



**EVOLUTION®**

NATÜRLICH KERNGESUND



**CURCUMA**

*Ein Geschenk des Himmels*

*von Dr. Lydia Polwin-Plass*

# CURCUMA – DAS MULTITALENT AUS ASIEN

von Dr. Lydia Polwin-Plass

**Rund 4000 medizinische Studien wurden bereits zur Ergründung der heilenden Wirksamkeit von Curcuma durchgeführt. Die Ergebnisse sind beeindruckend. Curcuma kann die Behandlung unzähliger Krankheiten unterstützen. Darunter Krebs, Alzheimer, Diabetes und viele mehr. Erfahren Sie nun auf den folgenden Seiten viel Wissenswertes über die Wunderwurzel aus dem fernen Osten.**

**C**urcuma hat unzählige nützliche Eigenschaften – so viele, dass man Bücher damit füllen könnte. Deshalb ist es keineswegs übertrieben, Curcuma als Geschenk des Himmels zu bezeichnen. Bis vor einiger Zeit war Curcuma in unseren Breiten hauptsächlich als Gewürz, Zierpflanze und Lebensmittelfarbstoff bekannt. In Asien hingegen, in der Heimat des Multitalents, kennt man dessen mannigfaltige gesundheitsfördernde Eigenschaften schon sehr, sehr lange.

## **Tausende Jahre gute Dienste geleistet**

Die Pflanze galt schon vor 4000 Jahren in Indien als heilig, gehörte immer schon zu den wichtigsten Gewürzen und wurde auch als Heilpflanze geschätzt. Im Ayurveda sagt man Curcuma eine reinigende und energiespendende Wirkung nach. Auch für die Behandlung von Wunden und Ausschlägen wird es bereits seit tausenden Jahren verwendet. Heute noch ist Indien das weltgrößte Anbauland von Curcuma. Das Land selbst verbraucht rund 80% der gesamten Welternte. In Europa und Nordamerika war Curcuma lange nur als Zierpflanze und Gewürz bekannt. Erst seit etwa 50 Jahren erforscht man auch hier die Heilkräfte der Wurzel.

## **Nützlich und wunderhübsch**

Bis zu einem Meter hoch kann die robuste, stämmige Pflanze wachsen. Auf-



grund ihrer hübschen Blüte wurde Curcuma immer gerne als Schnittblume verwendet.

Die edle Pflanze gehört zur Familie der Ingwergewächse, den Zingiberaceae. Mit wissenschaftlichem Namen Curcuma Longa, ist Curcuma unter anderem auch als Safranwurzel, Gelbwurzel, Gilbwurzel oder Gelber Ingwer bekannt.

Das Rhizom sieht aus wie eine intensiv gelbe Ingwerwurzel. Diese besteht zu etwa 5 bis 7 % aus ätherischen Ölen und zu ungefähr 3 bis 4 % aus dem wertvollen Curcumin, dessen Derivate oder Curcuminoide auch für die gelbe Färbung verantwortlich sind.

## **So gelb wie die strahlende Sonne – Curcuma als Farbstoff**

Der gelbe Farbstoff der Curcuma-Wurzel diente früher zum Färben. Die Farbtöne reichen von hellgelb bis tief orange. Heute wird Curcumin als Farbstoff hauptsächlich in der Lebensmittelindustrie eingesetzt. Es dient hierbei nicht nur als Färbemittel, sondern auch als Geschmacksträger. Das geschälte Rhizom wird dafür sowohl in frischem als auch in getrocknetem Zustand eingesetzt. Als



### *Rhizoma Curcumae Longae - reich an wertvollen Mineralien Calcium und Magnesium*

Lebensmittelzusatz erkennt man Curcumin an der Bezeichnung E 100.

#### **Und es schmeckt!**

Als Gewürz wird Curcuma vor allem getrocknet und gemahlen verwendet. Das Pulver schmeckt erdig herb, sanft würzig und dabei ein bisschen bitter. In der indischen Küche zählt Curcuma seit jeher zu den wichtigsten Gewürzen. Es ist Bestandteil vieler traditioneller Gerichte und in fast jeder Curry-Gewürzmischung enthalten.

In der thailändischen Küche ist eher die Verwendung der frisch geriebenen Knolle üblich. Frisch hat die Wurzel einen harzigen, etwas scharfen Geschmack. Auch in unsere Küchen hat Curcuma mittlerweile Einzug gefunden.

