

# KURKUMA

DAS GOLDENE GEWÜRZ



## **Hinweise**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© Digital Information LLC (Herausgeber)

1621 Central Ave, Cheyenne, WY 82001, United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Gedruckt in Deutschland

Bildnachweis:

EBL2020 © envato.elements

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
Auf den Spuren von Kurkuma .....	9
Wenn aus der Pflanze ein Gewürz wird .....	11
Das Superfood: Kurkuma.....	12
Kleine Menge, große Wirkung.....	13
Kurkuma richtig einnehmen und dosieren.....	14
Können Nebenwirkungen bei einer Einnahme auftreten? .....	16
Achtung: Fälschungen! .....	17
Gute Kurkuma-Produkte erkennen .....	18
Die Herkunft .....	18
Das C14-Siegel .....	19
Der Preis .....	20
Die gesundheitlichen Vorteile von Kurkuma.....	21
Kurkuma und die bioaktiven Verbindungen .....	21
Erhöhung der antioxidativen Kapazität.....	23
Schutz vor Herzerkrankungen .....	24
Kurkuma verbessert die Hirnfunktion .....	25
Kurkuma als Krebsmittel? .....	27
Arthritis-Behandlung mit Kurkuma .....	28
Mit Kurkuma das Altern verlangsamen.....	29
Ähnliche Wirkung wie Cortison .....	30

Antibiotische Wirkung.....	32
Spezifische Gesundheitsbeschwerden mit Kurkuma behandeln .	33
Kurkuma bei schwachem Immunsystem.....	33
Dosierung von Kurkuma bei schwachem Immunsystem .....	35
Kurkuma bei Atemwegserkrankungen.....	35
Dosierung von Kurkuma bei Atemwegserkrankungen.....	36
Kurkuma bei Diabetes .....	36
Dosierung von Kurkuma bei Diabetes .....	37
Kurkuma bei Krebs .....	38
Dosierung von Kurkuma bei Krebs .....	41
Kurkuma bei Alzheimer .....	41
Dosierung von Kurkuma bei Alzheimer .....	43
Kurkuma bei Osteoporose und Arthritis .....	43
Dosierung von Kurkuma bei Osteoporose und Arthritis .....	46
Kurkuma bei Arthrose .....	47
Dosierung von Kurkuma bei Osteoporose und Arthritis .....	47
Kurkuma bei Entzündungen .....	47
Dosierung von Kurkuma bei Entzündungen.....	48
Kurkuma bei Rheuma .....	48
Dosierung von Kurkuma bei Rheuma.....	50
Kurkuma bei erhöhten Cholesterinwerten .....	50
Dosierung von Kurkuma bei hohen Cholesterinwerten.....	51
Kurkuma bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	51
Dosierung von Kurkuma bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	55

Kurkuma bei Gallen- und Leberproblemen.....	56
Dosierung von Kurkuma bei Gallen- und Leberproblemen.....	57
Kurkuma bei PMS .....	57
Dosierung von Kurkuma bei PMS.....	60
Kurkuma bei Pilzinfektionen .....	60
Dosierung von Kurkuma bei Pilzinfektionen .....	61
Kurkuma bei Magengeschwüren.....	62
Dosierung von Kurkuma bei Magengeschwüren .....	63
Kurkuma bei Verdauungsproblemen und Darmerkrankungen....	63
Dosierung von Kurkuma bei Verdauungsproblemen .....	65
Kurkuma bei Parasiten .....	66
Dosierung von Kurkuma bei Parasiten .....	67
Kurkuma bei Colitis ulcerosa .....	67
Dosierung von Kurkuma bei Colitis ulcerosa.....	68
Kurkuma bei Multipler Sklerose.....	69
Dosierung von Kurkuma bei Multipler Sklerose.....	70
Kurkuma bei Bindegewebsverhärtungen.....	70
Dosierung von Kurkuma bei Bindegewebsverhärtungen.....	71
Psychische Wirkung von Kurkuma .....	72
Mentale Unterstützung .....	72
Dosierung von Kurkuma zur mentalen Unterstützung .....	73
Stressabbau .....	74
Dosierung von Kurkuma zum Stressabbau.....	74
Dermatologische Erkrankungen .....	75

Kurkuma bei Schuppenflechten .....	75
Dosierung von Kurkuma bei Schuppenflechte .....	76
Kurkuma bei Weißfleckenkrankheit .....	77
Dosierung von Kurkuma bei der Weißfleckenkrankheit .....	77
Kurkuma bei Wundheilung.....	78
Dosierung von Kurkuma bei der Wundbehandlung.....	80
Natürlich schön mit Kurkuma.....	82
Kurkuma gegen Pickel .....	82
Kurkuma zur Hautstraffung.....	83
Kurkuma und die freien Radikalen .....	84
Kurkuma für die Haare .....	84
Kurkuma für die Nägel.....	85
Kurkuma als Anti-Aging-Mittel .....	85
Kurkuma für weiße Zähne und eine verbesserte Mundhygiene..	86
Entgiften mit Kurkuma .....	87
Abnehmen mit Kurkuma .....	90
Übergewicht: Die Last mit der Last .....	91
Kurkuma und der Gewichtsverlust.....	95
Kurkuma und Ayurveda.....	99
Kurkuma im Ayurveda .....	102
Schlusswort .....	107
Literaturverzeichnis/ Quellenangaben.....	109

## Einleitung

Gewürze gibt es viele auf der Welt, und dabei sind diese oftmals so vielseitig wie das Leben selbst. Mithilfe von Gewürzen kann einem Gericht das gewisse Etwas verliehen werden. Aber neben geschmacklichen Komponenten können einige Gewürze auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben.

Kein Wunder, denn viele Gewürze, die heute in der Küche ihre Verwendung finden, galten vor einigen Jahrhunderten als reine Heilmittel. Zur damaligen Zeit wäre wohl niemand auf die Idee gekommen, die farbigen Blätter oder Pulver in Speisen zu verwenden.

In die Liga der geschmacklich-verstärkenden und zugleich gesundheitsfördernden Gewürze reiht sich auch Kurkuma ein. Auch gerne als Gelbwurz oder indischer Safran bezeichnet, ist dieses Gewürz heute aus zahlreichen Küchen überhaupt nicht mehr wegzudenken.

Doch nicht nur in Sachen Gesundheit hat diese gelbe Knolle einiges zu bieten. Auch die Schönheit und selbst das Abnehmen lässt sich mit diesem aromatisch unverwechselbaren Gewürz positiv beeinflussen.

Was diese gelbe Knolle noch alles kann, und vor allem wie diese richtig angewendet werden sollte, erläutern wir ausführlich auf den kommenden Seiten dieses Buches.





## Auf den Spuren von Kurkuma

Der Ursprung der Kurkuma-Pflanze lässt sich in Indien bzw. Südostasien finden. Hier wird die gelbe Wurzel bereits seit über 5.000 Jahren als heilige Pflanze verehrt. Aber auch in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda (indische Medizin) kommt die Pflanze seit vielen Jahrtausenden zum Einsatz. In dem alten indischen System der Naturheilkunde wurde Kurkuma vor allem verwendet, um Blähungen zu lindern, Atemwegserkrankungen zu heilen oder um die Verdauung zu verbessern. Dies belegen unter anderem Berichte aus dem 7. Jahrhundert. In Indien wurde Kurkuma von Beginn an zum Würzen von Speisen und zum Färben von Kleidung eingesetzt.

Während des Mittelalters gelangte Kurkuma dann auch nach Europa. Es wird angenommen, dass der Seefahrer Marco Polo im 14. Jahrhundert Kurkuma von einer seiner vielen Seefahrten mit nach Europa brachte. Hier wurde die Wurzel zunächst vorzugsweise als Küchenkraut eingesetzt. In den letzten 50 Jahren haben sich die Europäer jedoch verstärkt mit der Heilwirkung dieser Pflanze beschäftigt. Bereits in den

1920er Jahren wurde damit begonnen das ätherische Öl der Kurkuma zu isolieren. Nach zahlreichen Untersuchungen konnte dem Öl eine therapeutische Aktivität zugeschrieben werden. So konnte unter anderem nachgewiesen werden, dass Kurkuma den Gallenfluss im Körper stimuliert und ebenfalls bei Erkrankungen der Gallenblase effektiv eingesetzt werden kann. Durch die enthaltenen Flavonoide kann die Gallenblase sich demnach besser entleeren. Der deutsche Facharzt für Innere Medizin und Professor für Phytotherapie, Rudolf Fritz Weiss, veröffentlichte 1944 sein Buch *„Die Pflanzenheilkunde in der ärztlichen Praxis“* und bestätigte in diesem die Wirkung von Kurkuma auf die Gallenblase.

In den 90er Jahren wurde das Gewürz immer mehr als Heilmittel in der westlichen Welt eingesetzt. Heute findet die gelbe Knolle immer häufiger ihren Einsatz als wirksames Mittel gegen verschiedene Erkrankungen.

Kurkuma schmeckt anders als der teure Vertreter Safran, jedoch ist die Färbung ähnlich intensiv. Die gelbe intensive Farbe kann durch den natürlichen Inhaltsstoff Curcumin erzielt werden. Aus diesem Grund wird Kurkuma in der Küche auch gerne als Safran-Ersatz verwendet.

### Wenn aus der Pflanze ein Gewürz wird

Kurkuma gehört zu der Familie der Ingwergewächse. Dabei weist Kurkuma jedoch keinen scharfen, sondern eher einen mild-würzigen Geschmack auf. Es gibt weltweit rund 80 verschiedene Arten. Die Kurkuma-Pflanze an sich kann bis zu 1,5 Meter hoch werden und sieht ganz anders aus als das Pulver, das schlussendlich in der Küche verwendet wird. Denn die Kurkuma-Pflanze hat kräftige, gestielte Blätter und lila bis weiße Blüten.

Das Gewürz dieser Pflanze entsteht aus der fleischigen Wurzelknolle, die unterirdisch wächst. Diese Knolle wird nach der Ernte erst getrocknet und anschließend gemahlen. In Indien wird heute der meiste Kurkuma angebaut – und das bereits seit der Antike.

## Das Superfood: Kurkuma

In Asien und vielen anderen Ländern gilt Kurkuma als traditionelles und natürliches Heilmittel. In Deutschland hat Kurkuma in den letzten Jahren den Status des Superfoods erreicht. Denn in der gelben Knolle findet sich nicht nur Curcumin, sondern auch ätherische Öle fungieren als Inhaltsstoffe. Vor allem aber die bioaktive Verbindung des Curcumin macht das goldene Gewürz zu einer mächtigen Heilpflanze.

Aus der Kombination der verschiedenen Wirkstoffe dieses Gewürzes resultiert eine entzündungshemmende, antibakterielle, antivirale, antioxidative, galle- und verdauungsfördernde Wirkung. Auf diese Weise kann das gelbe Pulver auch hervorragend bei unterschiedlichen gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden und eine entsprechende Linderung verschaffen.



## Kleine Menge, große Wirkung

Um eine positive Wirkung auf den Körper zu erzielen, muss keine große Menge von Kurkuma eingenommen werden. Bereits ein Esslöffel der frischen Wurzel versorgt den Körper, laut National Nutrient Database des United States Department of Agriculture (USDA)<sup>1</sup>, mit:

- 0,91 g Eiweiß
- 0,31 g Fett
- 6,31 g Kohlenhydrate
- 2,1 g Ballaststoffe
- 0,3 g Zucker
- 26 Prozent des täglichen Manganbedarfs
- 16 Prozent des täglichen Eisenbedarfs
- 5 Prozent des täglichen Kaliums
- 3 Prozent des täglichen Vitamins C

---

[1] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

## Kurkuma richtig einnehmen und dosieren

Die richtige Anwendung und Dosierung sind entscheidend, um die Wirkung der gelben Wurzel entsprechend für sich nutzen zu können. Kurkuma kann mittlerweile in verschiedenen Darreichungsformen eingenommen werden.

Das University of Maryland Medical Center empfiehlt für Erwachsene folgende Tagesdosis<sup>2</sup>:

- frische, gehackte Kurkumawurzel: 1,5 bis 3 g pro Tag
- getrocknete, pulverisierte Wurzel (Kurkuma): 1 bis 3 g pro Tag
- Kurkuma-Extrakt (Curcumin): 1,2 bis 1,8 g pro Tag

Da jedoch nicht überall frische Kurkumawurzeln erhältlich sind, greifen die meisten Menschen auf das getrocknete Kurkuma-Pulver zurück. In diesem Fall beträgt die tägliche Verzehrmenge 1 bis 3 g. Allerdings muss in diesem Fall darauf geachtet werden, dass das Pulver hochdosiert ist und entsprechend auch die Bioverfügbarkeit des Curcumins aufweist. Die meisten Pulver, die als Gewürz für die Küche

---

[2] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

angeboten werden, verfügen nicht über die wichtigen Attribute.

Grundsätzlich zu vermeiden ist der Verzehr von Curry-Gewürzmischungen, die zwar eine ähnliche Farbe wie Kurkuma haben, bei denen das Curcumin aber nur in geringen Dosierungen vorhanden ist. Von einer heilenden Wirkung kann in diesem Fall also nicht ausgegangen werden.

Alternativ stehen auch hochdosierte Kurkuma-Kapseln zur Auswahl. Diese sind jedoch nur als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung zu betrachten.

Wichtig zu wissen: Das Kurkuma-Pulver wird vom Körper sehr schnell abgebaut. Zudem ist der wichtigste Inhaltsstoff, Curcumin, auch nicht wasserlöslich und wird entsprechend vom Körper auch nur schwer aufgenommen. Aus diesem Grund empfiehlt sich, die Einnahme von Kurkuma über den Tag zu verteilen. Zusätzlich sollte versucht werden, Kurkuma zusammen mit schwarzem Pfeffer einzunehmen. Denn in diesem Pfeffer steckt Piperin, wodurch der Körper Curcumin 20mal besser aufnehmen kann<sup>3</sup>. In Kombination mit dem

---

[3] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

schwarzen Pfeffer kann die Bioverfügbarkeit des Curcumin verbessert werden.

