, indem wir uns zunehmend mit ungesunder Ernährung und den verschiedensten Umweltgiften vergiften. Schleichende Entzündungen sind die Folge, die ihrerseits wiederum schlimmere Krankheiten nach sich ziehen können.

3.2. Diagnostik der Entzündung in der Praxis

Sofern man sich an Laborwerten orientieren möchte, kann man das Ausmaß einer im Körper stattfindenden „low grade“ oder „silent“ Entzündung heutzutage sehr genau objektivieren.

Schon seit jeher wurde zur Feststellung einer Entzündung die Blutkörperchen-Senkung bestimmt. Später kamen das CRP (C-reaktives Protein) dazu,

und heute werden das IL-1 = Interleukin-1, das IL-6 und das TNF-alpha = Tumor-Nekrose-Faktor als die drei wichtigsten Entzündungsparameter angesehen und können ebenfalls laborchemisch bestimmt werden, wie auch andere Entzündungsmarker.

Diese drei Botenstoffe sind an Entzündungen beteiligt und geben Aufschluss über das Ausmaß eines entzündlichen Vorgangs im Körper.

Wem das noch nicht genügt, der kann noch differenziertere Laborwerte bestimmen lassen in Form einer Untergruppe der Zytokine, der sogenannten Chemokine. Dieser Name ist abgeleitet aus „chemotaktische Zytokine“. Chemokine sind eine Gruppe der Zytokine, also kleine Signalproteine, die bei Zellen eine Wanderungsbewegung (Chemotaxis) auslösen. Bis jetzt sind vier Familien entdeckt worden (CC, CXC, CX3C und C) mit teilweise bis zu 24 Mitgliedern, oder NF-κB.



Eine Untergruppe dieser Zytokine sind die sogenannten RANTES (Regulated on Activation, Normal T Cell Expressed and Secreted), deren laborchemische Bestimmung besonders von sich wissenschaftlich gerierenden Medizinern veranlasst werden und wegen der hohen und meist selbst zu bezahlenden Kosten ein äußerst attraktives Kickback für den Therapeuten bietet.

Es ist wie auch in der Krebsmedizin, die ja ebenfalls das Ausmaß der – als „böartig“ gewordenen - Entzündung bzw. Zellen zu objektivieren trachtet: Man kann mit Staging und Grading eine perfekte Diagnostik betreiben, aber den Patienten interessiert letztlich nur eines:

Dieser Weg zur natürlichen Heilung und damit zur Befreiung vom ganzen Medizinsystem bei Krankheit wird in den Büchern des Autors, u. a. in dem Buch: „Warum nur die Natur uns heilen kann“ und „Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“ genau aufgezeigt, auch ganz ohne all die wunderbaren diagnostischen Differenzierungen, die von Tag zu Tag präziser und immer noch teurer werden.

3.3. Wie kann die Kurkuma zur natürlichen Heilung der Entzündung beitragen?

Bekanntermaßen entsteht bei einer Entzündung stets eine Schwellung. Aus dieser ergibt sich zusätzlich eine Minderversorgung der Gewebe mit Sauerstoff.

Die Folge dieses Sauerstoffmangels ist eine verminderte Energieproduktion in den Mitochondrien (das sind die lebensnotwendigen Kraftwerke der Zellen), da alle wichtigen Nährstoffe aufgrund der Schwellung nicht mehr zu den Zellen gelangen können. Dabei wäre eben genau dies nötig, um den Körper beim Kampf gegen die Entzündung zu unterstützen. Ein Teufelskreis entsteht, insbesondere wenn, wie bereits unter 3.1 erwähnt, eine ungesunde Lebensweise, vor allem eine schlechte Ernährung, beibehalten wird.

Studien haben nun ergeben, dass Curcumin, der hauptsächliche entzündungshemmende Inhaltsstoff der Kurkuma-Wurzel, stärker als alle bekannten chemischen Entzündungshemmer wirksam ist und somit die Abschwelung des Gewebes fördert.

4. Kurkuma bei verschiedenen Erkrankungen

Obwohl Kurkuma als Gewürz seit undenklichen Zeiten verwendet wird, ist erst in den letzten Jahren zunehmend eine weltweite wissenschaftliche Forschung zu diesem vielseitigen Gewürz in Gang gekommen, die eine Reihe hochinteressanter medizinischer Anwendungen von Curcuma nahelegen. Inzwischen gibt es in der medizinischen Datenbank MEDLINE mehr als 1500 Studien zu Kurkuma. Nachstehend sollen daher einige, auch neuere

dieser Studien im Zusammenhang mit verschiedenen Erkrankungen vorgestellt werden.



Rhizome der Kurkuma, die für die arzneiliche Wirkung verwendet werden

4.1. Kurkuma bei Metabolischem Syndrom

In einer randomisierten prospektiven Studie, die am 22. Mai 2023 in der von der Royal Society of Chemistry herausgegebenen Fachzeitschrift „Food & Function“ veröffentlicht wurde, konnte die Wirksamkeit von Kurkuma bei Übergewicht, vornehm als „metabolisches Syndrom“ (MetS) bezeichnet, nachgewiesen werden (1).

Das Metabolische Syndrom ist durch das Vorhandensein von mindestens drei miteinander verbundenen Risikofaktoren gekennzeichnet, darunter:

- *Bauchfettleibigkeit*
- *Zentrale Fettleibigkeit*
- *Übergewicht*
- *Bluthochdruck*
- *Erhöhte Serumtriglyceride*
- *Niedrige Serumlipoproteine hoher Dichte*
HDL = High Density Lipoprotein)
- *Insulinresistenz*
- *Rauchen und Alkohol*
- *Stress*

Bauchfettleibigkeit gilt als vorherrschender Risikofaktor. Eine Änderung des Lebensstils in Verbindung mit Medikamenten zur Senkung von Cholesterin, Blutzucker und Bluthochdruck sind die allgemeinen schulmedizinischen Behandlungsansätze.

Funktionelle Lebensmittel und bioaktive Lebensmittelinhaltsstoffe sind vielseitige Instrumente, um verschiedene Aspekte des Metabolischen Syndroms anzugehen.

In einer randomisierten, placebokontrollierten klinischen Studie (1) wurde die Wirkung von Calebin A, einem kleinen bioaktiven Pflanzenstoff aus Kurkuma longa, auf das metabolische Syndrom bei 100 fettleibigen Erwachsenen untersucht. 94 Personen schlossen die Studie ab (N = 47 in beiden Gruppen). Sie erhielten 90 Tage lang eine Supplementierung mit Calebin A, die zu einer statistisch signifikanten Verringerung des Körpergewichts, des Taillenumfangs, des Body-Mass-Index, des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins und der Triglyceridwerte im Vergleich zur Placebogruppe führte.