Curcuma schmeckt nicht nur toll, es ist auch noch cholesterinfrei, weist jedoch einen hohen Gehalt an den wertvollen Mineralien Calcium und Magnesium auf. Neben Curcuma Longa gibt es etwa 80 weitere Arten der Gattung. Diese werden jedoch nicht für die Gewürzherstellung genutzt.

### **Die medizinische Wirksamkeit ist längst kein Geheimnis mehr**

Über 4000 Studien über Curcuma als Heilpflanze wurden bereits in den medizinischen Datenbanken veröffentlicht. Für die Wirksamkeit in der Krebstherapie ist aktuell Curcuma eine der wissenschaftlich meist dokumentierten Pflanzen.

In der traditionellen indonesischen Medizin wird Curcuma als wichtigster Bestandteil der Jamu-Heilmittel eingesetzt und gilt als wirksam gegen eine Vielzahl von Krankheiten. Vor allem zur Stärkung des Immunsystems und zur Vorbeugung von Infektionen und Atemwegserkrankungen wird Curcuma hier genutzt.

Der entzündungshemmende Effekt des Curcumins durch die Blockierung der Enzyme Cyclooxygenase-2, Lipoxygenase und NO-Synthase ist auch hierzulande längst bekannt und gilt als fast so stark wie der von klassischen schulmedizinischen

Arzneimitteln, wie zum Beispiel NSAR (Nicht-steroidale Antirheumatika). Allerdings mit dem großen Vorteil, dass bisher kaum Nebenwirkungen bekannt sind.

Bereits durch eine geringe Einnahme von täglich 20 Milligramm Curcumin über 75 Tage konnte in einer Studie ein Rückgang der Lipidoxidation um 60 % erreicht werden. Diese ist zum Teil für fortschreitende Neurodegeneration und für degenerative entzündliche Erkrankungen mitverantwortlich.

Die antioxidative Wirkung der nützlichen Wurzel bekämpft wirksam freie Radikale und steigert die Produktion der antioxidativen Enzyme im Körper. Darüber hinaus wirken die in Curcuma enthaltenen ätherischen Öle antimikrobiell und somit effektiv gegen unerwünschte Mikroorganismen.

Curcuma soll zudem entgiften, Schwermetalle aus dem Körper ausleiten, den Knochenabbau hemmen und den Cholesterinspiegel senken. Auch bei Diabetes und Alzheimer zeigte die gelbe Wunderwurzel in Studien durchwegs positive Wirkungen.

Gleich dazu mehr.

#### **Als Heilpflanze offiziell gelistet**

Aufgrund seiner vielfältigen therapeutischen Wirksamkeiten und zahlreicher be-

eindruckender Studienergebnisse wird Curcuma als Arzneimittel längst ernst genommen. In Deutschland wurde Curcuma als Rhizoma Curcumae bereits 1930 als pflanzliches Arzneimittel ins Deutsche Arzneibuch aufgenommen und ist seit 1978 als Phytotherapeutikum gelistet. In der zehnten überarbeiteten Ausgabe des DAB ist die wertvolle Pflanze als Rhizoma Curcumae Longae gelistet.

### **Curcuma für bewegliche Gelenke und starke Knochen**

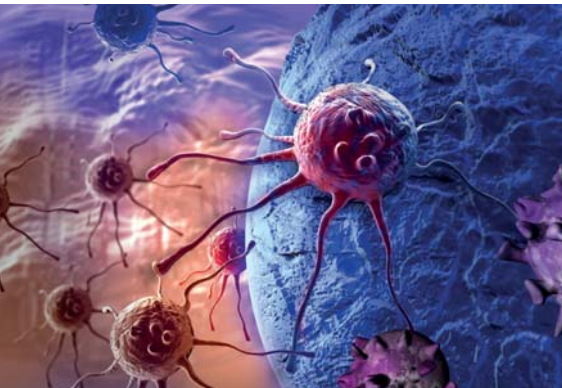


Alt werden ist mit körperlichen Defiziten verbunden und macht nur dann Spaß, wenn man seine Beweglichkeit halbwegs aufrechterhalten kann. Durch die Bildung von Osteoklasten baut der Mensch im Alter Knochenmasse ab. Curcumin kann dem gefürchteten Knochenabbau vorbeugen indem es die Konzentration der Rezeptoren im Knochenmark mindert, die für die Bildung von Osteoklasten verantwortlich sind.