Wer nicht unbedingt Pfeffer mag, kann auch auf Öle in Zusammenhang mit der Aufnahme von Kurkuma setzen. Auch in diesem Fall kann das Curcumin vom Körper effektiv aufgenommen und verwertet werden. Besonders empfehlenswert sind in diesem Fall Oliven- und Kokosöl.

**Können Nebenwirkungen bei einer Einnahme auftreten?**

Es gibt durchaus Menschen, die Kurkuma nicht sonderlich gut vertragen. In diesem Fall können sich Magenverstimmungen einstellen. Aber auch Blähungen, Mundtrockenheit oder allergische Hautreaktionen sind möglich. Grundsätzlich ist es ratsam, vor der regelmäßigen Einnahme von Kurkuma einen Arzt zu konsultieren. Auf diese Weise lassen sich auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ausschließen.

Schwangere, stillende Mütter sowie Kinder unter 12 Jahren sollten Kurkuma in heilenden Dosierungen jedoch nicht einnehmen.



## Achtung: Fälschungen!

In den letzten Jahren tauchen immer häufiger gefälschte Kurkuma-Produkte auf. In einer Studie wurde herausgefunden, dass 70 % der getesteten Produkte gestreckt oder gefälscht waren. 50 % der Produkte hatten einen synthetischen Ursprung.<sup>4</sup> In diesen Fällen wurde das Curcumin nicht aus der natürlichen Pflanze gewonnen, sondern in einem Reagenzglas kopiert.

Diese Kurkuma-Fälschungen können für die Gesundheit eine enorme Gefahr darstellen. Bei der synthetischen Herstellung wird Kurkuma mit gesundheitsgefährdenden Substanzen versetzt. Aber auch die therapeutische Wirkung des Curcumin bleibt aus. So lassen sich mit diesen Fälschungen weder gesundheitliche Vorteile erzielen noch Beschwerden lindern.

Leider wird das gefälschte Kurkuma immer häufiger verkauft. So wird das natürliche Pulver beispielsweise mit Stärke, Sägemehl oder einem anderen Pulver gestreckt. Anschließend werden, teilweise, gesundheitsgefährdende

---

[4] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

Stoffe eingesetzt, um die typische orange-gelbe Farbe zu erreichen.

Eine andere Art des Fälschens wird auch als Kurkuma-Spiking bezeichnet. In diesem Fall wird synthetisches Kurkuma mit echtem Pulver der gelben Knolle gestreckt. Vor allem das Lösungsmittel und die fossilen Brennstoffe, die in diesem Fall zum Einsatz kommen, sind gefährlich.

Die Kurkuma-Fälschungen lassen sich zudem auch nicht so einfach erkennen. Somit ist es für Verbraucher sehr schwer, herauszufinden, ob es sich um ein Original-Kurkuma-Produkt oder eine Fälschung handelt.

### Gute Kurkuma-Produkte erkennen

Grundsätzlich gibt es drei wichtige Punkte, die Aufschluss darüber geben können, ob es sich bei einem Kurkuma-Produkt um ein Original oder eine Fälschung handelt.

#### *Die Herkunft*

In Bezug auf die Qualität spielen die Herkunft und die Bedingungen, unter denen die Kurkumawurzel angebaut wird, eine entscheidende Rolle. Darüber hinaus werden auch

zahlreiche Produkte angeboten, die dem Gewürz Kurkuma für die Küche gleichen.

Diese Produkte sind aber nicht hochdosiert und verfügen auch nicht über die benötigte Bioverfügbarkeit des Curcumins. Die wichtigen Inhaltsstoffe zur gesundheitlichen Förderung werden auf diese Weise direkt wieder ausgeschieden.

Daher ist es eine gute Faustregel, auf ein Herkunftsland zu achten, welches die goldene Knolle auch traditionell anbaut.

Zu empfehlen sind zum Beispiel Kurkuma-Produkte aus Sri Lanka, Indien oder auch Nigeria.

### *Das C14-Siegel*

Dieses Siegel ist ein klares Zeichen dafür, dass der Hersteller bei seinen Produkten auf hohe Qualität setzt. Entsprechend sollten vor allem Kurkuma-Produkte mit dieser Kennzeichnung gekauft werden.

### *Der Preis*

Bei Kurkuma trifft es leider nicht zu, dass günstige Varianten genauso gut sind wie die teureren Vertreter. Der traditionelle Anbau von Kurkuma kostet viel Zeit und Arbeit. Schließlich werden die meisten Pflanzen noch von Hand geerntet und getrocknet. Die Herstellung von reinem und hochkonzentriertem Kurkuma ist zudem sehr kostspielig und aufwändig. Durch ein C14-Siegel können die Herstellungskosten noch einmal zusätzlich steigen. Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass sehr günstige Kurkuma-Produkte lediglich die Wirkung eines gewöhnlichen Kurkuma-Pulvers haben und somit nicht effektiv für die eigene Gesundheit genutzt werden können.



## Die gesundheitlichen Vorteile von Kurkuma

Aufgrund der Inhaltsstoffe kann Kurkuma zahlreiche positive Eigenschaften auf die Gesundheit der Anwender haben. Nicht umsonst wird das Gewürz seit Jahrtausenden in Indien und China als Heilpflanze eingesetzt.

## Kurkuma und die bioaktiven Verbindungen

Die im Kurkuma enthaltenen Verbindungen werden als Curcuminoide bezeichnet. Das bereits erwähnte Curcumin ist die wichtigste von ihnen und der Hauptwirkstoff in Kurkuma. Curcumin besitzt eine entzündungshemmende Wirkung und ist zugleich ein starkes Antioxidans.

Durch Curcumin können Zellen keine neuen entzündungsfördernden Zytokine und Prostaglandine mehr produzieren.<sup>5</sup> Die Entzündung kann entsprechend nicht mehr zu anderen Zellen weitergeleitet werden. Zusätzlich kann das Curcumin auch die Bildung der Entzündungsenzyme COX-2 und 5-LOX verhindern.<sup>6</sup>

---

[5] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

[6] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

Die neusten Erkenntnisse der Forschung haben ergeben, dass Curcumin eine entzündungshemmende Verbindung ist. Dabei darf jedoch nicht vergessen werden, dass Entzündungen für den Körper wichtig sein können. Denn auf diese Weise können fremde Eindringlinge bekämpft werden. Würde der Körper beispielsweise auf Bakterien nicht mit einer Entzündung reagieren, würden diese den Körper einnehmen und schädigen.

Chronische Entzündungen oder solche, die das körpereigene Gewebe unangemessen angreifen, können jedoch ein gesundheitliches Risiko darstellen. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass niedrige Entzündungen bei vielen Erkrankungen wie Krebs, Herzerkrankungen, Alzheimer und anderen degenerativen Erkrankungen eine Rolle spielen.

Curcumin besitzt eine entzündungshemmende Wirkung und ist entsprechend zur Bekämpfung oder zur Prävention solcher Erkrankungen von entscheidender Bedeutung. In einigen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Curcumin ähnlich wirksam wie entzündungshemmende

Medikamente ist – dafür jedoch keine Nebenwirkungen aufweist.<sup>7</sup>

### Erhöhung der antioxidativen Kapazität

Oxidative Schäden werden bereits seit einiger Zeit mit unterschiedlichen Krankheiten und dem Fortschreiten des Alterns in Verbindung gebracht. Vor allem freie Radikale werden in diesem Zusammenhang immer wieder erwähnt.

Diese hochreaktiven Moleküle mit ungepaarten Elektronen neigen dazu, mit wichtigen organischen Substanzen wie den Fettsäuren und Proteinen, aber auch mit der DNA zu reagieren. Sicheren Schutz vor den freien Radikalen bieten unter anderem die Antioxidanten.

Curcumin ist ein starkes Antioxidans und kann, aufgrund der chemischen Struktur, auch freie Radikale neutralisieren. Zusätzlich wird auf diese Weise die Aktivität der körpereigenen antioxidativen Enzyme gefördert.<sup>8</sup>

---

[7] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

[8] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109

## Schutz vor Herzerkrankungen

Weltweit sterben die meisten Menschen an Herzerkrankungen. In den letzten Jahren haben sich Forscher intensiver mit dem Thema und den möglichen Ursachen auseinandergesetzt.

So steht beispielsweise eine endotheliale Dysfunktion in Verdacht, Herzerkrankungen zu begünstigen. In diesem Fall ist die Endothels (dünne Schicht aus Endothelzellen, die das Innere der Blutgefäße auskleidet) unfähig, den Blutdruck, die Blutgerinnung und andere Faktoren zu regulieren.

In mehreren Studien konnte belegt werden, dass Curcumin die Endothelfunktion verbessern kann.<sup>9</sup>



---

[9] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.109



## Kurkuma verbessert die Hirnfunktion

Mittlerweile ist bekannt, dass sich Neuronen im menschlichen Gehirn auch nach der Kindheit noch teilen und vermehren können. Somit sind die Neuronen in der Lage, neue Verbindungen zu schaffen und sich in bestimmten Bereichen des Gehirns auch zu vermehren und dort anzuwachsen. Wichtig für diesen Prozess ist der neurotrophische Faktor (BDNF). Es handelt sich hierbei um eine Art Wachstumshormon.

Bei vielen Hirnerkrankungen kann ein verminderter Spiegel dieses Hormons beobachtet werden. So unter anderem bei Alzheimer oder auch Depressionen.

Curcumin kann diesen Hormonspiegel jedoch erhöhen.<sup>10</sup> So ließen sich beispielsweise durch Kurkuma und den damit verbundenen Wirkstoffen Hirnerkrankungen und altersbedingte Ausfallerscheinungen verzögern oder gar umkehren. Zusätzlich lässt sich auf diese Weise auch die Gedächtnisleistung verbessern, während zeitgleich degenerative Prozesse im Gehirn gestoppt werden.

---

[10] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

So kann Curcumin auch effektiv zur Prävention von Alzheimererkrankungen eingesetzt werden. Es handelt sich hierbei um die häufigste neurodegenerative Erkrankung, die zudem eine der Hauptursachen für Demenz ist.

Entzündungen und oxidative Schäden sind oftmals die Hauptursache von Alzheimererkrankungen. In der westlichen Welt kann zudem eine Anhäufung von Proteinverwirrungen, dem Amyloid-Plaque, in Zusammenhang mit Alzheimererkrankungen beobachtet werden. Curcumin ist in der Lage, dieses Plaque zu beseitigen.<sup>11</sup>

Denn dieser Wirkstoff kann die Blut-Hirn-Schranke überschreiten und zur Verbesserung im pathologischen Prozess der Alzheimererkrankung führen.

Aber auch im Bereich der Depressionen konnten mit Curcumin beeindruckende Ergebnisse erzielt werden. In einer amerikanischen Studie, an der 60 Depressions-Patienten teilnahmen, konnte nachgewiesen werden, dass

---

[11] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

Curcumin eine ähnliche Wirkung wie ein Antidepressivum hat.<sup>12</sup>

Auch bei Depressionen spielt der niedrige BDNF-Hormonspiegel eine entscheidende Rolle. Erschwerend kommt jedoch der schrumpfende Hippocampus bei dieser psychischen Erkrankung hinzu. Dieser Bereich des Gehirns ist mit dem Lernen und dem Gedächtnis verbunden.

Durch Curcumin kann demnach nicht nur der BDNF-Spiegel erhöht werden, sondern mögliche Veränderungen lassen sich umkehren. Zusätzlich werden die Neurotransmitter Serotonin und Dopamin im Gehirn gestärkt.<sup>13</sup>

### Kurkuma als Krebsmittel?

Krebs gehört mit zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Vor allem das unkontrollierte Zellwachstum kennzeichnet diese Krankheit. Die vielen unterschiedlichen Krebsarten haben jedoch eine Gemeinsamkeit: Die Krebszellen scheinen auf Kurkuma zu reagieren.<sup>14</sup>

---

[12] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

[13] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

[14] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

Durch Curcumin können das Krebswachstum und die Entwicklung sowie Verbreitung auf molekularer Ebene beeinflusst werden. So konnte in Studien nicht nur belegt werden, dass Krebszellen durch Curcumin absterben, sondern auch das Wachstum neuer Blutgefäße in Tumoren sowie die Metastasierung konnte reduziert werden.<sup>15</sup>

In einer weiteren Studie konnte zudem herausgefunden werden, dass vor allem das Darmkrebsrisiko durch die Einnahme von Curcumin verringert werden kann.<sup>16</sup>

### Arthritis-Behandlung mit Kurkuma

Arthritis gehört in Deutschland zu der häufigsten Form von Gelenkentzündungen. Curcumin mit der entzündungshemmenden Wirkung kann jedoch auch in diesem Fall für Betroffene eine große Erleichterung bringen.

So konnte in einer Studie mit Patienten, die an rheumatoider Arthritis leiden, eine entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen werden.<sup>17</sup> Bei einigen Probanden zeigte das

---

[15] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

[16] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

[17] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

natürliche Heilmittel eine genauso starke Wirkung wie entzündungshemmende Medikamente.

### Mit Kurkuma das Altern verlangsamen

Kurkuma ist auch als Anti-Aging-Produkt in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Während des Alterns nehmen Oxidationen und Entzündungen einen wichtigen Stellenwert im Leben ein.

Durch die positiven Eigenschaften von Kurkuma kann das Älterwerden aber nicht nur in gesundheitlichen, sondern auch in geistigen und vor allem auch optischen Faktoren positiv beeinflusst werden.<sup>18</sup>



---

[18] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

Kurkuma und insbesondere der aktivste Wirkstoff Curcumin haben viele wissenschaftlich erwiesene gesundheitliche Vorteile, wie z. B. das Potenzial zur Vorbeugung von gefährlichen Krankheiten.