Ein geringer, aber signifikanter Anstieg des High-Density-Lipoprotein-Cholesterinspiegels wurde bei diesen Personen ebenfalls beobachtet. Darüber hinaus zeigte Calebin A eine positive Wirkung auf die Adipokine, indem es die zirkulierenden Leptinspiegel senkte.

Schließlich wurden die Werte des C-reaktiven Proteins bei den mit Calebin A supplementierten Personen signifikant gesenkt, was auf eine positive Auswirkung auf das Management von MetS-induzierten Entzündungen hindeutet. Der Blutzuckerspiegel, die Insulinresistenz und der Blutdruck wurden durch Calebin A nicht beeinflusst.

Zusammenfassend kommt die Studie zu dem Ergebnis, dass Calebin A eine wirksame Ergänzung zur Behandlung von abdominaler Fettleibigkeit, Dyslipidämie und systemischer Entzündung bei Personen mit metabolischem Syndrom sein könnte.

4.2. Kurkuma bei Diabetes Typ II

Andere Studien der letzten Jahre belegen immer wieder die Wirksamkeit von Kurkuma bei der Behandlung von Diabetes, zuletzt nachgewiesen in Studien von März und April 2023 (2, 3):

Diese beiden Studien reihen sich ein in die endlose Liste an Studien, welche belegen, dass Naturstoffe seit jeher die wichtigste Quelle für neue Ansätze in der Arzneimittelentwicklung sind.

Bei der Erforschung und Entwicklung von Arzneimitteln werden nämlich auch heute noch im wesentlichen pflanzliche Ressourcen für die Behandlung von lebensstilbedingten Krankheiten wie Diabetes erforscht, um nach einer minimalen chemischen Modifikation des natürlichen Ausgangsstoffes als proprietäres Medikament von der Pharmaindustrie patentiert werden zu können.



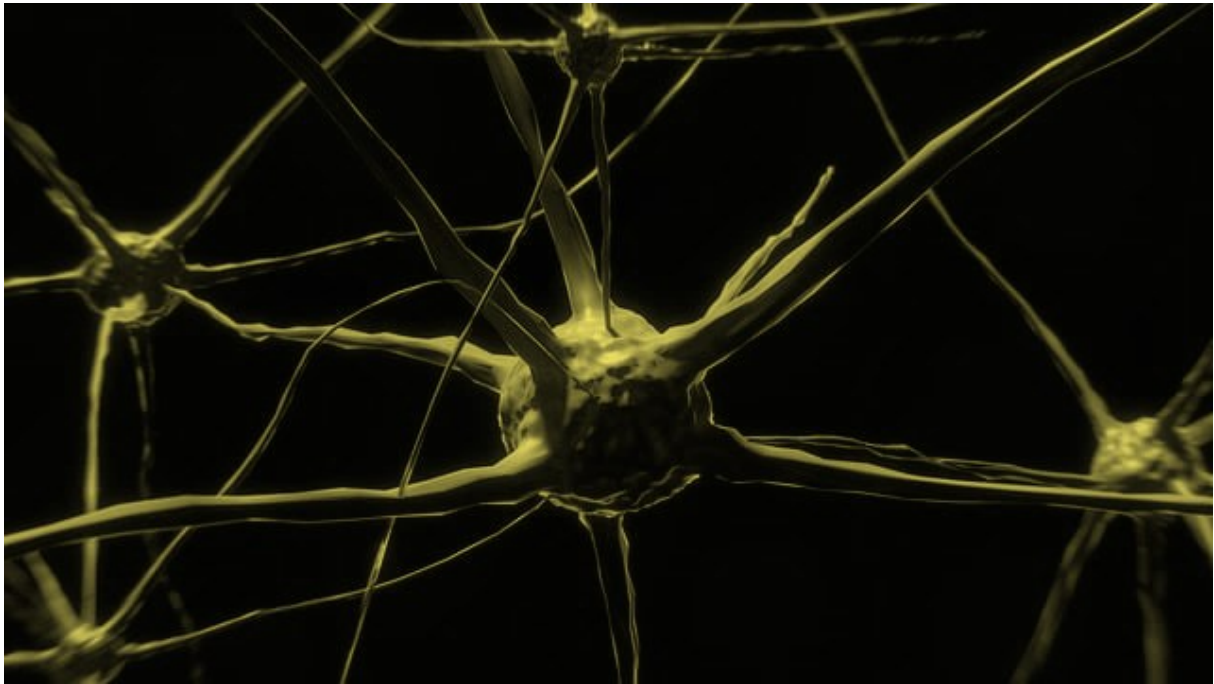
Für die Behandlung von Diabetes wurde *Curcuma longa* ausgiebig untersucht, um sein antidiabetisches Potenzial anhand verschiedener In-vivo- und In-vitro-Modelle zu bewerten.

Durchsucht man Literaturquellen wie PubMed, um dokumentierte Studien zu sammeln, so lassen sich verschiedene Pflanzenteile und -extrakte mit nachweislich antidiabetischen Wirkungen finden, d. h. mit antihyperglykämischen, antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen, die auf unterschiedlichen Mechanismen beruhen.

Es wird berichtet, dass der Pflanzenextrakt oder seine Phytokonstituenten von Kurkuma den Glukose- und Lipidstoffwechsel regulieren. Die Studien (2, 3) ergaben, dass *Curcuma longa* und seine Phytokonstituenten eine breit gefächerte antidiabetische Wirkung haben und daher als Antidiabetikum eingesetzt werden können.

Allerdings ist Diabetes Typ II – wie auch andere Erkrankungen - auch nach der Methode des Autors (Dr. Probst-Methode) heilbar. Pflanzenstoffe - wie in diesem Fall die Kurkuma-Wurzel können jedoch hier eine gute Unterstützung und Förderung der Heilung der Diabetes-II-Erkrankung bewirken.

4.3. Kurkuma, neurologische Erkrankungen und Alzheimer



Nervenzellen

Ebenso konnte eine positive Wirkung des Curcumin auch bei neurologischen Erkrankungen festgestellt werden. So konnte nachgewiesen werden, dass Curcumin die Neubildung von Nervenzellen fördern kann (4). Konkret wird durch Curcumin der BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) aktiviert. BDNF ist eine Art Wachstumshormon, speziell für die Nerven.

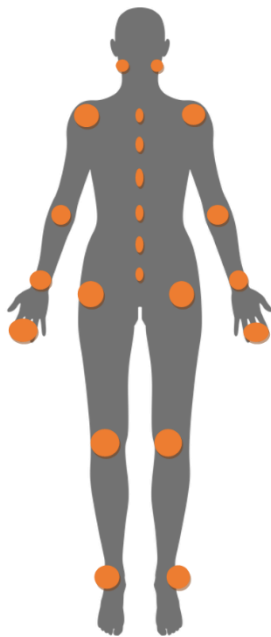
Curcumin fördert daher die Neubildung von BDNF im Zentralnervensystem und im Gehirn, mit der Folge, dass neurodegenerative Erkrankungen, speziell die gefürchtete Alzheimer-Erkrankung, eventuell sogar gestoppt und möglicherweise sogar rückgängig gemacht werden könnten. Insofern sollte man hier durchaus einen Versuch mit Kurkuma wagen.