Ebenso schützt das entzündungshemmende Curcumin die wichtigen Chondrozyten. Diese produzieren Kollagen, Proteoglykane und Hyaluronsäure – wichtige Bestandteile gesunder und starker Knorpel. Eine kollagenarme Knochenstruktur führt zur Demineralisierung und damit zu Osteoporose.

In Studien wurden Effekte der Gelbwurzel auf den Knochenstoffwechsel beobachtet. Bei Mäusen wirkte sie dem Verlust der Knochendichte durch Östrogenmangel entgegen.

### Curcuma als Unterstützung im Kampf gegen Krebs



Rund 3.000 Studien haben sich bisher mit der Heilwirkung von Curcumin in der Krebstherapie beschäftigt – hierbei wurden fast alle Krebsarten berücksichtigt. Die beachtlichen Ergebnisse haben die Gesellschaften für Onkologie in Deutschland, Österreich und Amerika dazu be-

wogen, Curcuma zur Begleitung in der Krebstherapie zu empfehlen.

Unter anderem konnte durch Studien nachgewiesen werden, dass Curcumin kanzerogene Zellen angreift und deren Wachstumsgeschwindigkeit reduziert, dabei jedoch gesunde Zellen verschont. Durch Curcuma konnten die meisten bekannten Signalwege in Krebszellen gehemmt werden.

Am meisten gefürchtet im Krankheitsverlauf ist bei Krebspatienten die Bildung von Metastasen, die Streuung von Krebszellen im Körper.

Eine Untersuchung von Wissenschaftlern der Universität München, kam zum erfreulichen Ergebnis, dass die Bildung von Metastasen durch Curcumin bei Prostatakrebs vermindert werden konnte. Prostatakrebs ist übrigens eine der häufigsten Todesursachen von Männern in Europa und Nordamerika.

Eine weitere Studie beobachtete, dass Curcuma in Kombination mit dem Wirkstoff Paclitaxel, bei Mäusen die Bildung und Ausbreitung von Brustkrebsmetastasen hemmte und die Streuung in die Lunge verhinderte.

Auch die Reduktion der Anzahl an Darmpolypen um 60 % und ihrer Größe auf 50 % konnte in einer Studie beobachtet werden. Da unbehandelte Darmpolypen zu Krebsgeschwüren mutieren können, ist deren Bekämpfung äußerst wichtig.

Auch positive Wechselwirkungen zwischen Curcumin und schulmedizinischen Wirkstoffen zur Krebsbekämpfung konnten durch Studien belegt werden. Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2010 zeigte, dass Curcumin die Behandlung mit Chemotherapeutika unterstützt indem es die Wirkung verstärkt. Zudem trägt Curcumin dazu bei, eine Resistenzenbildung zu vermeiden. So konnte der Behandlungserfolg in der Studie deutlich optimiert werden.

Überdies beeinflusste Curcumin nachweislich die Zellmembran von Krebszellen. Es machte sie durchlässiger und erhöhte so deren Empfindlichkeit gegenüber Strahlung.

Laut Prof. Aggarwal vom Anderson Cancer Research Institute der Universität Houston, Texas, USA, ist die Einnahme von Curcumin sowohl zur Prävention von Krebs als auch zur aktiven Krebstherapie empfehlenswert.



### Kriterien, die für eine Begleitung der Krebstherapie durch Curcuma sprechen:

- wirkt entzündlich und antioxidativ
- stimuliert das Immunsystem
- kann die Entstehung und Ausbreitung von Metastasen hemmen
- kann die Mutation vorbelasteter Zellen zu Krebszellen verhindern
- kann die Entwicklung von Blutgefäßen im Tumorgewebe hemmen
- trägt zur Aktivierung von Genen bei, die für die Selbstzerstörung der Krebszellen verantwortlich sind
- kann die Chemo- oder Strahlentherapie unterstützen
- kann die Entstehung von Darmpolypen verhindern und deren Rückbildung fördern
- trägt zur Unterdrückung zweier Proteine bei, welche die Selbstzerstörung von Krebszellen verhindern
- trägt zur Hemmung der Signalwege der Krebszellen bei



### Ein kleiner Hoffnungsschimmer für Alzheimer Patienten

Alzheimer ist eine zerstörerische und leider weit verbreitete Zivilisationskrankheit. Die gängigen schulmedizinischen Medikamente haben jede Menge Nebenwirkungen und sind meist nicht effektiv genug. Heilungsaussichten gibt es bisher kaum. Umso spannender sind Studienergebnisse bezüglich komplementärmedizinischer Behandlungsmethoden.