Es ist ein starkes entzündungshemmendes und antioxidatives Mittel und kann auch helfen, die Symptome von Depressionen und Arthritis zu verbessern. Erkrankungen, die vor allem im Laufe des Älterwerdens immer häufiger auftreten.

#### Ähnliche Wirkung wie Cortison

Das Hormon Cortison wird in kleinen Mengen eigentlich selbst vom Körper produziert. Vor allem in Bezug auf Entzündungen hat dieses Hormon eine entscheidende Wirkung und kann diese entsprechend auch hemmen. In höheren Dosen wird Cortison auch als Medikament, insbesondere bei Entzündungserkrankungen wie Multiple Sklerose oder Meningitis, eingesetzt.

Der Einsatz als hochdosiertes Medikament bringt jedoch auch eine Reihe von Nebenwirkungen mit sich.

So kann durch eine längere Einnahme beispielsweise Osteoporose entstehen. Aber auch eine unerwünschte Gewichtszunahme ist bei Cortison-Medikamenten nicht ausgeschlossen. Durch das abrupte Absetzen dieser Medikamente kann es zu Muskelschmerzen, Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken kommen.

Entsprechend werden Cortison-Medikamente von vielen Menschen eher skeptisch betrachtet. In einer Studie<sup>19</sup> konnte nun aber herausgefunden werden, dass Kurkuma eine ähnliche Wirkung wie Cortison besitzt, aber weitaus weniger Nebenwirkungen hervorruft.

---

[19] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.110

## Antibiotische Wirkung

Das Curcumin in Kurkuma erwies sich in einer Studie, die 2015 von einem Team der Jawaharlal Nehru University in Neu-Delhi und des India Beijing Institute of Microbiology and Epidemiology durchgeführt wurde, als wirksames Antibiotikum<sup>20</sup>. Die Forscher testeten die Verbindung gegen vier verschiedene Bakterientypen. Sie fanden heraus, dass Curcumin die Membranen dieser Bakterien tatsächlich abbaut und sie dank einer undichten Membran im Wesentlichen auseinanderfallen lässt.

In einer anderen Studie, die in *FEMS Immunology and Medical Microbiology* veröffentlicht wurde, fanden Wissenschaftler heraus, dass Curcumin die Vibrio-Vulnificus-Infektion, ein Bakterium aus derselben Familie wie Cholera, signifikant hemmt. Dieses Virus wird am häufigsten aufgenommen, sofern eine Person mit Meerwasser oder Meeresfrüchten in Kontakt kommt. Das Virus verursacht anschließend Symptome wie: Magen-Darm-Probleme, Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen.

---

[20] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111



## Spezifische Gesundheitsbeschwerden mit Kurkuma behandeln

In den letzten Jahren wurden zahlreiche Studien mit Kurkuma durchgeführt. In diesen wurde die faszinierende Wirkung des Curcumin eindeutig belegt. Kein Wunder! Denn schließlich wird Kurkuma bereits seit vielen Jahrhunderten in der ayurvedischen Medizin erfolgreich für die unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt.

Kurkuma besitzt nicht nur eine entzündungshemmende, sondern auch immunstärkende Eigenschaft. So lassen sich viele Volkskrankheiten durch die unterstützende Wirkung der gelben Knolle behandeln.

### Kurkuma bei schwachem Immunsystem

Kurkuma stärkt durch die zellschützende Kraft die natürliche Funktionsfähigkeit des Immunsystems.<sup>21</sup> Durch den passiven Zellschutz kann auch eine aktive Abwehr gegen Viren, Bakterien und freie Radikale erzeugt werden. Diese können

---

[21] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111

anschließend das Schutzschild des Immunsystems nur schwer durchbrechen.

Aber vor allem die freien Radikale, die den Körper enorm schädigen können, wehrt Kurkuma als Antioxidans ab. Zusätzlich konnte in Studien herausgefunden werden, dass Kurkuma das Protein Cathelicidin ansteigen lässt. Diese organische Verbindung besteht aus verschiedenen Aminosäuren und bildet ein antimikrobielles Peptid, das sich gegen Bakterien zur Wehr setzt, während es zeitgleich chronischen Erkrankungen und Infekten vorbeugen kann. Kurkuma wird in diesem Fall sogar eine stärkere Wirkung als den Omega-3-Fettsäuren nachgesagt. Kommt zudem auch noch das Vitamin D hinzu, verstärkt sich die Wirkung zur Auswirkung des antimikrobiellen Peptids.

Auch die Bildung von T-Zellen kann durch Kurkuma optimiert werden. Diese Zellen haben einen entscheidenden Einfluss auf die Krankheitsbekämpfung. So kann eine Portion Kurkuma sehr hilfreich sein, wenn sich der Körper geschwächt fühlt oder sich die Hauptinfektionszeit nähert.

### *Dosierung von Kurkuma bei schwachem Immunsystem*

Um präventiv das Immunsystem zu stärken, empfiehlt sich eine Tagesdosis von 1 bis 3 g Curcumin am Tag.

Zur Bekämpfung von Grippeviren kann Kurkuma in Kombination mit grünem Tee getrunken werden. Auf diese Weise werden auch die Sirtuine aktiviert. Diese Gruppe von Enzymen unterstützt die Regeneration der Zellen.

### **Kurkuma bei Atemwegserkrankungen**

Aufgrund der entzündungshemmenden und antioxidativen Kraft kann Kurkuma auch hervorragend bei Atemwegserkrankungen eingesetzt werden. So kann durch die Einnahme nicht nur die Lungenfunktion verbessert werden. Auch die Atemtätigkeit wird nachhaltig beeinflusst. Durch den regelmäßigen Verzehr von Kurkuma können selbst Raucher von dieser positiven Eigenschaft profitieren. Sportler können mithilfe der gelben Knolle das Lungenvolumen verbessern.

All dies ist möglich, weil das Curcumin die freien Radikale abfängt. Durch die natürlichen Polyphenole werden die entzündlichen Signalwege verändert, und es kommt zu einer Abschwächung der entzündeten Atemwege. Denn die

meisten Atemwegserkrankungen sind auf Entzündungen zurückzuführen.

Aufgrund der entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung kann Kurkuma nicht nur präventiv, sondern auch zur Linderung von Atemwegserkrankungen eingesetzt werden.

### *Dosierung von Kurkuma bei Atemwegserkrankungen*

Zur Behandlung von Atemwegserkrankungen können täglich 1 bis 2 g Curcumin eingenommen werden. Alternativ bietet sich auch die Goldene Milch an.

### **Kurkuma bei Diabetes**

Diabetes gilt in Deutschland als eine Volkskrankheit, die in zwei Typen unterteilt wird: Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2. Der zweite Typ ist, im Gegensatz zu Typ 1, eher harmlos. Dafür leiden mehr Menschen an Diabetes Typ 2. Durch eine Früherkennung und einer anschließenden Ernährungs- und Lebensumstellung lässt sich dieser Diabetes-Typ jedoch sehr gut behandeln. Patienten mit Diabetes Typ 1 müssen jedoch ein Leben lang mit Insulin behandelt werden.

In Studien konnte jedoch herausgefunden werden, dass Curcumin den Blutzuckerspiegel regulieren und senken kann. Und das nicht nur bei einem bestehenden Diabetes. Auch zur Prävention kann die gelbe Knolle effektiv eingesetzt werden.

In einer Studie, die 2012 in der Zeitschrift *Diabetes Care* veröffentlicht wurde, konnte festgestellt werden, dass Patienten, die Curcumin eingenommen hatten, seltener einen vollständigen Diabetes entwickeln<sup>22</sup>.

#### *Dosierung von Kurkuma bei Diabetes*

Um einen Diabetes mit Kurkuma behandeln zu können, sollte täglich ½ Teelöffel Curcumin in die Ernährung integriert werden. Alternativ können auch Präparate mit einem Gehalt von 1,5 g Curcumin eingenommen werden.

Um den Blutzucker auf einem konstanten Level zu halten, werden zudem 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht Curcumin am Tag empfohlen<sup>23</sup>.

---

[22] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111

[23] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111

## Kurkuma bei Krebs

Jedes Jahr erkranken rund 500.000 Menschen an Krebs, und die Zahl ist steigend, laut der jährlichen Krebsstatistik. Obwohl sich die Forschungen



in den letzten Jahren intensiviert haben, verläuft die Krankheit häufig immer noch tödlich. Ein Heilmittel für Krebserkrankungen scheint immer noch nicht gefunden zu sein. Forscher konzentrieren sich nunmehr auf präventive Maßnahmen, die den Ausbruch der Krankheit reduzieren oder gar verhindern sollen.

Bei diesen Forschungen wurde auch die Wirkung von Kurkuma auf die Krebszellen genauer untersucht.

So hat das im Kurkuma enthaltene Curcumin nicht nur einen unterstützenden Effekt bei Chemotherapien, sondern hilft auch dem Immunsystem, sich zu stabilisieren. Ein besonders wichtiger Effekt bei einer Krebserkrankung.

Denn ein geschwächtes Immunsystem ist nicht in der Lage, gegen die Krebszellen zu agieren. Zusätzlich könnte die

Entstehung von Tumorzellen durch das Curcumin minimiert werden.

Die Wissenschaftler sind sich heute jedoch schon einig, dass Curcumin auf fast alle Krebsarten eine positive Wirkung hat.

An der Universität von Texas fand im Jahr 2009 unter der Leitung des M. D. Anderson Cancer Center in Houston eine Studie zur Abtötung von Tumorzellen durch Curcumin statt.<sup>24</sup>

Der Mediziner Dr. Ravindran und sein Team konnten während dieser Studie herausfinden, dass Curcumin nicht nur das Überleben und Wachstum der Tumorzellen hemmt. Es konnte auch herausgefunden werden, dass dieser Pflanzenstoff die Zellen zudem abtöten kann. Die enthaltenen 40 Biomoleküle des Curcumin waren in der Lage, den gewünschten Zelltod hervorzurufen.

Zudem konnte diese Studie auch belegen, dass die Tumorzellen keine Resistenz gegenüber dem Curcumin entwickeln. Resultierend aus den Ergebnissen dieser Studie wurde 2017 eine weitere durchgeführt, die den Einsatz von Curcumin mittels Ultraschallwellen fokussierte.

---

[24] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111

Auch in dieser Studie konnte die Antikrebsaktivität von Curcumin belegt werden, wodurch das Tumorstadium unterdrückt wird. Zusätzlich belegte diese Studie, dass Mechanismen des Körpers, die den Zelltod hervorrufen können, durch das Curcumin gestärkt werden.

Die Wissenschaft weiß heute, dass Curcumin gegen Krebs wirkt, da es:

- die Krebsentstehung als Antioxidans hemmt
- Mutationen vorbelasteter Zellen zu Krebszellen verhindert
- das Immunsystem stimuliert
- Entstehung und Ausbreitung von Metastasen hemmt
- Entwicklung von Blutgefäßen im Tumorgewebe verhindert
- die Zellmembran der Krebszellen durchlässiger macht
- Gene aktiviert, mit denen sich Krebszellen selbst töten.



### *Dosierung von Kurkuma bei Krebs*

Um einen Effekt erzielen zu können, ist eine Einnahme von 1 bis 3,6 g Curcumin nötig. Der normale Zellzyklus der erkrankten Zellen kann auf diese Weise durchbrochen werden. Zeitgleich wird auch die Bildung von Stammzellen verlangsamt oder gänzlich gestoppt. Jedoch sollte Kurkuma hier nicht als Heilmittel verstanden werden, sondern lediglich als Unterstützung.

### *Kurkuma bei Alzheimer*

Als häufigste Form der Demenzerkrankung tritt Alzheimer vorzugsweise bei Personen ab dem 60. Lebensjahr auf. Das Fatale bei dieser Krankheit: Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt immer weiter ab. Die Ursachen für diese Erkrankung konnten in den letzten Jahren noch nicht eindeutig ermittelt werden. Allerdings sind sich die Wissenschaftler einig, dass Risikofaktoren bereits 20 Jahre vor dem Ausbruch der eigentlichen Krankheit die Nervenzellen im Gehirn schleichend schädigen.

Alzheimer wird begleitet von einer chronischen Entzündung, deren Ursache oftmals oxidativer Stress ist. Infolgedessen kommt es zu einem Abbau der Nervenzellen im Gehirn. Die

Forschung konzentriert sich mittlerweile auf die Prävention dieser entzündlichen Prozesse.

Demnach kann Kurkuma unterstützend bei Alzheimer- oder Demenzerkrankungen eingesetzt werden. Denn der Pflanzenstoff, Curcumin, hat eine nachweisbare Wirkung auf die Nervenzellen im Gehirn und kann diese vor dem Angriff der freien Radikale schützen.

Eine solche Langzeitstudie fand an der University of California in Los Angeles statt.<sup>25</sup> Eine Gruppe von Probanden, die an Alzheimer litten, nahm über einen Zeitraum von 18 Monaten täglich zwei Kurkuma-Kapseln ein. Im Laufe der Zeit konnten die Forscher beobachten, dass sich die Plaque-Ablagerungen in der Amygdala und im Hypothalamus reduziert hatten. Diese Plaque-Ablagerungen sind charakteristisch für Alzheimer-Patienten. Denn im gesamten Gehirn bilden sich im Laufe der Zeit Fibrillen und Plaque-Ablagerungen.

Zusätzlich sind sich die Forscher einig, dass Kurkuma die Entzündungen im Gehirn reduzieren kann, während durch

---

[25] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111

den Pflanzenstoff zeitgleich die Aktivität der Mikroglia angeregt wird. Diese schützen das Gehirn vor Schäden.

### *Dosierung von Kurkuma bei Alzheimer*

Um den medizinischen Vorteil von Curcumin bei einer Alzheimererkrankung nutzen zu können, sollten am Tag ½ bis 1 Teelöffel Curcumin in die Ernährung integriert werden.