Der Wirkungsmechanismus von Curcumin scheint im übrigen auf genetischer Ebene zu liegen und nicht nur auf seine antioxidativen Wirkungen beschränkt zu sein.

Die Pharma-Industrie ist schon seit Jahren dabei, den molekularen Wirkungsmechanismus von Curcumin aufzuklären, denn dieser isolierte Einzelstoff kann – im Gegensatz zur ganzen Kurkuma-Wurzel – patentiert werden und der Pharma-Industrie nur auf diese Weise Geldströme bescheren. Insofern kann man davon ausgehen, dass die Kurkuma spätestens in dem Moment auch außerhalb der naturheilkundlich orientierten Kreise in aller Munde sein wird, sobald das therapeutische Prinzip dieser offensichtlichen Wunderwurzel patentiert worden ist.

Seit geraumer Zeit werden vor allem in den amerikanischen Medien die Investoren bereits dazu animiert, in die entsprechenden Pharmafirmen zu investieren, welche die Kurkuma-Forschung betreiben.

4.4. Kurkuma bei rheumatischen Erkrankungen



Eine weitere Wirkung der Kurkuma konnte außerdem auch bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises festgestellt werden (5): In der betreffenden Studie wurden 45 Patienten mit rheumatoider Arthritis in drei Gruppen eingeteilt.

Eine Gruppe erhielt dabei täglich je 500 mg Kurkumin, eine andere Gruppe erhielt stattdessen 50 mg des bekannten schulmedizinischen Standardmittels Diclofenac täglich und eine dritte Gruppe erhielt eine Kombination von beiden Mitteln.

Als Beobachtungsgrößen wurde der DAS = Disease Activity Score, also die Aktivität der Krankheit erhoben, ferner die von der amerikanischen rheumatologischen Gesellschaft ACR (American College of Rheumatology) herausgegeben Kriterien bezüglich Schwellung der Gelenke. Alle drei Gruppen zeigten nach der Einnahme der Mittel eine Besserung, aber die Patienten, welche ausschließlich mit Kurkumin behandelt wurden, hatten die größte Verbesserung ihrer Beschwerden.

Vor allem traten in dieser Gruppe keinerlei Nebenwirkungen auf, was eine von schulmedizinischen Präparaten her unbekannte Beobachtung ist, dass

nämlich ein Präparat einerseits eine starke positive Wirkung hat, aber andererseits keine unangenehmen Nebenwirkungen.

Auch hier gilt, dass rheumatische Erkrankungen – wie auch andere Autoimmunerkrankungen nach der Methode des Autors tatsächlich heilbar sind, Kurkuma dient hier dazu - wie auch andere natürliche Mittel oder spezielle Vitamine, insbesondere Vitamin D3 und K2, um den Heilungsprozess zu unterstützen.

4.5. Kurkuma bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Herz-Kreislauferkrankungen gehören mit zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt, insbesondere in der sogenannten westlichen Welt. Insofern ist es erfreulich, dass auch eine Wirkung von Kurkuma bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems nachgewiesen werden konnte. Es hat sich herausgestellt, dass Kurkuma anti-atherogen, das heißt gegen Verkalkungen der Blutgefäße und auch blutverdünnend wirkt.

In einer Studie (6) konnte auch der molekulargenetische Mechanismus dieser Schutzwirkung nachgewiesen werden: Kurkumin wirkt genetisch dämpfend auf den Entzündungsparameter p300-HAT (HAT = Histon-Acetyltransferase).

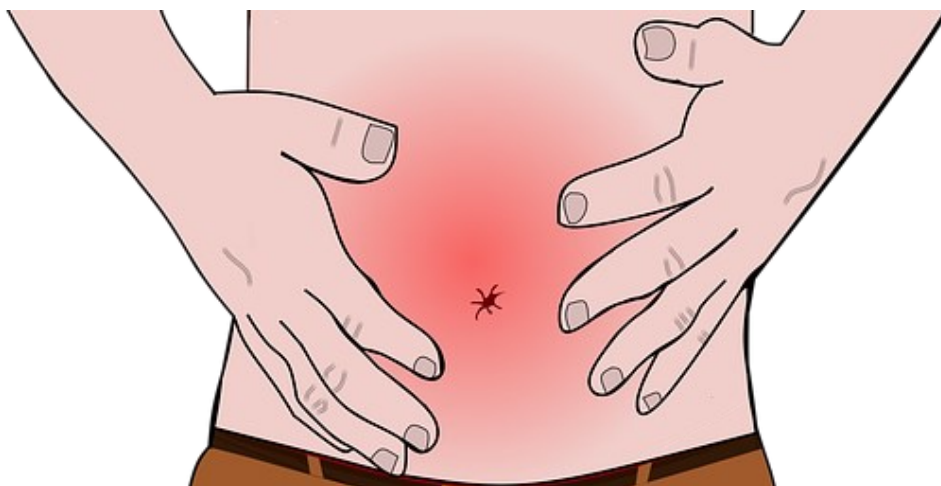
4.6. Kurkuma bei Tuberkulose

Vor allem ist Kurkuma auch bei Krankheiten wirksam, die schulmedizinisch nur schlecht oder mit enormen Nebenwirkungen zu behandeln sind, wie z. Tuberkulose (10). Kurkuma aktiviert die für die Abwehr wichtigen Makrophagen und ist damit speziell bei der ansonsten nur mit vielen Nebenwirkungen behafteten Therapie der Tuberkulose offenbar gut wirksam.

Die Makrophagen bewirken die sogenannte Apoptosis, das ist das Selbstmordprogramm von schädlichen Eindringlingen im Körper, seien es Bakterien, Viren, ebenso wie auch körpereigene Krebszellen. Diese schädlichen Fremdsubstanzen verdauen sich anschließend selber, die sogenannte Autophagie.

Kurkumin blockiert den Transkriptionsfaktor NF- κ B (nuclear factor 'kappa-light-chain-enhancer' of activated B-cells), der ein Zeichen für die schleichende Entzündung (silent inflammation, siehe Kapitel 2) ist. NF- κ B ist ein spezifisches Molekül, welches Entzündungen im Körper auf genetischer Ebene moduliert.