Heute vermutet man, dass die Ursache von Alzheimer auf Ablagerungen aus fragmentierten Proteinen zwischen den Nervenzellen beruht. Sie rufen Entzündungen im Gehirn hervor und beeinträchtigen so die Hirnfunktion.

Da es in Indien, der Heimat der gelben Wurzel, kaum Alzheimer-Erkrankungen gibt, wird angenommen, dass dies unter anderem am regelmäßigen Konsum von Curcuma liegen könnte.

Curcumin wirkt antioxidativ und damit entzündlich, und es soll die Blut-Hirn-Schranke überwinden können. Eine

Studie der Universität von L.A. ergab, dass aufgrund dieser Eigenschaften, Curcumin die Plaquebildung im Gehirn verhindern kann.

Die neurologische Zeitschrift „Annals of Indian Academy of Neurology“ veröffentlichte im Jahr 2008 eine weitere Studie zu diesem Thema. Diese zeigte, dass sich die Gedächtnisleistung von Demenzkranken schon bei einer Dosis von nur einem Gramm Curcumin täglich, merklich steigern kann.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kam eine Studie eines japanischen Arztes an drei Patienten. Nach einem Jahr Einnahme von Curcumin nahmen die Symptome der Demenz ab während sich die Gedächtnisleistungen der Patienten deutlich verbesserten.

In einem weiteren Versuch an Mäusen zeigte der Gelbwurz entgiftende Eigenschaften indem das Curcumin durch die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke nervenschädliche Fluoride neutralisierte. Diese Eigenschaft könnte noch sehr interessant werden, da man heute vermutet, dass das Fluorid in Trinkwasser, Zahnpasta, Salz, etc. neurotoxische Schäden im Gehirn verursachen könnte.

In Kombination mit den ebenfalls die Gedächtnisleistung unterstützenden Vitaminen B6 und B12, Ginkgo und Folsäure

sollen die Ergebnisse noch verbessert werden. Ob Curcuma die Lösung gegen Alzheimer sein könnte, weiß man heute noch nicht, jedoch wäre bei einer bisher nahezu aussichtslosen Krankheit die nützliche Wurzel auf jeden Fall einen Versuch wert.

### Curcuma gegen Verdauungsbeschwerden und lästige Pfunde

Ein „schwerer Magen“, Aufstoßen, Sodbrennen und dann noch der Ärger mit den Fettpölsterchen an Stellen, wo man sie gar nicht haben will – wer kennt das nicht. In einer Studie an Mäusen konnte nachgewiesen werden, dass Curcuma erfreulicherweise die Blutversorgung von Fettzellen stört und den Blutzuckerspiegel senkt. Eine ähnliche Wirkung wurde in einer Studie mit Ratten beobachtet.

Curcumin regt zudem den Stoffwechsel, die Magensaftproduktion und den Gallenfluss an und hilft so beim Abnehmen. Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder eine träge Verdauung konnten ebenfalls mit Curcuma wirkungsvoll verbessert werden.

Zudem hemmt Curcumin die Bildung von Kollagenfasern, Entzündungs-Zytokinen und den Leptin-Signalweg und schützt so Galle und Leber.

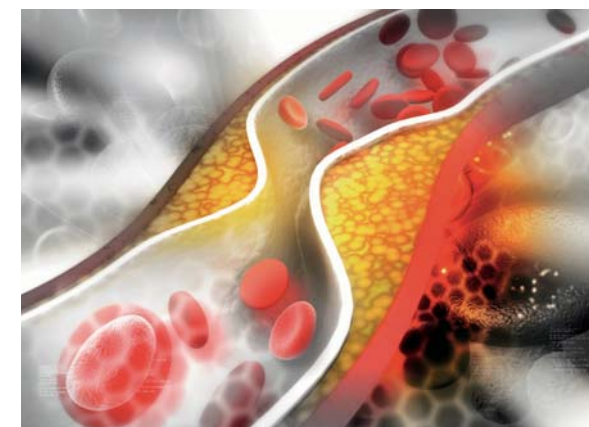
Sogar bei der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn soll Curcuma schon gute Dienste geleistet haben.