### **Kurkuma bei Osteoporose und Arthritis**

Osteoporose galt lange Zeit als reine Frauenkrankheit. In der Zwischenzeit wurde diese These jedoch eindeutig widerlegt. Zwar sind heute immer noch mehr Frauen von dieser Erkrankung betroffen, aber auch Männer können an der Verringerung der Knochendichte leiden. Osteoporose wird grundsätzlich als Rheuma-Erkrankung klassifiziert.

Die rheumatisch-erkrankten Knochen verändern sich und bilden entsprechend häufig eine Osteoporose aus. Entsprechend häufig tritt dieses Krankheitsbild auch bei Rheuma-Patienten auf.

Kurkuma kann, aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung, auch in diesem Fall als begleitende Behandlung eingesetzt werden.

So kann durch die Einnahme von Kurkuma unter anderem das Verhältnis von Osteoblasten und Osteoklasten ausgeglichen werden. Mithilfe der gelben Knolle wird die Entwicklung von Osteoklasten gehemmt. Unter Osteoklasten werden die Zellen verstanden, die die Knochensubstanz abbauen. Curcumin mindert die Konzentration der Rezeptoren im Knochenmark, die für die Bildung der Osteoklasten verantwortlich sind.

Zusätzlich wird Kurkuma ein Ausgleich des Hormonhaushaltes nachgesagt. Vor allem Frauen in der Menopause leiden unter einem Ungleichgewicht des Hormonhaushaltes, wodurch Osteoporose vor allem während der Wechseljahre auftritt. Durch eine regelmäßige Einnahme von Kurkuma kann diesem Knochenschwund vorgebeugt werden.

Darüber hinaus kann durch Kurkuma die Synthese von Prostaglandine gehindert werden. Diese chemischen Verbindungen lösen Entzündungen aus, wodurch Kurkuma eben auch bei Arthritis oder Rheuma empfohlen wird.

Vor allem die präventive und immunstärkende Wirkung von Kurkuma kann insbesondere Arthritis-Patienten zugutekommen. Denn so kann das Immunsystem daran gehindert werden, die Fähigkeit zu verlieren, körpereigene von fremden Stoffen zu unterscheiden. Der Körper wird also daran gehindert, körpereigene Elemente als Schädlinge zu erkennen und diese zu bekämpfen.

Zeitgleich kann durch Kurkuma auch das Gleichgewicht von Zytokinen und Antagonisten hergestellt werden, während eine Immunreaktion hervorgerufen wird. Bei Zytokinen handelt es sich um Substanzen, die in den Gelenken Entzündungen hervorrufen, wenn dies durch die Antagonisten nicht verhindert wird.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Kurkuma eine entzündungshemmende Wirkung besitzt und zeitgleich KappaB und LOX reduziert<sup>26</sup>. Hierbei handelt es sich um körpereigene entzündungstreibende Parameter.

---

[26] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111

Da Kurkuma auch im Bereich der Arthritis eine eindämmende Wirkung auf den entzündlichen Prozess der Synthese von Prostaglandin besitzt, kann dem Wachstum und der Aktivität dieser entzündungstreibenden Elemente entgegengewirkt werden. Auf diese Weise ließe sich eine Arthritis nicht nur vorbeugen, sondern ein bestehender Krankheitsverlauf kann begünstigt werden.

Zusätzlich konnte belegt werden, dass die gelbe Wurzel als natürliches Schmerzmittel im Körper fungiert, wodurch sich effektiv Gelenkschmerzen und auch Entzündungsherde eindämmen lassen. Zwei Faktoren, die für Osteoporose- oder Arthritis-Patienten eine entscheidende Rolle spielen.

#### *Dosierung von Kurkuma bei Osteoporose und Arthritis*

Bei einer Arthritis können 200 ml Curcumin am Tag zu einer Milderung der Beschwerden führen.

Zur Verbesserung der Knochendichte und der damit verbundenen Behandlung von Osteoporose sollte täglich 1 g Curcumin verzehrt werden.

## Kurkuma bei Arthrose

Bei der Arthrose oder auch Osteoarthritis kommen die gleichen Symptome vor wie bei einer Arthritis. Durch eine Studie<sup>27</sup> konnte



die Wirkung von Curcumin auf den Entzündungsstatus der Gelenke und das Schmerzniveau in Zusammenhang mit der Arthrose bewiesen werden.

### *Dosierung von Kurkuma bei Osteoporose und Arthritis*

Für eine effektive Wirkung bei einer Arthrose sollten am Tag 200 mg Curcumin eingenommen werden.

## Kurkuma bei Entzündungen

In einem gesunden Körper, in dem zudem auch das Immunsystem intakt ist, heilen die meisten Entzündungen meist unbemerkt aus. Denn durch die Selbstheilungskräfte bekommt der Mensch von den meisten Entzündungen oftmals gar nichts mit. Bei einer Entzündung strömen weiße Blutkörperchen und andere Schutzstoffe in den verletzten

---

[27] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111

Bereich, um ihn vor weiteren Verletzungen zu schützen oder Infektionen zu bekämpfen. Dies dauert in der Regel nicht lange und ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers.

Jedoch gibt es auch immer wieder Entzündungen (Inflammationen), die nicht ausheilen und sich zudem verschlimmern. Nicht selten werden diese Entzündungen dann auch chronisch. Eine chronische Entzündung kann meist auf eine Autoimmunerkrankung zurückgeführt werden.

Bereits seit einiger Zeit wird Kurkuma, aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften, in diesem Zusammenhang empfohlen<sup>28</sup>.

### *Dosierung von Kurkuma bei Entzündungen*

Bei möglichen Entzündungen sollten täglich 1,5 g Curcumin eingenommen werden.

### **Kurkuma bei Rheuma**

Rheuma ist eine Erkrankung, die auch jüngere Patienten betreffen kann. Es werden mittlerweile 100 verschiedene

---

[28] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.111



rheumatische Erkrankungen klassifiziert. Oftmals sind diese mit Gelenk-, Knochen- oder Muskelschmerzen verbunden.

Zu den häufigsten Rheumaerkrankungen gehören:

- Arthrose
- Gicht
- Fibromyalgie.

Entzündliche Prozesse im Körper sind oftmals der Auslöser für diese Erkrankungen. Die Betroffenen leiden unter unerträglichen Schmerzen und sind nicht selten im alltäglichen Leben stark eingeschränkt. Mediziner haben meist das Ziel, die Entzündungsherde abzuschwächen oder diesen sogar vorzubeugen.

In der Forschung wird mittlerweile davon ausgegangen, dass freie Radikale die Entzündungen verursachen. Entsprechend kommen Antioxidantien zum Einsatz, um die rheumatischen Erkrankungen zu reduzieren und möglichen Zellschäden vorzubeugen.<sup>29</sup>

---

[29] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

Der im Kurkuma enthaltene Pflanzenstoff Curcumin besitzt eine antioxidative, antivirale und antibakterielle Wirkung. Zusätzlich können sich die entzündungshemmenden Eigenschaften auch auf den Zellschutz auswirken. Rheuma-Medikamente könnten durch entsprechende Kurkuma-Produkte unterstützend bei der Behandlung dieser Erkrankungen eingesetzt werden. So ließe sich unter anderem auf natürliche Weise der Schmerz lindern.

#### *Dosierung von Kurkuma bei Rheuma*

Kurkuma kann als alternatives Schmerzmittel bei einer Rheumaerkrankung eingesetzt werden. Dazu sind etwa 500 mg Curcumin täglich einzunehmen. Langsam kann die Dosis gesteigert werden, bis die Schmerzen merklich nachlassen.

#### *Kurkuma bei erhöhten Cholesterinwerten*

Immer mehr Patienten leiden an erhöhten Cholesterinwerten. In der Regel lassen sich diese Werte durch eine gezielte Ernährungs- und Lebensumstellung behandeln. Aber auch Gewürze wie Kurkuma können sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken.

Denn Kurkuma besitzt unter anderem eine cholesterinsenkende Wirkung. Zudem wird dem gelben

Pulver auch eine antikarzinogene Eigenschaft nachgesagt. In einer Studie an dem Amala Krebsforschungszentrum in Süd-Indien konnte im Jahr 1992 nachgewiesen werden, dass Curcumin eine messbare Wirkung auf die Cholesterin-Senkung hat.<sup>30</sup>

Ein schnelles Handeln bei erhöhten Cholesterinwerten kann lebensrettend sein. Denn oftmals begünstigen die hohen Blutfettwerte Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krankheiten wie Diabetes Typ 2 oder Arteriosklerose.

#### *Dosierung von Kurkuma bei hohen Cholesterinwerten*

Mithilfe von 500 mg Curcumin am Tag können zu hohe Cholesterinwerte gesenkt werden. Allerdings sollte die Einnahme von Kurkuma auch mit einer entsprechenden Ernährungs- und Lebensumstellung verbunden sein.

#### **Kurkuma bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Durch Verengungen der Herzkranzgefäße oder den plötzlichen Herztod sterben jährlich immer noch Tausende von Menschen. Mangelnde Bewegung, dauerhafter Stress und falsche Ernährung haben eine fatale Wirkung auf das

---

[30] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

Herz-Kreislauf-System. Mithilfe einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil lässt sich das Risiko für mögliche Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems senken. Denn durch Verhärtungen und Verdickungen der Arterien können diese Erkrankungen erst entstehen.

Vor allem auf die Zellen hat die gelbe Knolle einen nachhaltigen Effekt. Denn das Curcumin verhindert beispielsweise, dass die Blutplättchen zusammenklumpen. Auf diese Weise könnte Curcumin dazu beitragen, dass sich keine Blutgerinnsel an den Wänden der Arterien ansammeln.

Zusätzlich wird durch den Pflanzenstoff nicht nur das Cholesterin gesenkt, sondern das gute HDL-Cholesterin kann auch gesteigert werden.

Zahlreiche Forschungen haben sich in den letzten Jahren mit der Wirkung von Kurkuma auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschäftigt. In Spanien an der Universität von Granada wurde die Wirkung von Curcumin auf Arteriosklerose beobachtet.<sup>31</sup> Die Forscher konnten einen Effekt auf die Lipoproteine feststellen. Hierbei handelt es sich um spezielle

---

[31] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

Verbindungen aus Fett, Eiweißen und fettähnlichen Stoffen. Während der Studie konnte durch das Curcumin und der damit verbundenen antioxidativen Wirkung nicht nur die Atherosklerose, durch das Verhindern der Oxidation in den Zellen der Gefäßwände, unterbunden werden. Auch Aorta-Fettstreifen sowie weitere signifikante Schäden an Brust- und Bauchaorta gingen zurück. Für die Forscher war somit klar, dass Kurkuma einen gefäßschützenden Effekt besitzt.

Eine Studie, die 2012 im *American Journal of Cardiology* veröffentlicht wurde, deckte auf, dass der Kurkuma-Extrakt Herzinfarkte bei Patienten, die sich einer Bypass-Operation unterziehen, verhindern kann.

Vor der nicht notfallmäßigen Bypass-Operation nahmen die Patienten drei Tage lang viermal täglich Curcumin ein. Fünf Tage nach der Operation nahmen die Patienten das Mittel weiter zu sich. Nur 13 Prozent der Patienten, die vor und nach der Operation Curcumin einnahmen, erlitten einen Herzinfarkt. Dies bedeutet, dass Patienten, die Curcumin vor und nach ihrer Operation einnahmen, eine um 65 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts hatten.

Mit diesem Wissen ließen sich die Vorstufen der Herzerkrankungen wie Atherosklerose und Bluthochdruck gut behandeln.

Das ist jedoch noch nicht alles. Kurkuma hat zudem einen positiven Effekt auf den Blutfluss und fördert den Blutdruck.

So fand an der Universität in Indonesien eine Studie statt, in der Patienten mit akutem Koronarsyndrom mit Curcumin behandelt wurden. Nach Ablauf der Studie konnten die Wissenschaftler feststellen, dass sich die Cholesterinwerte sowie auch die Werte für LDL gesenkt hatten. Zu viel Cholesterin in den Arterienwänden führt langfristig zu Bluthochdruck und schwerwiegenden Herzerkrankungen.

Zusätzlich konnte wissenschaftlich belegt werden, dass das Curcumin dem altersbedingten Verlust der Gefäßelastizität vorbeugt. Somit hat der Pflanzenstoff auch eine unterstützende Wirkung auf den Blutfluss und mindert zeitgleich das Risiko für Bluthochdruck.

Curcumin hat zudem auch einen Einfluss auf das Übergewicht, welches oftmals mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird. So haben sich in

den letzten Jahren auch viele Studien mit der Behandlung von übergewichtigen oder an Adipositas erkrankten Patienten beschäftigt, die regelmäßig Curcumin einnahmen.

In China konnte eine solche Studie belegen, dass durch den Pflanzenstoff der Energiestoffwechsel positiv beeinflusst werden kann. Auf diese Weise würde eine Gewichtsreduzierung begünstigt werden. Das ist ein wichtiger Faktor. Denn die Adipogenese, sprich die Entstehung von Fettzellen, führt langfristig gesehen zu Fettablagerungen im Körper. Diese Ablagerungen wiederum wirken sich negativ auf die Gefäße und den Blutdruck aus.

Curcumin unterdrückt die Bildung dieser Fettzellen und hemmt zusätzlich die Entzündungsreaktionen, die das Wachsen dieser Fettzellen begünstigen.

#### *Dosierung von Kurkuma bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen*

Um die Herz-Kreislauf-Funktionen optimal zu unterstützen, sollten am Tag 2 g Curcumin eingenommen werden.

## Kurkuma bei Gallen- und Leberproblemen

Im Körper übernehmen die beiden Organe, Leber und Galle, wichtige Aufgaben. Die Leber produziert die Gallensäure und leitet diese weiter, während die Galle die giftigen und schlecht wasserlöslichen Stoffe aus dem Körper leitet. Diese Organe müssen immer als eine Einheit betrachtet werden, da sie aufbauende Funktionen während der Verdauung übernehmen. Erkrankungen oder Störungen eines der Organe haben auch immer einen Einfluss auf das andere Organ. Durch Kurkuma können Galle und Leber jedoch nicht nur präventiv behandelt werden. Auch bereits bestehende Erkrankungen lassen sich mindern. Denn das enthaltene Curcumin wirkt antioxidativ und entzündungshemmend auf diese Organe. So regen die Bitterstoffe der Kurkumawurzel unter anderem auch den Gallenfluss an, während zeitgleich eine gallentreibende und entgiftende Wirkung auf den Körper ausgeübt wird.