4.7. Kurkuma bei Darmproblemen und weiteren Erkrankungen



Auch bei den weit verbreiteten Störungen der Darmfunktion kann die Kurkuma-Wurzel helfen (8):

Curcuma ist bewährt bei Erkrankungen des gesamten Magen-Darm-Kanals. Insbesondere sind Blähungen ein Symptom, das häufig von Personen mit

Reizdarmsyndrom (IBS) und Dünndarmdysbiose berichtet wird. Ein in den letzten Jahren zunehmend bewährter Therapieansatz ist die und die Low-FODMAP-Diät (LFD). Das Akronym FODMAP ist die englische Abkürzung für „fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols“ (auf deutsch „fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole“, vereinfacht etwa vergärbare Mehrfach-, Zweifach-, Einfachzucker und mehrwertige Alkohole).

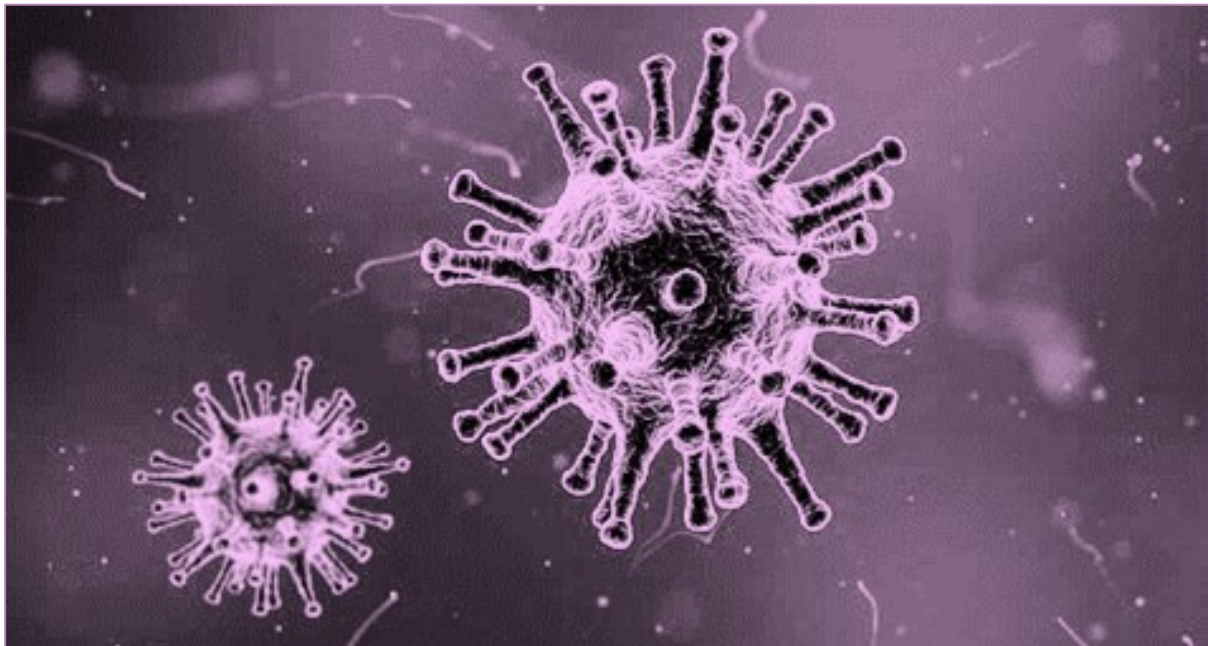
Alternativ dazu lassen sich Extrakte aus *Curcuma longa* und *Boswellia serrata* einsetzen, die ebenfalls eine stark entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkungen haben. In einer Studie aus dem Jahre 2022 wurde die Wirksamkeit von Curcumin- und Boswellia-Extrakten (als Curcumin-Boswellia-Phytosom, CBP) und LFD auf die Linderung von Blähungen bei Patienten mit Reizdarmsyndrom und Dünndarmdysbiose im Vergleich zu LFD allein in einer randomisierten 30-Tage-Ergänzungsstudie untersucht. Die IBS-Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip entweder der Interventionsgruppe (500 mg CBP und LFD) oder der Kontrollgruppe (LFD) zugeteilt.

Die Dysbiose des Dünndarms wurde durch einen Anstieg von Indikan im Urin bei normalem Skatol im Urin definiert. Insgesamt wurden 67 Probanden rekrutiert. Die Interventionsgruppe (33 Probanden) wies am Ende der Studie im Vergleich zur Kontrollgruppe (34 Probanden) einen signifikanten Rückgang ($p < 0,0001$, also höchste Signifikanzstufe) von Blähungen, Bauchschmerzen und Indikanwerten auf.

Darüber hinaus zeigten die Probanden der Interventionsgruppe eine signifikant bessere ($p < 0,0001$) globale Bewertung der Wirksamkeit (GAE) im Vergleich zu den Kontrollpersonen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bei Personen mit Reizdarmsyndrom und Dünndarmdysbiose Blähungen durch eine Supplementierung mit CBP und LFD erfolgreich reduziert werden können (8).

5. Kurkuma bei Krebserkrankungen

Eine der Fragen, die am meisten interessiert, lautet dahingehend, ob Kurkuma auch im Einsatz gegen Krebs eine Wirkung zeigt. Tatsächlich gibt es hier zahlreiche Forschungen, so dass diesen hier ein eigenes Kapitel gewidmet wird.



5.1. Kurkuma als natürliches Chemotherapeuticum

In Kurkuma findet sich als Inhaltsstoff das sogenannte Germacron als pharmakologischer Wirkstoff mit wichtigen medizinischen Anwendungen.

Germacron wird zum Beispiel auch aus *Geranium macrorrhizum*, dem Storchschnabel (Geranie) gewonnen. Germacron ist ein Antikrebsmittel und wurde für seine krebshemmende Wirkung gegen Hepatomzellen und Brustkrebszellen beschrieben, außerdem hat es auch entzündungshemmende, antioxidative und antimykotische Wirkung gezeigt. Insofern ist Kurkuma ein natürliches Chemotherapeuticum.

In einer Studie vom 20. April 2023 (9) wurde daher die krebshemmende Wirkung des Terpenoids Germacron in menschlichen Osteosarkomzellen getestet und seine Auswirkungen auf die Induktion der Autophagie, die Unterbrechung des Zellzyklus, die Herabregulierung der Expression regulatorischer Proteine des Zellzyklus und die Hemmung der Zellmigration untersucht. Alle für Krebserkrankungen typischen Zellveränderungen wurden durch Curcuma verbessert und Germacron als wirksames Krebsmittel bestätigt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ergebnisse der genannten Studie zeigen, dass Germacron ein potenzielles Antikrebsmittel gegen Osteosarkomzellen ist. Die krebshemmenden Wirkungen werden über die Induk-

tion der Autophagie, die Unterbrechung des Zellzyklus, die Herunterregulierung der Expression von Zellzyklus-regulierenden Proteinen und die Hemmung der Zellmigration vermittelt.