### Curcuma gegen das böse Cholesterin

Ein hoher Cholesterinspiegel kann viele Ursachen haben. Zu fette Ernährung, Stress, zu viele Kohlehydrate, Medikamenteneinnahme aber auch Vitamin-C-Mangel, Vererbung oder ein Gen-Defekt können eine Erhöhung des bösen LDL-Cholesterins bewirken.

Ein deutlich erhöhter Cholesterinspiegel ist durchaus gefährlich und kann zu Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Arteriosklerose führen.

In der Schulmedizin werden in diesem Fall häufig Statine verabreicht. In klinischen Studien konnte jedoch nachgewiesen werden, dass Curcuma den Anteil des schlechten LDL-Cholesterins senkt und die Bildung des guten HDL-Cholesterins fördert. Und das – im Gegensatz zu den Statinen – nahezu nebenwirkungsfrei.





*Aufgrund von beeindruckenden Studienergebnissen gilt Curcuma als gute und nahezu nebenwirkungsfreie Alternative zu nichtsteroidalen Entzündungshemmern bei Rheuma und Arthritis.*

### **Curcuma versus NSAR bei rheumatoider Arthritis**

Die allermeisten Forschungsergebnisse gibt es zur Wirkung von Curcuma bei entzündlichen Gelenkbeschwerden wie Arthritis oder Rheuma.

Bei den entzündlich-degenerativen Prozessen, die durch Rheuma im Körper ausgelöst werden, gilt Curcuma als antientzündlich und als Hemmer der inflammatorischen Zytokine und des Enzyms Cyclooxygenase 2, das für die Bildung der entzündungsauslösenden Prostaglandine verantwortlich ist.

Für eine Studie der Universität Teheran wurden 45 Knie-Arthrose-Patienten in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe bekam täglich 1.500 mg Curcuma-Präparat, die zweite nur ein Placebo. Nach sechs Wochen hatte sich die Beweglichkeit der Gelenke der ersten Gruppe signifikant verbessert, während auch die Schmerzen gesunken waren. In der Placebo-Gruppe hingegen wurden keinerlei Veränderungen beobachtet.

Eine andere Studie verglich die Wirkung von Curcumin mit der von Ibuprofen. Hierbei erhielten 367 Knie-Arthrose-Patienten über vier Wochen entweder Ibuprofen-Tropfen oder ein Curcuma-extrakt.

Sowohl bei der Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit als auch bei der Schmerzlinderung und der entzündungshemmenden Wirkung schnitten beide Mittel gleich gut ab.

Bezüglich Nebenwirkungen schnitt die Curcumagruppe besser ab.

In einer dritten Studie aus dem Jahr 2012 in Indien wurden Patienten mit rheumatoider Arthritis in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe bekam täglich 500 mg Curcumin, die zweite wurde mit einem nichtsteroidalen Entzündungshemmer behandelt und die dritte Gruppe bekam eine Kombination aus beiden Mitteln. Die beste Wirkung zeigte sich bei der Gruppe, die nur Curcumin eingenommen hatte.

### **Zucker, Zucker, überall Zucker! – Curcuma hilft**

Ach, wenn er doch nicht so gut schmecken würde. Nicht nur das köstliche Stück Schokolade, das man sich am Abend gönnt oder das Belohnungszuckerl das man den Kindern gibt, wenn sie brav waren, all unsere industriell gefertigten Lebensmittel beinhalten Unmengen von Zucker. Die Limonaden sowieso aber auch beinahe alles andere, was wir uns fertig kaufen. Dass dies früher oder später zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel und in der Folge zu Diabetes führen kann, versteht sich von selbst. Sogar bei Kindern und Jugendlichen tritt Diabetes immer häufiger und früher auf.

Curcumin schützt die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse und kann Studienergebnissen zufolge den Blutzuckerspiegel leicht senken.

In einer 2012 an 240 Patienten durchgeführten Studie wurde geprüft, ob die Einnahme von Curcumin den Ausbruch von Diabetes bei Patienten mit einer gestörten Glukoseverträglichkeit abwenden kann. Eine der beiden Versuchsgruppen nahm täglich 1,5g Curcumin ein, die zweite ein Placebo. Nach 9 Monaten erkrankten 19 Patienten aus der Placebo-Gruppe an Diabetes – aus der Curcuma-Gruppe hingegen nicht ein einziger.

### **Curcuma für gesunde Haut, volles Haar und kräftige Nägel**



Curcuma dient nicht nur unserer Gesundheit, es hat auch einen positiven Effekt auf unsere Schönheit. Als wertvolle natürliche Quelle enthält es Vitamine der B-Gruppe, Biotin und Spurenelemente wie Zink oder Kupfer. Diese Nährstoffe werden zum Aufbau von gesundem Bindegewebe und Kollagen benötigt.