Zusätzlich konnte beobachtet werden, dass durch das Curcumin die Bilirubin- und Cholesterinausscheidung erhöht wurde. Mithilfe des Pflanzenstoffes könnte sogar das Gallenblasenvolumen reduziert werden. Und auch die



Ausscheidung von Gallensteinen könnte durch die gelbe Knolle unterstützt werden. Mediziner gehen davon aus, dass der Pflanzenstoff sogar die Entstehung von Gallensteinen verhindern kann.<sup>32</sup>

Zudem besitzt Kurkuma leberschützende Eigenschaften. Auf diese Weise ließen sich toxische Leberschäden verhindern.

#### *Dosierung von Kurkuma bei Gallen- und Leberproblemen*

Kurkuma hat eine nachweisbare Wirkung auf die Produktion der Gallenflüssigkeit. Um diese zu unterstützen, sind am Tag 250 mg Curcumin einzunehmen.

#### **Kurkuma bei PMS**

Als Prämenstruelles Syndrom (PMS) werden körperliche und seelische Beschwerden bezeichnet, die im Zusammenhang mit der Menstruation auftreten. Die Symptome treten etwa vier bis vierzehn Tage vor dem Eintritt der Regelblutung in jedem Monatszyklus auf und hören mit Beginn der Regelblutung auf. Etwa jede zehnte Frau leidet an PMS.

---

[32] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

Zu den häufigsten Symptomen dieser Erkrankung gehören:

- Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme)
- Hautveränderungen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfungssymptome
- Übelkeit und Kreislaufbeschwerden
- Durchfall
- Krämpfe im Unterbauch
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Schmerzhaftes Spannen, Schwellungen oder extreme Empfindlichkeit der Brüste (Mastodynie)
- Migräne
- Völlegefühl
- Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane und im kleinen Becken beim Geschlechtsverkehr
- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
- depressive oder manische Stimmungen
- Angstzustände

- Reizbarkeit
- Aggressivität
- grundloses Weinen oder Lachen
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Gefühl von Überforderung und Kontrollverlust
- Veränderungen des Appetits

Auch in Bezug auf PMS konnte die effektive Wirkung von Kurkuma in einer Studie festgestellt werden. Denn durch das Gewürz kann die Prostaglandinsynthese gehemmt werden. Auf diese Weise kann die Gebärmutter nicht so stark kontrahieren. Bei Prostaglandine handelt es sich um Gewebeweißer, die die Kontraktionen des Uterus stimulieren und so Schmerzen und Entzündungen hervorrufen.

In der erwähnten Studie<sup>33</sup> nahmen die Frauen sieben Tage vor und drei Tage nach mehreren aufeinanderfolgenden Zyklen täglich zwei Kurkuma-Kapseln ein. Die Probandinnen litten nachweislich unter weniger PMS-Symptomen.

---

[33] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

### *Dosierung von Kurkuma bei PMS*

Um die Symptome der PMS oder Menstruationsbeschwerden im Allgemeinen lindern zu können, empfiehlt sich der tägliche Verzehr einer frischen Kurkumawurzel. Diese kann auf unterschiedliche Weise in die Ernährung integriert werden, beispielsweise in der Goldenen Milch.

### Kurkuma bei Pilzinfektionen

Ein geschwächtes Immunsystem kann Pilzinfektionen begünstigen. Eine solche Infektion kann sich durch Symptome wie:

- Müdigkeit
- Hormonstörungen
- Verdauungsprobleme
- Mundgeruch
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Harnwegsinfektionen

zeigen.

Eine Studie des Departments of Biosciences unter der Leitung von Jamia Millia Islamia in Neu-Delhi, Indien, fand heraus, dass Curcumin eine antimykotische Eigenschaft besitzt und Pilzinfektionen auf diese Weise behandelt werden können. So konnte durch das Curcumin nicht nur das Immunsystem gestärkt werden, sondern vor allem auch die Leber konnte geschützt werden.<sup>34</sup>

Denn insbesondere bei einer Pilzinfektion spielt dieses Organ eine entscheidende Rolle. Als größtes Entgiftungsorgan ist die Leber bei einer Pilzinvasion besonders betroffen. An vorderster Front kämpft dieses Organ gegen die Mykotoxine und muss diese bekämpfen. Durch Kurkuma kann dieser Vorgang effektiv unterstützt werden.

### *Dosierung von Kurkuma bei Pilzinfektionen*

Bei einer Pilzinfektion kann sowohl eine innerliche wie auch äußerliche Behandlung mit Kurkuma stattfinden. Für die orale Einnahme sollten am Tag 1,5 g Curcumin verzehrt werden. Für die äußere Behandlung einer Pilzinfektion sind in das Badewasser oder Fußbad 2 bis 3 Teelöffel

---

[34] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

Kurkumapulver zu geben. Wichtig ist, dass sich das Pulver vollständig auflösen kann.

### Kurkuma bei Magengeschwüren

In einer thailändischen Studie<sup>35</sup> konnte die Wirkung von Kurkuma auf gutartige Magengeschwüre mit der eines flüssigen Magensäuremittels verglichen werden. Laut den Forschern hatte die Wurzel eine positive Wirkung auf die Geschwüre. Innerhalb von vier Wochen waren die Geschwüre bei den Probanden, die regelmäßig Kurkuma einnahmen, verschwunden.



---

[35] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

### *Dosierung von Kurkuma bei Magengeschwüren*

Grundsätzlich empfiehlt sich, vor der Anwendung von Kurkuma bei Magengeschwüren einen Arzt zu konsultieren.

Kurkuma bei Verdauungsproblemen und Darmerkrankungen  
Curcumin kann unter anderem den Verdauungstrakt beruhigen. So wurde im Journal der *Medical Association of Thailand* ein Artikel veröffentlicht, der bestätigt, dass Kurkuma-Präparate bei der Behandlung von Verdauungsstörungen signifikant wirksam sind. Diesem Artikel liegt eine Studie mit 116 Personen zugrunde. Die Probanden konnten ihre Verdauungsprobleme während des Testzeitraumes und der Einnahme von Kurkuma deutlich verbessern.

So lässt sich die gelbe Knolle unter anderem auch bei Blähungen hervorragend einsetzen. Aufgrund der entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaft, lassen sich auf diese Weise Entzündungen im Verdauungstrakt reduzieren.

Durch Kurkuma lassen sich also nachweislich die Entzündungsfaktoren hemmen, während zeitgleich Wundheilung und Entzündungswerte optimiert werden.

Durch Curcumin können eine gesunde Verdauung unterstützt und die Darmflora präventiv geschützt werden. Auf diese Weise können sich Bakterien und Viren nicht ausbreiten, während Tumoren der Nährboden entzogen wird.

In Bezug auf den Reizdarm wurde die gesundheitliche Bedeutung von Kurkuma bereits durch die Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA) und der Weltgesundheitsorganisation bestätigt.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besitzt Kurkuma eine nachweisbare entzündungshemmende Wirkung. Zusätzlich empfiehlt die WHO zur Behandlung von leichten Verdauungsbeschwerden 3 g Kurkumawurzel am Tag.

Die Medizinerin Prof. Sigrun Chrubasik-Hausmann, die im Bereich der Phytotherapie am Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg im Breisgau tätig ist, schreibt in einem Fachartikel<sup>36</sup>:

---

[36] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112



*<<In experimentellen sowie humanpharmakologischen Untersuchungen können Wirkungen nachgewiesen werden, die den Einsatz beim Reizdarm-Syndrom, bei Gallenblasendysfunktionen, Magen-Darmgeschwüren, bei verschiedenen Krebserkrankungen (vor allem im Darm und im Mund), sowie bei entzündliche Erkrankungen (z. B. im Darm und in den Gelenken) sinnvoll erscheinen lassen.>>*

Demnach lassen sich durch den Einsatz von Kurkuma die Symptome des Reizdarmsyndroms (RDS), wie Magenschmerzen, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall, verringern. Die Wirkung der Wurzel auf das Reizdarmsyndrom wurde auch durch eine englische Studie<sup>37</sup> bestätigt.

### *Dosierung von Kurkuma bei Verdauungsproblemen*

Bei chronischen Verdauungsbeschwerden sollten täglich 300 bis 500 mg Curcumin dem Körper zugeführt werden. Treten die Beschwerden hingegen nur nach dem Essen auf, sollte auf eine Tasse grünen Tee mit etwas Curcumin zurückgegriffen werden.

---

[37] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

## Kurkuma bei Parasiten

Parasiten wie Bandwürmer, Rundwürmer oder Madenwürmer können parasitäre Infektionen hervorrufen.

Diese kennzeichnen sich durch:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Müdigkeit
- Gewichtsverlust

Durch die Einnahme von Kurkuma kann der Parasitenbefall im Körper jedoch drastisch reduziert werden. Zusätzlich konnte in einigen Studien die präventive Wirkung von Kurkuma in Bezug auf Parasiten bestätigt werden.<sup>38</sup>

---

[38] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.112

Die Ergebnisse waren so tiefgreifend, dass sie darauf hindeuten, dass Kurkuma eine sehr wirksame chemopräventive Maßnahme gegen einige gefährliche Parasiten sein kann.

### *Dosierung von Kurkuma bei Parasiten*

Um den Körper effektiv von Parasiten befreien zu können, sollte täglich  $\frac{1}{2}$  bis 1 Teelöffel Curcumin eingenommen werden. Nach dem Parasitenbefall kann das Curcumin weiter präventiv eingenommen werden.

### **Kurkuma bei Colitis ulcerosa**

Bei der Colitis ulcerosa handelt es sich um eine chronische Erkrankung des Verdauungstrakts, die in schweren Fällen lebensbedrohliche Komplikationen verursachen kann. Die Entzündung der Darmschleimhaut macht sich oftmals durch schmerzliche Schübe bemerkbar.

Die Patienten leiden unter schmerzhaftem Stuhlgang, blutig-schleimigen Durchfällen, die mehrmals am Tag auftreten, sowie krampfartigen Unterbauchschmerzen, die sich oft während des Stuhlgangs zeigen. Aber auch kolikartige Bauchschmerzen, meist im linken Bauchbereich, sowie

nächtlicher Stuhlgang sind keine Seltenheit in Zusammenhang mit dieser Erkrankung.

An der Hamamatsu University School of Medicine sowie dem Hamamatsu South Hospital in Hamamatsu, Japan, wurden Studien durchgeführt, die belegten, dass Colitis-Ulcerosa-Patienten durch die Einnahme von Kurkuma weniger Schübe erlitten.<sup>39</sup> Zeitgleich konnte in der Studie auch festgestellt werden, dass die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften von Curcumin bei anderen entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn effektiv eingesetzt werden können.

### *Dosierung von Kurkuma bei Colitis ulcerosa*

Um die Beschwerden dieser Erkrankung zu lindern, sind 2 g Curcumin am Tag einzunehmen.

---

[39] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113

## Kurkuma bei Multipler Sklerose

Kurkuma hat eine enorme Wirkung auf das menschliche Gehirn. So kann die gelbe Knolle beispielsweise auch bei Multipler Sklerose erfolgreich eingesetzt werden. Bei dieser Erkrankung werden Nervenzellen des Gehirns und des Rückenmarks angegriffen. Für die geistige Fitness spielt Myelin eine entscheidende Rolle. Es handelt sich hierbei um einen Stoff, der mit der Signalübertragung zwischen den Gehirnzellen zusammenhängt.

Durch den Abbau von Myelin könnten Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder auch Alzheimer begünstigt werden. Durch die Einnahme von Kurkuma könnten Schichten des Myelins vor dem Abbau geschützt werden. Auf diese Weise ließen sich nicht nur die angesprochenen Krankheiten verhindern, sondern auch die geistige Fitness könnte in diesem Fall erhalten werden.

Zusätzlich konnte in einer Studie nachgewiesen werden, dass Curcumin die Degeneration von Nervenfasern (Axonen) entgegenwirkt und zusätzlich einen protektiven Effekt hat.<sup>40</sup>

---

[40] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113

Experten sind sich einig, dass durch Curcumin Multiple Sklerose effektiver behandelt werden kann.<sup>41</sup>

### *Dosierung von Kurkuma bei Multipler Sklerose*

Zur Behandlung bzw. zur Linderung der auftretenden Beschwerden in Zusammenhang mit Multipler Sklerose werden am Tag 3 g Curcumin empfohlen.

### Kurkuma bei Bindegewebsverhärtungen

Bindegewebsverhärtungen, wie sie beispielsweise bei der Sklerose auftreten, erstrecken sich nicht nur auf Veränderungen der Haut, sondern auch auf Muskeln, innere Organe und Blutgefäße. Während dieser Autoimmunerkrankung wird vom Körper fälschlicherweise gesundes Körpergewebe zerstört.

Kurkuma kann die krankhafte Vermehrung des Bindegewebes verhindern und den Zustand stabilisieren bzw. verlangsamen. So wird Curcumin sehr häufig zur Behandlung entzündlicher Autoimmunerkrankungen empfohlen. Durch Studien konnte nachgewiesen werden, dass Curcumin den Wachstumsfaktor beta (TGF- $\beta$ )

---

[41] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113

unterdrückt.<sup>42</sup> Hierbei handelt es sich um ein Signalmolekül, das an der Entwicklung der Sklerodermie beteiligt ist.

### *Dosierung von Kurkuma bei Bindegewebsverhärtungen*

Um die Bindegewebsverhärtungen zu lindern oder gar zu vermeiden, empfiehlt sich eine Tagesdosis von 2 g Curcumin.