5.2. Kurkuma in der Krebsbehandlung

In Punkt 5.1 wurde bereits ausgeführt, dass Kurkuma als natürliches Chemotherapeuticum mit antikanzerogenen Eigenschaften angesehen werden kann. Tatsächlich gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Studien, welche eine positive Wirkung der Kurkuma bei Krebs belegen. Die beste Zusammenfassung wurde in einer sehr guten und erschöpfenden Übersichtsarbeit aus dem Jahre 2015 zusammengetragen (10):

In dieser sogenannten Meta-Analyse, also der zusammenfassenden Bewertung anderer Studien, wurden insgesamt 273 Studien ausgewertet. Die Autoren konnten 8 verschiedene molekulare Signalwege herausarbeiten, welche durch Kurkuma so verändert werden, dass eine tumorhemmende Wirkung entsteht.

Das Besondere an diesen nachfolgend dargestellten Wirkungen von Kurkuma ist darin zu sehen, dass Kurkuma die Krebs-Stammzellen (cancer stem cell = CSC), und zwar ausschließlich nur diese, beeinflusst, aber nicht die normalen Stammzellen (normal stem cell = NSC). Denn die NSC sind für ein funktionierendes Immunsystem und damit für unsere Gesundheit unabdingbar und werden gerade durch die bekannten schulmedizinischen Therapien, wie zum Beispiel Chemotherapien, massiv gestört, was für den Gesundungsprozess hinderlich ist.

Die CSC bewirken ein Wachstum der Tumorzellen und sind dafür verantwortlich, wenn bzw. dass Krebs gegen die übliche Chemo- und Radiotherapie widerstandsfähig ist. Auch werden die CSC durch einen operativen Eingriff sogar noch angeregt, was die Beobachtung erklärt, warum nach einer Krebsoperation der Tumor häufig noch stärker als zuvor wächst, das heißt aus einem sogenannten Haustierkrebs ein Raubtierkrebs entstehen kann.

Kurkuma schädigt somit die Stammzellen des Krebses, nicht jedoch die gesunden Stammzellen unseres Körpers, eine geradezu einmalige Wirkung, nachdem bei den bisher eingesetzten schulmedizinischen Medikamenten diese Unterscheidung gerade nicht stattfindet – mit der Folge schwerer Ne-

benwirkungen durch Schädigung gesunder Zellen. Die krebshemmende Wirkung von Kurkuma ist jedenfalls inzwischen durch zahlreiche kontrollierte Studien bewiesen.

Wahrscheinlich kennt jeder naturheilkundlich arbeitende Therapeut und möglicherweise auch so mancher Leser Einzelfälle, dass sich Krebs durch Kurkuma zurückgebildet hat. Diese sogenannten Kasuistiken, das heißt Einzelfall-Beobachtungen, können von Skeptikern allerdings leicht beiseitegeschoben werden.

Dem gegenüber befinden sich unter den von den Autoren der hier zitierten Studie aufgeführten Arbeiten auch Studien mit zahlreichen Krebspatienten, so dass diese Studien nicht als Einzelfallbeobachtungen diskreditiert werden können und damit diesen Untersuchungen ein ganz anderes Gewicht zukommt.

Die Autoren der Studie (10) beschreiben 8 molekulare Signalwege, welche durch Kurkuma modifiziert werden:

1) Interleukin-6 (IL-6):

Die Interleukine sind körpereigene Botenstoffe des Immunsystems. Sie vermitteln die Kommunikation zwischen den weißen Blutkörperchen, daher der Name Interleukin (inter = zwischen, leukos = weiß, also zwischen den weißen Blutkörperchen). Nach ihrer Entdeckung werden die Interleukine fortlaufend numeriert. Inzwischen gibt es 20 verschiedene Interleukine, wobei einige dieser Botenstoffe (Mediatoren) Entzündungen, das heißt Krankheit auslösen.

Das IL-6 ist ein Botenstoff, der in der akuten Phase von Entzündungen abgesondert wird. IL-6 veranlasst auch den Wandel einer chronisch-gutartigen Entzündung zu einer bösartigen Tumorentzündung. Kurkuma hemmt das IL-6 und wirkt damit entzündungshemmend.

2) Interleukin-8 (IL-8):

Das Interleukin-8 ist ebenfalls ein Botenstoff, der die Immunzellen anregt und zwar vor allem die Granulozyten zur vermehrten Beweglichkeit und Wanderung innerhalb der Gewebe, der sogenannten Chemotaxis. Kurkuma hemmt das IL-8 und ist damit auch auf diesem Signalweg entzündungshemmend.

3) Interleukin-1 (IL-1):

Interleukin-1 ist ebenfalls ein stark entzündungsfördernder Signalstoff, was zwar bei akuten Entzündungen notwendig ist, damit der Körper sich gegen von außen kommende Mikroorganismen oder auch körpereigene entartete Zellen zur Wehr setzen kann. Bei überschießenden und vor allem chronischen Reaktionen kann es jedoch zu einer Zerstörung lebenswichtiger anatomischer Strukturen kommen. Kurkuma hemmt die Freisetzung von IL-1 und wirkt damit auch auf diesem Signalweg entzündungshemmend.

4) Verminderung des CXCR1 und CXCR2:

CXC ist die Bezeichnung für bestimmte Chemokine, wobei Chemokine eine Untergruppe der oben genannten Interleukine darstellen. Chemokine (als Abkürzung für „chemotaktische Zytokine“) sind Signalmoleküle, welche die Abwehrzellen zur oben beschriebenen Chemotaxis, also Wanderung anregen. Die meisten CXC-Chemokine sind entzündungsfördernd und damit gesundheitsschädlich. Kurkuma blockiert nicht nur die unter 1 bis 3 genannten Interleukin-Mediatoren, sondern auch die CXC-Mediatoren.

5) Modulation des Wnt-Signalwegs:

Der Wnt-Signalweg umfasst eine Vielzahl biochemischer Reaktionen, die alle ebenfalls mit Krebsentstehung zusammenhängen. Kurkuma ist in der Lage, die entgleisten Wnt-Signalwege wieder zu normalisieren.

6) Modulation des Notch-Signalwegs:

Der Notch-Signalweg ist ein weiterer Signalweg, mit dem die Zellen auf Entzündungsreize reagieren können. Vor allem ist dieser Signalweg für die Entstehung und das Wachstum der Zellen verantwortlich. Bei überschüssiger Reaktion kann dies zu Tumorwachstum führen. Kurkuma kann den entgleisten Notch-Signalweg wieder normalisieren.

7) Modulation des Hedgehog-Signalwegs:

Der Hedgehog-Signalweg ist eine weitere Möglichkeit, wie Zellen auf äußere Reize antworten können, vor allem bei der Embryonalentwicklung, aber auch im späteren Leben bei der Tumorentstehung. Vor allem stimuliert der Hedgehog-Signalweg die Krebs-Stammzellen



CSC. Das bedeutet, dass bei einer Chemo- oder Radiotherapie die CSC angeregt und damit ein Tumor-Rezidiv ausgelöst werden kann. Es konnte nachgewiesen, dass Kurkuma den Hedgehog-Signalweg durch eine ganze Kaskade an verschiedenen Angriffspunkten inhibiert, also unterbricht.