Deshalb kann Curcuma, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung, effektiv zu schönen Nägeln und fülligem Haar beitragen. Gegen Schuppen kann eine kleine Menge Curcumpulver zusammen mit Natur-Ölen direkt in die Haare einmassiert werden. Zudem fördert die kleine gelbe Wunderwurzel auch die Hautdurchblutung und schützt aufgrund ihres hohen Gehalts an natürlichen Antioxidantien wirksam vor Faltenbildung und vorzeitiger Hautalterung.

## Curcuma als Mittel gegen Herpes

Fieberblasen sehen nicht nur unschön aus, sie tun auch ziemlich weh. Lippenherpes wird meist durch den Herpes Virus Typ1 verursacht, Genitalherpes hingegen durch Herpes Virus Typ2. Durch seine antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften kann Curcuma das Co-Aktivator-Protein p300 hemmen und damit die Vermehrung beider Viren stoppen.

Aus einer synergetischen Mischung aus Curcuma, Ingwerpulver und Honig lässt sich eine wirksame Paste zur äußerlichen Anwendung gegen Herpes herstellen.

VORSICHT: Die Paste darf nicht länger als 45 Minuten einwirken.

## Ein gelber Farbstoff soll Zähne bleichen?



Ein gewinnendes Lächeln hängt in erster Linie vom Zustand unserer Zähne ab. Gepflegte Zähne sind eine Art optisches Aushängeschild und je weißer, desto attraktiver.

Dass Curcuma als natürliches Bleaching-Mittel gegen unschöne Zahnverfärbun-

gen wirken kann, ist aufgrund seiner intensiv gelben Farbe beinahe unglaublich. Jedoch bei sachgemäßer Anwendung gilt Curcuma durchaus als Aufheller für Zahnweiß. Hierfür werden einfach nur kleine Stücke einer Curcuma-Wurzel gekaut.

## Stark durch den Winter – bessere Immunabwehr mit Curcuma

Alle Jahre wieder kommt die Grippezeit ... Leider bleibt uns diese unschöne Tatsache nie erspart. In den kalten Jahreszeiten besteht erhöhte Infektgefahr – unser Körper braucht mehr Kraft um die widrigen äußeren Einflüsse unbeschadet zu überstehen. Curcuma fördert die Aktivität unseres Immunsystems indem es die Bildung der T-Lymphozyten und der Makrophagen unterstützt und für ein ausgeglichenes Verhältnis der TH1 und TH2 Zellen sorgt. Seine entzündungshemmenden, antibakteriellen, antiviralen und antioxidativen Eigenschaften helfen auch dann, wenn uns die Erkältung schon längst erwischt hat.

## Wellness pur – Wohltuende Massagen mit Curcuma-Öl

Eine feine Öl-Massage tut so gut, entspannt und verleiht neue Energie. Dazu vielleicht noch ein guter Duft und schnell ist der Alltag für einige Zeit vergessen. Curcuma-Öl ist ein beliebtes Mittel bei



ayurvedischen Anwendungen und Behandlungen. In der traditionellen indischen Heilkunst gehören Ölmassagen sowie Reinigungs- und Entschlackungsprogramme mit Curcuma-Öl zum ganzheitlichen Programm für die Aktivierung körpereigener Selbstheilungskräfte.

Das Öl hat eine leicht wärmende Wirkung und wird deshalb auch gerne als schmerzlindernde Einreibung bei rheumatischen Beschwerden und Schmerzen eingesetzt.

In der Aromatherapie hat Curcumaöl einen warm-holzigen, etwas erdigen Duft, wirkt entspannend und dabei doch anregend.

Zur Ölgewinnung wird Curcuma sowohl kalt gepresst als auch dampfdestilliert. Bei empfindlicher Haut kann es vereinzelt zu Hautreizungen kommen. Aus diesem Grund sollte das Öl verdünnt und auf eine geringe Dosierung geachtet werden.