---

[42] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113

## Psychische Wirkung von Kurkuma

Kurkuma hat jedoch nicht nur auf den Körper zahlreiche positive Wirkungen. Auch die psychische und mentale Verfassung kann durch diese gelbe Knolle nachhaltig beeinflusst werden.

### Mentale Unterstützung

In Studien<sup>43</sup> konnte nachgewiesen werden, dass Curcumin eine Antidepressiva-ähnliche Wirkung besitzt, die vor allem bei Depressionen hilfreich sein kann. Aber auch zur Bekämpfung von PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) kann Curcumin erfolgreich eingesetzt werden. Zudem rufen Kurkuma-Produkte weitaus weniger Nebenwirkungen hervor und sind auf diese Weise eine hervorragende Therapieoption. Denn durch den enthaltenen Pflanzenstoff kann vor allem die Symptomatik von depressiven Patienten verbessert werden.

In einer Studie, die 2014 durchgeführt wurde, konnte die Wirkung von Curcumin bei Depressionen und Zwangsstörungen nachgewiesen werden.

---

[43] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113



Durch Curcumin kann die Stimmung verbessert werden, da der Pflanzenstoff die Verfügbarkeit von Serotonin verbessert. Zusätzlich wird auch das Immunsystem positiv beeinflusst und auch die Bildung von neuen Nervenzellen kann nachhaltig optimiert werden. Dies konnte in einer Studie herausgefunden werden, die 2008 in der *Psychopharmacology* veröffentlicht wurde. In dieser Studie wurde auch die Wirkung von Curcumin und schwarzem Pfeffer noch einmal hervorgehoben. Demnach verstärken beide Wirkstoffe die für Glück und Belohnung verantwortlichen Neurotransmitter Serotonin und Dopamin.

#### *Dosierung von Kurkuma zur mentalen Unterstützung*

Zur begleitenden Behandlung von Depressionen oder zur allgemeinen mentalen Unterstützung sollten am Tag 500 mg Curcumin eingenommen werden.

## Stressabbau

Durch Stress können zahlreiche Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression, Angstzustände und Magen-Darm-Probleme entstehen. Mithilfe von Kurkuma lässt sich Stress jedoch auf natürliche Weise reduzieren.

Durch die speziellen Wirkstoffe kann, durch die Einnahme von Curcumin, die biochemische und neurochemische Reaktion auf Stress reduziert werden.<sup>44</sup>

### *Dosierung von Kurkuma zum Stressabbau*

Neben anderen Maßnahmen können 250 mg Curcumin täglich eingenommen werden, um Stress besser abzubauen oder diesem vorbeugen zu können.



---

[44] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113

## Dermatologische Erkrankungen

Nicht nur innerlich kann Kurkuma eine heilende Wirkung auf den Körper haben. Auch zur äußerlichen Anwendung eignet sich die gelbe Knolle und kann entsprechend auch bei verschiedenen Hauterkrankungen eingesetzt werden.

### Kurkuma bei Schuppenflechten

Schuppenflechte oder auch Psoriasis ist eine Systemerkrankung, die vor allem einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität der Betroffenen haben kann. Zusätzlich ist diese Erkrankung auch mit einem erhöhten Risiko verbunden, an Herzproblemen oder Organschäden zu leiden. Die Forschung konnte bis jetzt jedoch noch nicht herausfinden, ob erbliche Faktoren, Autoimmunreaktionen oder eine Kombination dieser oder anderer Faktoren die Ursache für die Schuppenflechte sind.

Die Behandlung dieser Hauterkrankung ist meist jedoch sehr schwierig und nimmt viel Zeit in Anspruch. In-vitro- und In-vivo-Studien an der Universität von Texas konnten jedoch die Fähigkeit beweisen, dass Curcumin die Immunwege hemmt, die für die Entwicklung der Schuppenflechte verantwortlich sind.

So konnten innerhalb der Studien das abnorme Zellwachstum sowie die entzündlichen Prozesse in den Zellen verringert werden.<sup>45</sup>

Durch das Curcumin konnte demnach die Produktion von Signalstoffen (Tumornekrosefaktor- $\alpha$  TNF) geblockt werden.

So ist Kurkuma vor allem für Patienten mit Schuppenflechte eine vielversprechende Alternative, wenn konventionelle Behandlungen und Medikationen bisher nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben.

#### *Dosierung von Kurkuma bei Schuppenflechte*

Die Schuppenflechte kann sowohl äußerlich wie auch innerlich mit Kurkuma behandelt werden. Zur inneren Anwendung empfiehlt sich eine Tagesdosis von 1,5 g Curcumin am Tag. Zur äußeren Anwendung eignen sich spezielle Kurkuma-Öle, die zweimal täglich auf die betroffenen Bereiche aufgetragen werden.

---

[45] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113

## Kurkuma bei Weißfleckenkrankheit

Bei der Weißfleckenkrankheit oder auch Vitiligo bzw. Scheckhaut tritt eine Depigmentierung der Haut auf. Die Ursachen für diese Erkrankung sind bisher noch nicht fundiert belegt. Mediziner vermuten jedoch autoimmune Blockierungen oder Zerstörung der Hautzellen, die für die Produktion von Melanin (Melanozyten) verantwortlich sind.

In den meisten Fällen tritt die Weißfleckenkrankheit in Zusammenhang mit anderen Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Diabetes oder Morbus Biermer auf.

Curcumin kann den Pigmentverlust der Haut verhindern, indem der oxidative Stress in den Melanozyten verhindert wird. Auf diese Weise kann die Melanogenese wiederhergestellt werden. Die Melanogenese beschreibt die Produktion des Hautpigments Melanin. Zusätzlich kann durch Curcumin auch die Repigmentierung erfolgen.<sup>46</sup>

### *Dosierung von Kurkuma bei der Weißfleckenkrankheit*

Um die Melaninproduktion im Körper anzuregen, sollten täglich 1,5 g Curcumin eingenommen werden.

---

[46] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113

## Kurkuma bei Wundheilung

Werden Wunden nicht rechtzeitig versorgt oder behandelt, drohen Infektionen. Diese wiederum können dazu führen, dass die Funktionalität des betroffenen Bereiches eingeschränkt wird.

Curcumin kann aufgrund der antioxidativen, entzündungshemmenden, antimikrobiellen und wundheilenden Eigenschaften hervorragend zur Wundheilung und -behandlung verwendet werden.

Dabei können Wunden oftmals verschiedene Formen annehmen. In der Regel führt eine Verletzung zu einem Bruch der Haut oder einem anderen Körpergewebe. Infolgedessen entsteht eine Wunde. Dabei wird zwischen einer offenen Wunde (beispielsweise verursacht durch einen Riss, Schnitt, Stich, durch Einstiche, Einschnitte oder Abschürfungen) und einer geschlossenen Wunde unterschieden. Geschlossene Wunden werden durch eine Schädigung der inneren Organe oder Körperzellen unter der Haut verursacht.

Die Symptome einer Wunde sind abhängig von dem Schweregrad der Verletzung sowie der verletzten Stelle selbst. In den meisten Fällen werden Wunden jedoch von Schwellungen, Rötungen, Schmerzen und Blutungen begleitet.

Curcumin kann in diesem Fall eine wertvolle Hilfe sein. Denn zum einen wird auf diese Weise die Wundentzündung reduziert. So lassen sich Rötungen und Schwellungen des verwundeten Bereiches reduzieren, da der Pflanzenstoff viele Entzündungsmediatoren unterdrückt.

Aufgrund der antioxidativen Eigenschaft wird die körpereigene antioxidative Kapazität erhöht. So werden die Körperzellen optimal vor Toxinen geschützt, und Entzündungsprozesse oder Mikroben können erst gar nicht entstehen.

Auf diese Weise lassen sich durch Kurkuma eben auch Wundinfektionen vorbeugen oder behandeln. Denn das Wachstum der Bakterien wird nachweislich verhindert,

während zusätzlich der Heilungsprozess Schritt für Schritt unterstützt wird.<sup>47</sup>

Curcumin beschleunigt zudem die Koagulation, die Zellproliferation, die Migration, die Bildung von Granulationsgewebe, die Entwicklung von Blutgefäßen, die Kollagenproduktion und die Umbildung von Gewebe.

Somit kann Kurkuma zur Wundheilung von vielen Arten von Wunden eingesetzt werden und diese heilen. Selbst diabetische Wunden, Verbrennungen sowie Wunden, die aus Bestrahlungen oder chirurgischen Eingriffen resultieren, lassen sich effektiv mit Curcumin behandeln.

Es werden mittlerweile auch spezielle Wundauflagen, Bandagen, Fasermatten, Hydrogele, Schwämme und Schaumstoffe entwickelt, die zur Wundheilung eingesetzt werden können und den Pflanzenstoff Curcumin enthalten.

### *Dosierung von Kurkuma bei der Wundbehandlung*

In Bezug auf die Wundheilung kann Curcumin sowohl äußerlich wie auch innerlich angewendet werden. Zur inneren Anwendung sollte ein hochwertiges Kurkuma-

---

[47] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.113



Produkt, bei dem die Bioverfügbarkeit besonders hoch ist, eingenommen werden.

Zu empfehlen sind in diesem Fall spezielle Kurkuma-Öle, die zeitgleich auch für die äußere Wundbehandlung verwendet werden können. Alternativ können auch spezielle Kurkuma-Gels zur äußeren Anwendung verwendet werden.

Grundsätzlich sollte zur äußeren Behandlung von Wunden niemals handelsübliches Gewürzcurkuma verwendet werden. Denn in diesem finden sich häufig Rückstände von Pestiziden.

## Natürlich schön mit Kurkuma

Kurkuma kann jedoch nicht nur mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen punkten, sondern hat auch in Sachen Schönheit einiges zu bieten. Nicht umsonst nutzen indische Frauen bereits seit Jahrtausenden das Geheimnis der gelben Knolle für die Schönheit und das Aussehen. Denn dort wird die Wurzel von Kopf bis Fuß angewendet. So beispielsweise als Haarkur, Nagel- und Gesichtspflege oder als Fußbad.

Wie auch bei der innerlichen sind bei der äußerlichen Anwendung von Kurkuma keine Nebenwirkungen zu erwarten.

### Kurkuma gegen Pickel

Das im Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern auch antibakteriell, -mikrobiell und -viral. Auf diese Weise kann Kurkuma auch hervorragend als Mittel gegen Pickel, unreine Haut oder Akne eingesetzt werden.

Durch die Inhaltsstoffe wird die Haut nicht nur reiner, sondern auch die Umweltbelastungen werden von der Haut besser abgeblockt. Selbst die Fettproduktion der Haut kann durch die regelmäßige Anwendung von Kurkuma reguliert werden.

Aufgrund der desinfizierenden Wirkung von Kurkuma haben bei einer regelmäßigen Anwendung auch Ausschläge, Infektionen, Ekzeme, Pilze und Juckreiz keine Chance mehr.

### **Kurkuma zur Hautstraffung**

Erste Fältchen oder Linien in der Haut können effektiv mit Kurkuma behandelt werden. Das Curcumin hindert die roten Blutkörperchen daran zu verklumpen, während der Pflanzenstoff zeitgleich auch noch eine blutverdünnende Wirkung hat. Auf diese Weise kann nicht nur die Neubildung von Blutkörperchen angeregt werden, sondern auch der Heilungsprozess wird optimal unterstützt. Zusätzlich regt Kurkuma die Durchblutung an. Und so können Schlack- und Giftstoffe schneller aus dem Körper geleitet werden. Das Hautbild wird durch eine regelmäßige Anwendung mit Kurkuma nicht nur frischer, sondern auch strahlender.

## Kurkuma und die freien Radikalen

Kurkuma ist ein echter Radikalfänger. So wird die Haut nicht nur glatter erscheinen, sondern auch mit mehr Feuchtigkeit versorgt. Weiterhin wird die Elastizität der Haut deutlich verbessert. Mithilfe einer speziellen Kurkumacreme kann der blassen und fahlen Haut ein leuchtendes und jugendliches Aussehen verliehen werden.

## Kurkuma für die Haare

Eine Kombination aus Kurkuma und Ölen sorgt dafür, dass Kopfhaut und Haare gesund bleiben. So lassen sich brüchiges und mattes Haar sowie Schuppen und juckende Kopfhaut ganz natürlich, und vor allem ohne Chemie, behandeln. Zusätzlich wird das Haar durch die regelmäßige Anwendung von Kurkuma dichter und dicker.

## Kurkuma für die Nägel

Mithilfe von Kurkuma können die Nägel stark bleiben oder es werden. Denn in der gelben Knolle finden sich viele Nährstoffe, die von den Nägeln zum Wachstum benötigt werden. So unter anderem:

- Vitamine
- Zink
- Calcium
- Magnesium
- Kalium
- Kupfer.

Mithilfe dieser Vitamine und Mineralien kann die Nagelhaut gesund bleiben, während die Nägel stärker werden.

## Kurkuma als Anti-Aging-Mittel

Die gelbe Knolle motiviert die Zellen zum Wachstum und hilft zudem beim Abtransport von Giftstoffen. Einer frühzeitigen Hautalterung kann so effektiv vorgebeugt werden, während zeitgleich auch noch die Faltenbildung minimiert wird.

Zusätzlich kurbelt Kurkuma auch die Bildung von Kollagen an und optimiert auf diese Weise das Unterhautbindegewebe. Die Bildung von ausreichend Kollagen kann sich zudem auch positiv auf das Wachstum von Haaren und Nägeln auswirken.

Nicht zuletzt wirkt Kurkuma auch auf die Telomere. Diese Chromosomen haben einen entscheidenden Einfluss auf die Hautalterung. Durch die Aktivierung der Telomerase durch das Curcumin können sich die Telomere viel häufiger regenerieren.

### Kurkuma für weiße Zähne und eine verbesserte Mundhygiene

Auch die Zahn- und Mundhygiene kann von der kraftvollen Wirkung der gelben Knolle profitieren.