8) Modulation des FAK/AKT/FOXo3A-Signalwegs:

Dabei handelt es sich um einen für die Tumorentstehung und Tumor-Persistenz entscheidenden Stoffwechselweg, denn es ist wichtig, dass zwar einerseits die Krebsentstehung gebremst wird, indem die Krebs-Stammzellen CSC gehemmt werden. Gleichzeitig jedoch sollten die normalen Stammzellen NSC möglichst nicht gehemmt werden, damit die normalen Körperfunktionen nicht gestört werden.

Es konnte in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden, dass Kurkuma genau zu dieser selektiven Hemmung der CSC in der Lage ist, das heißt die normalen Stammzellen NSC werden durch Kurkuma nicht gehemmt.

6. Kurkuma zur Therapie altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

Das in der Kurkumawurzel enthaltene Curcumin besitzt jedoch noch weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften, die schon durch frühere Studien belegt werden konnten und bestätigen, dass es sich bei der Kurkuma-Wurzel um ein ganz besonderes Geschenk der Natur handelt.

In einer Studie aus dem Jahre 2021 wurde die Wirksamkeit und Sicherheit eines Nahrungsergänzungsmittels auf Curcuminbasis bei neovaskulärer altersbedingter Makuladegeneration (AMD) in einer kontrollierten retrospektiven Studie untersucht.

Es wurden die Krankenakten von Patienten ausgewertet, die wegen neovaskulärer AMD an das Augenzentrum des Humanitas-Krankenhauses in Bergamo überwiesen wurden und mit intravitrealen Injektionen (IVI) gegen den endothelialen Wachstumsfaktor (VEGF) sowie der oralen Verabreichung eines Mittels auf Curcumin-Basis in Form eines Enterosoma-I® behandelt wurden.

Dabei wurden retrospektiv Daten von 18 therapienaiven Patienten gesammelt, die IVI und tägliches oral das Mittel auf Cucuminbasis erhielten, sowie von 24 therapienaiven altersgleichen Kontrollpersonen mit derselben Diagnose, die nur IVI erhielten.

Alle Patienten durchliefen eine Belastungsphase mit einer IVI pro Monat für 3 Monate und erhielten dann eine IVI. Die mediane bestkorrigierte Sehschärfe war bei den behandelten Patienten im Vergleich zu den Kontrollen signifikant verbessert ($P < .05$), während es bei der zentralen Makuladicke keinen statistischen Unterschied zwischen den Gruppen gab ($P > .05$). Die Gesamtzahl der Injektionen (tIVI) war in der behandelten Gruppe im Vergleich zu den Kontrollen signifikant ($P < .05$) reduziert.

Der tIVI in der behandelten Gruppe lag zwischen 3 und 5 mit einem Median von 4, während die Kontrollgruppe einen tIVI zwischen 6 und 7 mit einem Median von 7 erhielt. Die Behandlung mit dem Mittel auf Curcuminbasis war sicher und wirksam.

Die Studienautoren kommen zu dem Schluss, dass Curcumin ein vielversprechendes Adjuvans der Anti-VEGF-Behandlung darstellt, verbessert die funktionellen Ergebnisse und verlängert die symptomfreien Intervalle (11).

7. Kurkuma als Anti-Aging-Mittel



Wie bereits in Kapitel 3. beschrieben, ist die „low grade inflammation“ (schleichende Entzündung) oder „silent inflammation“ (stille Entzündung)

die Grundursache aller Erkrankungen. Diese schleichenden Infektionen sind für die Gesundheit des Einzelnen wesentlich problematischer, als die von der Schulmedizin als gefährlich und sogar lebensbedrohlich angesehenen akuten Entzündungen, wie zum Beispiel eine Lungenentzündung oder eine Gehirnhautentzündung, die meistens schnell erkannt und auch behandelt werden können.

Diese schleichenden Entzündungen werden durch den Transkriptionsfaktor NF-kappaB (NF-κB) gekennzeichnet. NF-κB aktiviert Gene, welche die entzündungsfördernden sogenannten Zytokine codieren, das heißt Eiweiße, welche das Wachstum von Zellen regulieren. Dabei handelt es sich um laborchemisch messbare Werte, welche Aufschluss über das Maß der Entzündung geben.

Die wichtigsten Entzündungsparameter sind IL-1 = Interleukin-1 (bis jetzt sind 20 verschiedene Interleukine entdeckt worden. IL-1 organisiert die Kommunikation zwischen den Leukozyten, also der Immunabwehr), IL-6 und TNF-alpha = Tumor-Nekrose-Faktor.

Diese drei Botenstoffe sind an Entzündungen aller Art beteiligt und geben Auskunft über das Ausmaß eines entzündlichen Vorgangs im Körper.

Speziell die Alterskrankheiten und Gehirnleistungsstörungen werden ursächlich mit schleichenden Entzündungen des Zentralnervensystems in Zusammenhang gebracht.

Dieser Prozess kann zum Stoppen gebracht und sogar wieder rückgängig gemacht werden, wenn es gelingt, die Entzündungen zur Ausheilung zu bringen.

Eine wichtige Methode, die Entzündung zu bremsen, liegt in einer konsequenten Umstellung der Ernährung, worauf in dem Buch des Autors: „Warum nur die Natur uns heilen kann“ genau eingegangen wird. Wie in der Studie (12, 13) dargelegt, kann auch Kurkumin das NF-κB und damit die genannten drei Entzündungsparameter zur Ausheilung bringen.

Jedenfalls kann aufgrund dieser und anderer Studien festgehalten werden, dass der Alterungsprozess plastisch ist und durch die Lebensführung und insbesondere durch die Ernährung günstig beeinflusst werden kann.

8. Täglicher Gebrauch von Kurkuma und Empfehlungen für die Praxis

8.1. Kurkuma-Qualität

Die meisten Kurkuma-Produkte stammen aus Indien. Leider konnte nachgewiesen werden, dass die Kurkumaprodukte aus Indien häufig stark mit Blei belastet sind.

Wer kann, kauft sich daher am besten Kurkuma-Wurzeln aus Bio-Anbau oder bringt sich diese – wenn möglich - aus dem Urlaub im Süden mit.

Diese können übrigens auch in der Tiefkühltruhe eingefroren und bei Bedarf aufgetaut werden. Im Kühlschrank halten sich die Wurzeln ebenfalls mehrere Wochen, allerdings sollten sie auf einem Tuch ausgebreitet werden, damit sie nicht schimmeln.

Wer Spaß daran hat, kann Kurkuma aber auch selbst, z.B. auf der Fensterbank, in Bio-Erde anbauen.