## Entzündungslinderung in der Operationsnachsorge

Nach einer OP möchte man sich nur um eines kümmern, um die Genesung. Eine

Entzündung ist das letzte was man da noch braucht. Curcumin kann dazu beitragen postoperative Entzündungen zu lindern und zu vermeiden. Dies konnte bereits 1986 in einer Studie an 25 Patienten belegt werden. In der Nachsorge von Leistenbruchoperationen wurde an 5 Tagen je eine Dosis von 1.200 mg Curcumin verabreicht. Neben Entzündungen und Schmerzen ließen auch Schwellungen bedeutend schneller nach als nach der Einnahme eines Placebos.



## Hat Curcuma Nebenwirkungen?

Im Allgemeinen ist Curcuma gut verträglich. Auch in sehr hohen Dosen gilt Curcuma als nahezu nebenwirkungsfrei. In seltenen Fällen kann es aber zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Magen-Darm-Beschwerden kommen und bei der äußerlichen Anwendung zu Hautreizungen. Aufgrund seiner leicht blutverdünnenden Wirkung sollten Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, eine geplante Curcuma-Einnahme unbedingt vorab mit ihrem Arzt oder Apotheker besprechen. Dasselbe gilt für Schwangere und stillende Mütter.

## Dosierungsempfehlung, Einnahme und Lagerung

Curcumin ist nicht gut wasserlöslich und wird daher im Magen-Darm-Trakt nur zu einem geringen Teil absorbiert. Es empfiehlt sich daher es gemeinsam mit natürlichen Speiseölen einzunehmen. Das Erhitzen in Öl erhöht die Bioverfügbarkeit des Curcumins.

Zudem lässt sich durch die Kombination mit Piperin, einem Bestandteil von Pfeffer, die Bioverfügbarkeit von Curcumin um 2000 % steigern.

Die Mengen, in denen Curcuma zum Kochen verwendet wird, sind für den medizinischen Einsatz viel zu gering.

Laut dem Deutschen Grünen Kreuz ist für die Wirksamkeit eine angemessen hohe Dosierung jedoch von großer Bedeutung. Und hier kommen die im Handel erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel. Zur Behandlung von Krankheiten

sollte man zur besseren Dosierung Curcumin in Kapselform zu sich nehmen. Die wirksame Dosierung von Curcumin in den meisten Studien beträgt zwischen 100 mg und 1.000 mg täglich, selten auch 2.000 mg. Hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln wird für die bessere Bioverfügbarkeit meist schwarzer Pfeffer beigefügt.

Frisches Curcuma sollte dunkel und nicht zu lange gelagert werden, da die Farbe bei Licht schnell verblasst und es an Aroma verliert.

**Fazit:** Curcuma ist eine wahre Wunderwurzel, ein Multitalent. Die Menge an bereits durch Studien nachgewiesenen gesundheitsfördernden Eigenschaften von Curcuma ist unübertroffen. Es bleibt spannend, was die weiteren Forschungen noch bringen werden. Eines ist auf jeden Fall gewiss, Curcuma ist ein Geschenk des Himmels.

## Abschließend die vielfältigen Eigenschaften von Curcuma auf einem Blick

- ist ein beliebtes Gewürz
- zeigt in Studien positive Effekte auf den Verlauf von Morbus Alzheimer
- unterstützt in der Vorbeugung gegen Alzheimer
- wirkt entgiftend und kann Schwermetalle ausleiten
- schützt vor Fluoriden
- regt den Gallenfluss an und unterstützt die Funktion von Leber und Galle
- wirkt antioxidativ
- wirkt antibakteriell und somit gegen pathologische Mikroben
- wirkt antiviral
- wirkt leicht aufhellend bei Zähnen
- gilt als wirksames Mittel gegen Herpes
- trägt zu schöner Haut, fülligem Haar und kräftigen Nägeln bei
- wirkt antimykotisch
- gilt als vorbeugend gegen hohen Blutzucker
- wirkt antientzündlich
- bekämpft das böse LDL-Cholesterin und fördert das gute HDL-Cholesterin
- gilt als Alternative zu nichtsteroidalen Entzündungshemmern bei rheumatoider Arthritis
- unterstützt gegen Verdauungsbeschwerden und lästige Pfunde
- ist wohltuend als Massageöl
- mehreren Studien zufolge, zeigt sich Curcuma als wirksame Unterstützung im Kampf gegen Krebs
- stoppt den vermehrten Zellteilungszyklus
- aktiviert die mitochondriale Zellatmung
- stimuliert das Immunsystem
- verbessert die äußere Wundheilung
- hat leicht blutverdünnende Eigenschaften und kann die Durchblutung verbessern



Die Autorin Dr. Lydia Polwin-Plass promovierte an der Universität Wien in Publizistik. Sie arbeitet in Frankfurt als freie Journalistin, Texterin und Autorin. Besonders am Herzen liegen ihr die Themen Gesundheit und Naturheilkunde.