So ist es beispielsweise

möglich, die Zähne durch Kurkuma aufzuhellen. Neben der Verwendung einer speziellen Zahnpasta eignet sich auch das Kauen eines kleinen Stückes der rohen Kurkumawurzel. Die Wurzel sollte einige Minuten mit allen Zähnen gekaut werden.



Durch die entzündungshemmende Wirkung der Wurzel kann zudem auch die Durchblutung des Zahnfleisches gefördert werden. Zusätzlich lassen sich auf diese Weise auch Schwellungen im Mundraum behandeln und zeitgleich eine gesunde Mundflora erreichen.

Aufgrund der antibakteriellen und neutralisierenden Wirkung können mithilfe von Kurkuma auch Keime abgetötet werden. So lässt sich durch die Anwendung der Wurzel auch Mundgeruch auf ganz natürliche Weise behandeln.

### **Entgiften mit Kurkuma**

In der ayurvedischen Lehre wird Kurkuma bereits seit vielen Jahrhunderten zum Entgiften des Körpers eingesetzt. Dabei erfolgt die Entgiftung mithilfe der gelben Knolle im gesamten Verdauungsbereich. In Studien konnte belegt werden, dass durch die Inhaltsstoffe von Kurkuma die Fluorid-Belastung gesenkt werden kann.

Während des Entgiftungsprozesses wird zuerst der Magen von den Giftstoffen befreit. Kurkuma regt die Produktion des Magensaftes an und ist somit auch das bereits erwähnte Heilmittel gegen Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze.

Kurkuma besitzt 3,5 % ätherische Öle. Dadurch ist diese Wurzel eine Bitterdroge, die sich hervorragend zum Ausleiten von Toxinen eignet.

Im nächsten Schritt werden Galle und Leber entgiftet. Durch die enthaltenen Curcuminoide regt Kurkuma nicht nur die Gallenproduktion an, sondern auch die Kontraktion der Gallenblase wird optimiert. Durch den verbesserten Gallenfluss kann die Leber mehr Galle bilden und speichern. So kann effektiv die Entgiftung wie auch die Fettverdauung unterstützt werden. Zusätzlich fördert Kurkuma die Bildung von Leberenzymen. Diese Enzyme werden zum Absorbieren der Giftstoffe aus dem Körper benötigt.

Während der Entgiftung im Verdauungstrakt entfaltet Kurkuma die antibakterielle Wirkung. Krankmachende Keime und die damit verbundenen Entzündungsprozesse werden auf diese Weise verhindert. Zusätzlich beschleunigt Kurkuma die Verdauung und verkürzt auf diese Weise die Verweildauer der schädlichen Stoffe im Darm. So können sich auch Gifte, Keime oder Schwermetalle nicht einlagern.



Das im Kurkuma enthaltene Curcumin normalisiert die Funktion der Nieren. Denn der Pflanzenstoff erhöht die Glutathionmenge und die Glutathion-Peroxidase-Aktivität. Die bereits zu Beginn erwähnten Fluoride haben vor allem eine nervenschädigende Wirkung auf das Gehirn und die Gedächtnisleistung. Unser Körper nimmt sehr viele dieser Fluoride auf. Beispielsweise durch Dünger, Zahnpasta oder auch über das Wasser. Mithilfe von Kurkuma kann eine entsprechende Ausleitung dieser Giftstoffe erfolgen.

Denn das Curcumin neutralisiert das vorhandene Fluorid und kann zeitgleich den Körper vor einer ungewollten Aufnahme schützen.

Mithilfe eines speziellen Kurkuma-Tees, der täglich einmal getrunken wird, kann der Körper effektiv entgiftet werden.



## Abnehmen mit Kurkuma

Neben den bereits erwähnten zahlreichen positiven Effekten, die in der gelben Knolle stecken, gibt es jedoch noch einen weiteren Vorteil. Denn Kurkuma kann auch nachweislich beim Abnehmen helfen.<sup>48</sup> Dabei sollte die Wurzel jedoch nicht als Wundermittel verstanden werden. Mithilfe von Kurkuma kann unter anderem die Verdauung in Schwung gebracht werden, sodass neuen Fettansammlungen vorgebeugt werden kann. Darüber hinaus können durch die Wurzel auch Erkrankungen verhindert werden, die beispielsweise zu Störungen des Stoffwechsels führen können. Unterstützend kann die gelbe Knolle zur Gewichtsreduzierung eingesetzt werden. Einfach verschwinden wird das Übergewicht jedoch nicht.



---

[48] Literaturverzeichnis/ Quellenangaben S.114

## Übergewicht: Die Last mit der Last

Übergewicht ist für viele Menschen ein großes Problem. Dabei sind die überschüssigen Pfunde nicht nur ein ästhetisches, sondern vor allem auch ein gesundheitliches Problem. In Deutschland sind ca. 50 % der Erwachsenen übergewichtig. Dabei weist ein Viertel der Betroffenen ein krankhaftes Übergewicht auf. Und auch vor Kindern und Jugendlichen macht das Übergewicht keinen Halt. 15 % der Kinder und Jugendlichen ab 12 Jahre sind übergewichtig und entsprechend schon in jungen Jahren körperlich sowie auch gesundheitlich eingeschränkt.

Die Gründe für das Übergewicht lassen sich meist in einer schlechten Ernährung in Kombination mit mangelnder Bewegung finden. Zusätzlich greifen immer mehr Erwachsene sowie auch Kinder und Jugendliche zu zuckerhaltigen Getränken und Speisen. Auf diese Weise wird das Übergewicht noch weiter gefördert, da dem Körper meist nur leere Kohlenhydrate zugeführt werden, während zeitgleich der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und wieder absinkt.

Aus dieser fatalen Kombination wird die Grundlage für viele ernstzunehmende Krankheiten wie Diabetes geschaffen. Erschwerend kommt hinzu, dass durch die falschen Lebensmittel das Sättigungsgefühl nicht lange anhält. Entsprechend wird relativ schnell wieder die nächste Mahlzeit eingenommen.

Ganz anders würde es sich hingegen verhalten, wenn man hauptsächlich auf natürliche und frische Lebensmittel zurückgreift, anstatt Fertiggerichte mit unzähligen Zusatzstoffen und versteckten Zuckermengen vorzuziehen.



Doch wie kommt es eigentlich zum Übergewicht?

Grundsätzlich kann Übergewicht immer nur dann entstehen, wenn dem Körper mehr Kalorien zugeführt werden, als dieser eigentlich benötigt. Im Zusammenhang mit dem Übergewicht werden auch der Grundumsatz und der Leistungsumsatz erwähnt. Der Grundumsatz ist die Menge der Kalorien, die der Körper benötigt, um die Funktionen (beispielsweise Herzschlag oder Atmung) aufrechtzuerhalten. Der Leistungsumsatz beschreibt die Menge an Kalorien, die der Körper als Energie für Bewegungen benötigt.

Überschreitet die aufgenommene Energie den Leistungs- und Grundumsatz, wird von Übergewicht gesprochen. In diesem Fall werden die überflüssigen Kalorien vom Körper für schlechte Zeiten gespeichert. Damit jedoch nicht genug: Der Körper speichert diese Kalorien als Fettzellen ab, und so lassen sich diese dann am Bauch oder an den Hüften finden.

Übergewicht muss jedoch nicht immer nur etwas mit einer hohen Kalorienzufuhr zu tun haben. Manche überschüssigen Pfunde gehen auch auf Erkrankungen zurück.

Eine dieser Krankheiten ist beispielsweise die Schilddrüsenunterfunktion.

Die Schilddrüse übernimmt im menschlichen Körper eine wichtige Aufgabe. Denn so kann der Organismus mit wichtigen Hormonen versorgt werden. Diese Hormone wiederum haben einen Einfluss auf den Stoffwechsel. Kommt es nun zu einer Unterfunktion der Schilddrüse, so sind die Hormone nur in geringen Mengen im Körper vorhanden. Dadurch werden Stoffwechselprozesse verlangsamt. Die Betroffenen nehmen, trotz einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, zu.

Aber auch eine Insulinresistenz kann zu Übergewicht führen. Beim Insulin handelt es sich um ein sehr nützliches Hormon, das ausgeschüttet wird, sofern der Blutzuckerspiegel steigt. Mithilfe des Insulins sind die Zellen in der Lage, den Zucker aufzunehmen. Ist jedoch mehr Zucker vorhanden, als benötigt wird, wird dieser von den Fettzellen in Fett umgewandelt. Für diesen Vorgang dockt das Insulin an den Rezeptoren der Fettzellen an.

Die Rezeptoren werden auf diese Weise daran gehindert, Fett ins Blut abzugeben. Somit kann ein erhöhter Insulinspiegel eine Gewichtsabnahme erschweren.

### Kurkuma und der Gewichtsverlust

Doch welche Rolle spielt nun die gelbe Knolle bei all diesen Vorgängen im Körper? In erster Linie kann Kurkuma das Abnehmen unterstützen, da die Wurzel einen positiven Effekt auf die Vorbeugung oder Linderung chronischer Erkrankungen besitzt. Diese Krankheiten stehen oftmals in Verbindung zu einer Entwicklung der Adipositas. Besonders wichtig in diesem Zusammenhang ist die entzündungshemmende Eigenschaft der gelben Knolle.

Denn das viszerale Fett, auch Bauchfett genannt, unter dem die Organe eingebettet sind, arbeitet ständig. Entsprechend werden auch am laufenden Band entzündungsfördernde Substanzen gebildet. Durch das Fettgewebe werden spezielle Signalstoffe ausgeschüttet. Auf diese Weise werden die Makrophagen, also Immunzellen, angelockt, und diese wiederum führen zu einer Vergrößerung der Entzündungsneigung.

Durch diese Entzündungen können unterschiedliche Erkrankungen entstehen. So beispielsweise Diabetes, Arthritis und Herzprobleme. Aber auch Stoffwechselstörungen können durch diese Entzündungen gefördert werden.

Der Körper braucht zum Abnehmen jedoch einen gesunden Stoffwechsel. Liegt eine Funktionsstörung innerhalb des Stoffwechsels vor, laufen einige Prozesse einfach langsamer ab. Und so wird weniger Fett verbrannt und das Gewicht kann nicht, wie gewünscht, verloren werden.

Mithilfe von Kurkuma könnten solche Entzündungen gelindert oder auch vorgebeugt werden. Aber auch chronische Erkrankungen lassen sich auf diese Weise vermeiden.

Somit sorgt die gelbe Knolle in erster Linie dafür, dass Erkrankungen verhindert werden, die den Stoffwechsel in negativer Weise beeinflussen. Aber auch bei bereits bestehenden Entzündungen kann Kurkuma helfen. Denn durch das Curcumin können diese reduziert werden.



Weiterhin kann mit Kurkuma auch unter der Prämisse abgenommen werden, dass die Blutzucker-, Cholesterin- und Triglyceridspiegel auf einem normalen Level gehalten werden.

Ist der Blutzuckerspiegel zu hoch, kann sich ein Diabetes bilden. Zu hohe Fettwerte hingegen können Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Die antiangiogenetische Wirkung von Curcumin erschwert die Bildung von neuen Blutgefäßen. Jedoch werden diese für die Versorgung neuer Fettzellen benötigt.

Sind also keine neuen Blutgefäße vorhanden, kann sich das Fett auch nur weniger gut ansammeln. So kann Kurkuma also die Entstehung neuer Fettpölsterchen verringern und somit indirekt auch das Abnehmen erleichtern.

Doch das ist noch lange nicht alles. Auch die Verdauung spielt beim Abnehmen eine entscheidende Rolle, und auch diese wird durch das Curcumin positiv beeinflusst. Die Fettverbrennung wird durch die vermehrte Produktion von Gallenflüssigkeit angekurbelt. Durch diesen größeren Gallenfluss kann der Darm wiederum die Fettzellen besser

abbauen. Auf diese Weise kann schneller Gewicht verloren werden. Aber auch Verdauungsbeschwerden können so vermieden werden, da die Verdauung insgesamt besser funktioniert.

Grundsätzlich fungiert Kurkuma als stiller Abnehmhelfer im Hintergrund. In Kombination mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung kann die gelbe Knolle das Abnehmen unterstützen und vielleicht auch erleichtern.

Ein Wundermittel zum schnellen Schlankwerden ist Kurkuma sicherlich nicht. Dafür jedoch eine wertvolle Stütze mit vielen gesundheitlichen Vorteilen, die man sich durchaus auch für das Abnehmen zunutze machen kann. In der Vergangenheit hat sich immer noch eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung zur Gewichtsreduzierung bewährt.

## Kurkuma und Ayurveda

Im Ayurveda spielt Kurkuma schon seit vielen Jahrhunderten eine wichtige Rolle. Um diesen Zusammenhang zu verstehen, ist es jedoch wichtig, erst einmal das medizinische System aus Indien zu kennen.

Ayurveda ist ein Jahrtausende altes Wissen über die Natur. Denn nur die Natur selbst weiß, wie das Leben entsteht. Der Mensch hingegen kann von der Natur noch eine Menge lernen. Die Ayurveda-Wurzeln reichen bis in die Zeit vor ca. 5000 Jahren zurück. Dies ist aus heiligen hinduistischen Schriften, die auch als Veden bezeichnet werden, zu entnehmen.

Die Veden sind die Überlieferungen des Wissens, welche die Götter den Weisen in Indien offenbart haben. Aus insgesamt vier Schriften bestehen die Veden und wurden in der Zeit zwischen 1500 – 1200 v. Chr. verfasst. In dem vierten Veda, die auch den Namen Atharvaveda trägt, ist der Grundstein des bekannten ayurvedischen Wissens zu finden.

Heute wird Ayurveda als eine vollständige medizinische Versorgung genutzt. Die Beliebtheit von Ayurveda nimmt in der ganzen Welt stetig zu. Immer mehr Menschen besinnen sich auf die traditionelle Heillehre. Darüber hinaus werden immer häufiger ayurvedische Methoden mit der klassischen Schulmedizin kombiniert.