8.2. Kurkuma im täglichen Einsatz

Offiziell gilt in Europa Kurkuma als ein Lebensmittel, kein Nahrungsergänzungsmittel. Das bedeutet, dass zu im Handel erhältlichen Kurkuma-Produkten, wie z.B. auch Kurkuma-Kapseln oder Curcumin-Kapseln bzw. für

das entsprechende Pulver keine gesundheitsbezogenen Aussagen gemacht werden dürfen.

Lediglich wurden 2022 von der EU Tetrahydrocurcuminoiden als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen, jedoch nur mit einer zugelassenen Tagesdosis von maximal 140 mg. Tetrahydrocurcuminoiden werden durch Hydrierung von Curcuminoiden, extrahiert aus den Wurzeln der *Curcuma longa*, gewonnen. Für Schwangere und Stillende sind Tetrahydrocurcuminoiden laut EU-Kommission nicht geeignet und es dürfen auch am selben Tag keine anderen Mittel verzehrt werden, die Kurkuma oder Curcumin enthalten.

Auf jeden Fall ist Kurkuma bzw. das darin enthaltene Kurkumin – wie viele andere Pflanzen und Pflanzenstoffe auch – Gegenstand zahlreicher Forschungsarbeiten. Den bisherigen Forschungsergebnissen zufolge hat Kurkuma bzw. Kurkumin – wie auch beispielhaft die oben vorgestellten Studien zeigen - offensichtlich positive Wirkungen auf die Gesundheit. Dies belegen auch die in diesem Büchlein vorgestellten Studien.

Kurkuma ist als Wurzel oder Pulver für jedermann leicht zugänglich und auch für wenig Geld erschwinglich.



Jedenfalls zeigen auch die wissenschaftlichen Forschungen, dass Kurkuma wie gesagt nicht nur in der asiatischen Küche als Gewürz eine lange Tradition hat sondern auch als Gesundheitsmittel. Denn es nicht nur Bestandteil von Curry-Mischungen und vieler weiterer asiatischer Küchenrezepte,

sondern auch in Rezepten aus dem Ayurveda, wie z.B. in der „Goldenen Milch“. Kurkuma wird daher auch gerne als ein „Superfood“ bezeichnet.

Der gelbe Farbstoff aus den Wurzeln der *Curcuma longa* wird übrigens auch als Lebensmittelfarbstoff verwendet (genannt Kurkumin oder E 100). Kurkuma eignet sich auch sonst als Färbemittel (z.B. für Eierschalen) und verleiht auch dem Curry-Pulver seine gelbe Farbe.

Curcuminoide, die als die biologisch aktiven Inhaltsstoffe gelten, zählen zu den Polyphenolen.

8.3. Kurkuma – wie einnehmen?

Für überzeugte Rohköstler ist es natürlich am besten, die Kurkuma-Wurzeln frisch in Bio-Qualität zu konsumieren. So kann man beispielsweise mit einer Reibe die Wurzel über das Essen reiben oder die in Scheiben geschnittene Wurzel im Essen verwenden.

Aber, wenn nicht frisch vorhanden, kann man auch das getrocknete Kurkuma-Pulver – natürlich ebenfalls am besten nur in Bio-Qualität – über das Essen streuen oder auch mit einem Teelöffel einnehmen. Es empfiehlt sich dann eine Einnahme von etwa 1-2 TL täglich.

Durch die Zugabe von Piperin (das Hauptalkaloid im schwarzen Pfeffer) wird die Bioverfügbarkeit von Kurkuma verbessert. Zu welchen positiven oder auch negativen Wirkungen dies ansonsten führen kann, ist aber noch Gegenstand weiterer Forschung.

Kurkuma sollte man besser morgens als abends konsumieren, weil es eine belebende Wirkung haben kann.

Allerdings sollte man zunächst mit kleinen Mengen beginnen, um die individuelle Verträglichkeit zu testen, da manche Menschen auch allergisch reagieren können. Dies wäre jedoch auch ein Hinweis darauf, dass generell die Lebensweise einmal näher beleuchtet werden müsste, denn Allergien müssen nicht sein.

Grundsätzlich ist jedoch Kurkuma gut verträglich, der Verdauung eher zuträglich und kann auch grundsätzlich von jedermann konsumiert werden.

In zu großen Dosierungen, vor allem, wenn man diese nicht gewohnt ist, kann Kurkuma zu Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Übelkeit oder Durchfall führen.

Schwangere und Stillende sollten sicherheitshalber von größeren Mengen Abstand nehmen, da möglicherweise zuviel Curcumin zu vorzeitiger Wehentätigkeit führen kann.

Ebenso sollten Menschen mit Leber, Galle- und Magen-Darmerkrankungen oder Menschen die (noch) Medikamente nehmen (wie z.B. Blutgerinnungshemmer) vor der Einnahme größerer Menge von Kurkuma oder Kurcumin wegen etwaiger Wechselwirkungen auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen.

8.4. Was empfiehlt die EFSA zu Kurkuma?

Der Vollständigkeit halber soll noch erwähnt werden, was die EFSA, die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority, kurz EFSA genannt) zur Einnahme von Kurkuma empfiehlt.

Im Jahr 2004 (!) legte der Sachverständigenausschuss einen ADI (ADI = Acceptable Daily Intake), das heißt eine täglich zulässige Aufnahmemenge von bis zu 3 mg/kg Körpergewicht fest (14). Dies hat heute noch Gültigkeit.

Auch Piperin sollte zusammen mit Kurkuma bzw. Curcumin nicht in zu hohem Maße konsumiert werden. Auch Schwangere sollten laut EFSA von größeren Mengen Abstand nehmen.

9. Fazit

Zusammenfassend kann man nach alledem sagen, dass Kurkuma eine weitere echte Bereicherung aus der „Apotheke Gottes“ ist.

Allein schon die unter Punkt 5.2. beschriebene selektive Hemmung der CSC (Krebsstammzellen) gegenüber den NSC (normalen Stammzellen) durch Kurkuma kann nur als ein Wunder bezeichnet werden.

Es empfiehlt sich, die unter Punkt 5.2. beschriebenen, hinter den unter 1) bis 8) benannten verschiedenen Signalwegen sich verbergenden außeror-

dentlich komplexen Reaktionsmechanismen zu studieren, um überhaupt die hohe Komplexität und die dahinterstehende präzise Intelligenz der Kurkuma-Wirkung erkennen zu können.

Natürlich kann man all diese präzise orchestrierten Wirkungen der Kurkuma auch als „Zufall“ abtun.

Jedoch erinnert diese Auffassung an ein bekanntes Essay von Erwin Char-gaff, in dem dieser die hypothetische Explosion einer Buchsetzerei beschreibt, bei der unzählige Druckbuchstaben in die Luft geschleudert werden – also maximale Entropie erzeugt wird - und bei der dann alle Buchstaben beim Herunterfallen „zufällig“ genauso hinfallen, dass ein hochinformatives Werk, beispielsweise in Form der „Encyclopedia britannica“ herauskommt – also das genaue Gegenteil von Entropie.