Die Angaben in der Broschüre sind von der Autorin sorgfältig recherchiert. Haftungsansprüche gegen die Autorin, für gesundheitliche, materielle oder ideelle Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung in dieser Broschüre dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Die in dieser Broschüre vorgestellten Möglichkeiten und Methoden können eine Behandlung durch Arzt oder Heilpraktiker in keinem Fall ersetzen. Zudem übernimmt die Autorin auch keine Gewähr für die Angabe von Werten und Zahlen.

Dr. Lydia Polwin-Plass, [www.text-und-journalismus.de](http://www.text-und-journalismus.de), [Dr.Lydia@Polwin-Plass.com](mailto:Dr.Lydia@Polwin-Plass.com)

### Quellenverzeichnis:

Curcumin, Die Chemie Schule, Stand 21.5.2018, <https://www.chemie-schule.de/KnowHow/Curcumin>  
Curcuma, Wikipedia Eintrag, Stand 22. März 2018, <https://de.wikipedia.org/wiki/Curcuma>  
Kurkuma, PharmaWiki – Medikamente und Gesundheit, Stand 21.5.2018, <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Kurkuma>  
Curcuma, Ihr Ratgeber zu Vitaminen, Stand 21.5.2018, <http://vitamine-ratgeber.com/weitere-vitalstoffe/curcuma/>  
Kurkuma lindert Schmerzen und Entzündungen bei Arthrose, Biomedizin-Blog, Stand 21.5.2018, <http://www.biomedizin-blog.de/de/kurkuma-lindert-schmerzen-und-entzuendungen-bei-arthrose-wp261-235.html>  
Studien rund um Kurkuma, Stand 21.5.2018, <https://www.kurkuma-wurzelinfo/studien>  
Kurkuma – Curcuma longa L., Zingiberaceae, Stefanie Goldscheider, Biothemen, Stand 21.5.2018, <http://www.biothemen.de/Heilpflanzen/steckbrief/curcuma.html>  
Kurkuma [Die gesündesten Lebensmittel der Welt], Forschungsgruppe Dr. Feil, Stand 21.5.2018, <https://www.dr-feil.com/lebensmittel/Curcuma-curcuma.html>  
Wie Kurkuma das menschliche Gehirn heilt und stärkt, Epoch Times, <http://www.epochtimes.de/gesundheit/medizin/wie-Curcuma-das-menschliche-gehirn-heilt-und-staerkt-indien-heilmittel-krebs-praevention-vorbeugen-depression-a1256503.html>  
Kurkuma: "Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen!", Zeiten Schrift- Das Magazin für mehr Qualität und Wahrheit im Leben, Ausgabe Nr. 74, Stand 2012, <https://www.zeitschrift.com/artikel/kurkuma-gegen-jedes-leid-ist-ein-kraut-gewachsen>  
Kurkuma: Wie gesund ist das Gewürz? Apotheken Umschau, Stand 21.5.2018, <http://www.apotheken-umschau.de/Heilpflanzen/Curcuma-Wie-gesund-ist-das-Gewuerz-185877.html>  
Curcuma – Wunderwaffe gegen Krebs, Daniel Fühler, Stand 2015, Quer-DenkenTV, <https://quer-denken.tv/1578-curcuma-wunderwaffe-gegen-krebs/>  
Kurkuma, Zentrum der Gesundheit, Stand 16.04.2018, <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kurkuma-zaehne-ausleitung-ia.html>



# Curcuma *Extrakt 95%*

DER POWER-PFLANZENSTOFF



**Vegan** **Laktosefrei** **Fructosefrei** **Glutenfrei**

## **EVOLUTION Curcuma Extrakt 95%, Inhalt 60 Vegi Caps**

**Zusammensetzung** je Kapsel: 430mg Curcuma-Extrakt (enthält 409mg Curcumin),  
6mg Pfeffer-Extrakt (enthält 5,7mg Piperin)

**Premium Qualität:** Vegan, frei von Fructose, Laktose und Gluten, ohne Zuckerzusatz,  
ohne Farb- und Duftstoffe, ohne chemische Konservierung. Pflanzliche Kapselhülle

[www.evolution-international.com](http://www.evolution-international.com)