Jeder Leser soll und kann für sich entscheiden, was er glauben mag. Der Autor jedenfalls kann auch am Beispiel der Kurkuma im Wirken der Natur die Handschrift des Numinosen erkennen, wie es der Mystiker Angelus Silesius (1624 – 1677) in seinem spirituellen Monumentalwerk „Der cherubimische Wandersmann“ so schön ausgedrückt hat:

*Die Schöpfung ist ein Buch; wer's weislich lesen kann,
Dem wird darin gar fein der Schöpfer kundgetan.*

Allerdings: Auch wenn die Kurkuma mit ganz besonderen Eigenschaften aufwarten kann, sollte uns das nicht davon abhalten, generell eine gesunde Lebensweise anzustreben, um gar nicht erst krank zu werden.

Erst recht kommt es jedoch bei Krankheiten auf eine sofortige Umstellung auf eine gesunde Lebensweise an, nicht zuletzt, damit auch die Kurkuma umso besser ihre Wirkung entfalten kann. Wie dies geschieht, habe ich in meinen Büchern, siehe unten, genau beschrieben.

Für die gesunderhaltene Ernährung hält uns Mutter Natur noch unendlich viele weitere Köstlichkeiten bereit.

Kurkuma sollte in unserem Speiseplan jedenfalls nicht mehr fehlen.

10. Literatur und Bildnachweise

- (1) Muhammed Majeed, Kalyanam Nagabhushanam, T V Devarajan, Santhosh Saklecha, S Venkata Krishna Reddy, Lakshmi Mundkur: *A minor metabolite from Curcuma longa effective against metabolic syndrome: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study.* Food Funct 2023 May 22;14(10):4722-4733. doi: 10.1039/d2fo03627d. PMID: 37114318
- (2) Shikha Kaushik, Neeraj Masand, Malliga R Iyer, Vaishali M Patil: *Pre-clinical to Clinical profile of Curcuma longa as Antidiabetic Therapeutics.* Curr Top Med Chem 2023 Apr 28. doi: 10.2174/1568026623666230428101440. Online ahead of print. PMID: 37132313
- (3) Marisol Cortez-Navarrete, Karina G Pérez-Rubio, Miriam de J Escobedo-Gutiérrez: *Role of Fenugreek, Cinnamon, Curcuma longa, Berberine and Momordica charantia in Type 2 Diabetes Mellitus Treatment: A Review.* Review Pharmaceuticals (Basel) 2023 Mar 30;16(4):515. doi: 10.3390/ph16040515. PMID: 37111272. PMCID: PMC10145167
- (4) Dong S. et al: *Curcumin enhances neurogenesis and cognition in aged rats: implications for transcriptional interactions related to growth and synaptic plasticity.* PLoS One. 2012;7(2):e31211. doi: 10.1371/journal.pone.0031211. Epub 2012 Feb 16.
- (5) Chandran B, Goel A.: *A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis.* Phytother Res. 2012 Nov;26(11):1719-25. doi: 10.1002/ptr.4639. Epub 2012 Mar 9.
- (6) Wongcharoen W., Phrommintikul A.: *The protective role of curcumin in cardiovascular diseases.* Int J Cardiol. 2009 Apr 3;133(2):145-51. doi: 10.1016/j.ijcard.2009.01.073. Epub 2009 Feb 23.
- (7) Bai X et al: *Curcumin enhances human macrophage control of Mycobacterium tuberculosis infection.* Respiriology. 2016 Mar 24. doi: 10.1111/resp.12762. (Epub ahead of print)
- (8) Attilio Giacosa, Antonella Riva, Giovanna Petrangolini, Pietro Allegrini, Teresa Fazia, Luisa Bernardinelli, Gabriella Peroni, Mariangela Rondanelli: *Beneficial Effects on Abdominal Bloating with an Innovative Food-Grade Formulation of Curcuma longa and Boswellia serrata*

- Extracts in Subjects with Irritable Bowel Syndrome and Small Bowel Dysbiosis. Nutrients 2022 Jan 18;14(3):416. doi: 10.3390/nu14030416. PMID: 35276778. PMCID: PMC8839120*
- (9) *Guanhua Lou, Yan Huang, Yu Wang, Sh:iyun Chen, Chang Liu, Ying Li, Jianan Feng: Germacrone, a novel and safe anticancer agent from genus curcuma : a review of its mechanism. Anticancer Agents Med Chem 2023 Apr 20. doi: 10.2174/1871520623666230420094628. Online ahead of print*
- (10) *Peter P. Sordillo and Lawrence Helson: Curcumin and Cancer Stem Cells: Curcumin Has Asymmetrical Effects on Cancer and Normal Stem Cells. Anticancer Research, February 2015, vol. 35, no. 2, pages 599-614*
- (11) *Davide Allegrini, Raffaele Raimondi, Martina Angi, Gabriella Ricciardelli, Alessio Montericcio, Alfredo Borgia, Mario R Romano: Curcuma-Based Nutritional Supplement in Patients with Neovascular Age-Related Macular Degeneratio. J Med Food. 2021 Nov;24(11):1191-1196. doi: 10.1089/jmf.2020.0199. Epub 2021 Apr 19. PMID: 33872054*
- (12) *Jurenka JS: Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of Curcuma longa: a review of preclinical and clinical research. Altern Med Rev. 2009 Jun;14(2):141-53*
- (13) *Sikora E, Scapagnini G, Barbagallo M: Curcumin, inflammation, ageing and age-related diseases. Immunity ageing 2010 Jan 17;7(1):1. doi: 10.1186/1742-4933-7-1*
- (14) *EFSA Journal 2010; 8(9):1679*

Bildnachweise:

- Portrait Dr. Probst: Telomit GmbH
- Haupttitelbild Kurkuma und Kap. 8 (Ausschnitt): iStock-rostovts-evayulia
- Kurkuma-blühend-Kap. 1: iStock-Anzhela Shvab
- Graphik Grundsystem nach Pischinger mit Genehmigung der MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG - Lizenznummer 3792350631162
- Kurkuma-Rhizome: iStock-Pranee Tiangkate
- Stein-Skulptur (Anti-Aging): iStock-Videowok_art
- Übrige Bilder: Pixabay

... weil Gesundsein besser ist!

Unverzichtbares Wissen, um gesund zu werden
oder es zu bleiben!

Bücher von Dr. Dr. Karl J. Probst - mit vielen Abbildungen und Bildern:



24,95 €



29,95 €

auch in englischer und spanischer
Sprache erhältlich



24,95 €

Seit Jahren beliebt und stark nachgefragt - Alle Bücher, in jeweils neuester Auflage, sofort erhältlich bei Telomit, Amazon und in allen Buchhandlungen!

Internet: telomit.com