Das Wort „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Wissen vom Leben“. Dieses Wort steht für eine komplexe medizinische Lehre, die in Indien entwickelt wurde. Die Heilwissenschaft Ayurveda wird von der Schulmedizin auch gerne als Esoterik bezeichnet. Dennoch können die verschiedenen Ayurveda-Behandlungsansätze nicht nur akute Therapieerfolge vorweisen, sondern sind auch in der Prävention der Wissenschaft um Einiges voraus.

Im Gegensatz zur Schulmedizin geht es hier vordergründig nicht nur um die Ausschließlichkeit oder eine systembezogene Einzeltherapie. Vielmehr befasst sich Ayurveda mit der Lebensweise und versucht, bestimmte Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen.

Der Körper, Geist und die Seele spielen in dieser Heilwissenschaft eine gleichberechtigte Rolle. Diese drei wichtigen Aspekte des menschlichen Körpers werden als symbiotische Einheit wahrgenommen und integriert. Denn bereits kleine Unstimmigkeiten können unsere physische und psychische Balance beeinträchtigen. Dies wirkt sich auf die Gesundheit und die seelische Verfassung aus.

Ayurveda umfasst verschiedene Bereiche unseres Lebens:

- Ernährung
- Lebensgestaltung
- Ruhe und Meditation
- Yoga und Atemübungen
- ganzheitliche Diagnose
- Heilkräuter und ayurvedische Medizin
- Reinigungs- und Verjüngungsmaßnahmen.

Das altindische Verständnis beruht auf der Tatsache, dass Ayurveda die Kunst ist, unser Leben im Einklang mit den Naturgesetzen zu gestalten.

Bereits jetzt kann dieser Teil der ayurvedischen Lehre immer öfters im westlichen Gesundheitsverständnis gefunden werden. Nicht nur die Natur besteht aus verschiedenen Elementen, wie Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Auch der Mensch verfügt über diese. Zwei Elemente verbinden sich zu einer Bioenergie. Es wird in diesem Fall von einer DOSHA gesprochen.

Wie auch die Schulmedizin kann Ayurveda genutzt werden, um Beschwerden zu lindern. Allerdings treten bei diesen Behandlungsmethoden nur selten Nebenwirkungen auf.

### Kurkuma im Ayurveda

Bereits seit vielen Jahrtausenden werden im Ayurveda verschiedene Gewürze zur Heilung oder Linderung von Krankheiten und Beschwerden eingesetzt. Vor allem Kurkuma spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle – nicht nur als Heilmittel, sondern vor allem auch in religiösen Zeremonien. Interessant ist zudem, dass ayurvedische Heilmittel in Deutschland nicht als Medikamente gelten, sondern lediglich als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden dürfen.

In diesem Zusammenhang sollte man wissen, dass im Ayurveda nicht nur der Blick auf das Heilmittel selbst gerichtet wird, sondern auch auf den Patienten. Das Heilmittel muss also auch zum Patienten und seinen Beschwerden passen.

Aufgrund der vielseitigen Wirkungsmöglichkeiten wird Kurkuma aber vor allem in der ayurvedischen Ernährung eingesetzt. Die Ayurveda-Heilkunde folgt demnach speziellen Ernährungsgeboten.

Nach diesen sollte sich jeder Mensch entsprechend seinem Typ (Vata, Pitta oder Kapha) ernähren.



Diese drei Typen kennzeichnen sich auch durch spezielle Merkmale:

<b>Merkmale</b>	<b>Vata</b> <i>Äther und Luft</i>	<b>Pitta</b> <i>Feuer und Wasser</i>	<b>Kapha</b> <i>Wasser und Erde</i>
<b>Körper</b>	leicht schlank und dünn	mittlerer Körperbau mittelgroß empfindliche Organe neigt zu Körpergeruch	klare Augen klares Gesicht klares Aussehen stabiler, kräftiger Körperbau, wohlproportioniert, starke Bänder
<b>Gewicht</b>	nimmt schwer zu, aber leicht ab	nimmt leicht zu und ab	nimmt leicht zu, aber schwer ab
<b>Haare &amp; Nägel</b>	grob trocken dünn	glatt und fein manchmal rötlich neigt zu vorzeitigem Haarausfall und grauem Haar	dick ölig wellig
<b>Haut</b>	oft hervortretende Adern eher rau und trocken kühl dunkel bräunt leicht	neigt zu Leberflecken, Sommersprossen und Pickeln glänzend frühzeitiges Auftreten von Falten neigt zu Sonnenbrand	kühl fettig feucht glänzend bis ölig bräunt leicht
<b>Bewegung</b>	schnell	exakt, bestimmt	sicher langsam und gleichmäßig



<b>geistige Aktivität</b>	rasch und wach einfallsreich	scharfer Intellekt, tüchtig perfektionistisch	zögerliches Beginnen gelassen ruhig stabil
<b>Gedächtnis</b>	schnelles Lernen und Vergessen	generell gutes Gedächtnis	gutes Langzeitgedächtnis
<b>Appetit</b>	unregelmäßig	übermäßiger Hunger und Durst	beständig Hunger und Durst
<b>Verdauung</b>	unregelmäßig, neigt zu Verstopfungen	weich, regelmäßig, große Mengen	langsam, regelmäßig, mäßiges Volumen
<b>Ausdauer</b>	nicht gut, schnell erschöpft	unduldsam Mangel an Ausdauer	ausgezeichnet
<b>Schlaf</b>	braucht wenig Schlaf leichter, unterbrochener Schlaf	mäßig, leicht erholsamer Schlaf	viel, lang und tief erholsamer, langer und tiefer Schlaf
<b>Wetterfühligkeit</b>	kann Kälte nicht ertragen fröstelt leicht	kann Hitze nicht ertragen	Abneigung gegen feucht-kühle Witterung
<b>Reaktion bei Stress</b>	leicht reizbar, zeigt schnell Furcht und Ärger	schnell verärgert, kritisch, gereizt	nicht so schnell aus der Ruhe zu bringen

Mithilfe der richtigen Ernährung kann im Ayurveda ein vorhandenes Ungleichgewicht wieder reguliert werden. Dies sollte das Grundbestreben eines jeden Menschen sein. Zum Ausgleich sollten entsprechend die passenden Heilmittel ausgewählt werden. Verschiedene Nahrungsmittel werden im Ayurveda als Heilmittel aufgeführt. Zudem wird in der ayurvedischen Ernährungslehre auch definiert, wie die Nahrungsmittel sein sollten. So ist beispielsweise eine Mischung aus verschiedenen Geschmacksrichtungen immer förderlich für die Gesundheit.

In der Ernährung sollten sich also sowohl süße als auch saure, salzige und scharfe sowie bittere und herbe Nahrungsmittel finden. Alle Geschmacksrichtungen sollten, nach der Ayurveda, in einer Mahlzeit vereint werden.

Mithilfe von speziellen Kurkuma-Rezepten lassen sich diese Forderungen des Ayurveda ganz leicht in den täglichen Speiseplan integrieren. Auf diese Weise kann das Konzept der ayurvedischen Ernährung täglich umgesetzt werden, wodurch zahlreiche gesundheitliche Vorteile entstehen.

## Schlusswort

Ein unscheinbares Gewürz mit der prägnanten gelben Farbe kann die Gesundheit eines Menschen auf vielseitige Wege und vor allem nachhaltig beeinflussen. Mit der richtigen Anwendung von Kurkuma und der damit verbundenen Wirkung des Pflanzenstoffs Curcumin lassen sich zahlreiche Beschwerden oder auch Krankheiten lindern. Dennoch sollte nicht vergessen werden, dass auch Kurkuma kein Wundermittel ist.

Dennoch ist die Wirkung der gelben Knolle unumstritten und wird vor allem in der indischen Medizin bereits seit vielen Jahrtausenden eingesetzt. Aber auch die indischen Frauen machen sich die Wirkung und die Vorteile der Wurzel zunutze und verhelfen dem eigenen Aussehen durch die Wirkstoffe zu mehr Schönheit.

Grundsätzlich sollte die Einnahme von Kurkuma-Produkten jedoch immer mit einem Arzt abgesprochen werden – vor allem bei schweren Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sowie Krebserkrankungen.

Bei der Anwendung von Kurkuma im Bereich der Schönheit empfiehlt sich zudem das Tragen von Handschuhen, da durch den intensiven Farbstoff die Hände verfärbt werden könnten.



## Literaturverzeichnis/ Quellenangaben

- [1] Benefits of Compound in Turmeric Spices Studied. Blis, R. (2009)
- [2] Turmeric Curcumin Cures: Miracle Healers From The Kitchen. Daniels, S. (2014)
- [3] Nahrungsergänzungsmittel mit Piperin. Hensel A. (2019)
- [4] Curcuminoid Content and Safety-Related Markers of Quality of Turmeric Dietary Supplements Sold in an Urban Retail Marketplace in the United States. Skiba, M. et al. (2018)
- [5] Turmeric extract may improve irritable bowel syndrome symptomology in otherwise. Bundy, R. et al. (2004)
- [6] Curcumin Induces Apoptosis and Inhibits Prostaglandin E(2) Production in Synovial Fibroblasts of Patients With Rheumatoid Arthritis. Park, C. et al. (2007)
- [7] Anti-inflammatory Properties of Curcumin, a Major Constituent of Curcuma Longa: A Review of Preclinical and Clinical Research. Jurenka, J. (2002)
- [8] On the Antioxidant Mechanism of Curcumin: Classical Methods Are Needed to Determine Antioxidant Mechanism and Activity. Barclay, L. et al. (2000)
- [9] Curcumin Ingestion and Exercise Training Improve Vascular Endothelial Function in Postmenopausal Women. Akazawa, N. et al. (2012)

- [10] Curcumin reverses the effects of chronic stress on behavior, the HPA axis, BDNF expression and phosphorylation of CREB. Xu Y. et al. (2006)
- [11] Curcuminoids Enhance Amyloid-Beta Uptake by Macrophages of Alzheimer's Disease Patients. Zhang, L. et al. (2006)
- [12] Efficacy and Safety of Curcumin in Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. Sanmukhani J. et al. (2014)
- [13] Antidepressant activity of curcumin: involvement of serotonin and dopamine system. Kulkarni, S. et al. (2008)
- [14] Curcumin and Cancer: An "Old-Age" Disease With an "Age-Old" Solution. Anand, P. et al. (2008)
- [15] Curcumin and Cancer Cells: How Many Ways Can Curry Kill Tumor Cells Selectively? Ravindran, J. et al. (2009)
- [16] Phase IIa Clinical Trial of Curcumin for the Prevention of Colorectal Neoplasia. Carroll, R. et al. (2011)
- [17] A Randomized, Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Curcumin in Patients With Active Rheumatoid Arthritis. Chandran, B. et al. (2012)
- [18] The Promise of Slow Down Ageing May Come From Curcumin. Sikor, E. et al. (2010)
- [19] Induction of Glucocorticoid-induced Leucine Zipper (GILZ) Contributes to Anti-inflammatory Effects of the

Natural Product Curcumin in Macrophages. Hoppstädter, J. et al. (2016)

[20] Efficacy and Safety of Meriva<sup>®</sup>, a Curcumin-Phosphatidylcholine Complex, During Extended Administration in Osteoarthritis Patients. Belcaro, G. et al. (2010)

[21] Phytopharmacy: An Evidence-Based Guide to Herbal Medicinal Products. Edwards, S. et al. (2015)

[22] Curcumin Extract for Prevention of Type 2 Diabetes. Chuengsamarn, S. et al. (2012)

[23] Discovery and Development of Antidiabetic Agents from Natural Products. Brahmachari, G. (2016)

[24] Turmeric: The genus *Curcuma*. Ravindran, P.N. (2007)

[25] Memory and Brain Amyloid and Tau Effects of a Bioavailable Form of Curcumin in Non-Demented Adults: A Double-Blind, Placebo-Controlled 18-Month Trial. Smal, G. et al. (2018)

[26] The Spice for Joint Inflammation: Anti-Inflammatory Role of Curcumin in Treating Osteoarthritis. Chin, K. (2016)

[27] Therapeutic Roles of Curcumin: Lessons Learned From Clinical Trials. Gupta, S. et al. (2013)

[28] Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties of Curcumin. Menon, V. et al. (2007)

- [29] Curcumin in Autoimmune and Rheumatic Diseases. Yang, M. et al. (2019)
- [30] Effect on Curcumin on Cholesterol Gall-Stone. Hussain, M. et al. (1992)
- [31] Therapeutic Roles of Curcumin: Lessons Learned From Clinical Trials. Gupta, S. et al. (2013)
- [32] Curcumin Prevents the Bile Reflux-Induced NF- $\kappa$ B-related mRNA Oncogenic Phenotype, in Human Hypopharyngeal Cells. Vageli, D. et al. (2018)
- [33] Curcumin attenuates severity of premenstrual syndrome symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Khayat, S. et al. (2015)
- [34] Curcumin Decreases Warburg Effect in Cancer Cells by Down-Regulating Pyruvate Kinase M2 via mTOR-HIF1 $\alpha$  Inhibition. Islamia, J. et al. (2018)
- [35] Curcuma Longa Linn. In the Treatment of Gastric Ulcer Comparison to Liquid Antacid: A Controlled Clinical Trial. Kositchaiwat, C. et al. (1993)
- [36] Kurkuma-Wissenschaftliche Zusammenfassung. Chrubasik-Hausmann, S. (2016)
- [37] Turmeric Extract May Improve Irritable Bowel Syndrome Symptomology in Otherwise Healthy Adults: A Pilot Study. Bundy, R. et al. (2004)
- [38] A Review on Antibacterial, Antiviral, and Antifungal Activity of Curcumin. Moghadamtousi, S. et al. (2014)



- [39] Curcumin Maintenance Therapy for Ulcerative Colitis: Randomized, Multicenter, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Hanaj, H. et al. (2006)
- [40] Curcumin Has Bright Prospects for the Treatment of Multiple Sclerosis. Xie, L. et al. (2011)
- [41] Efficacy of curcumin, and a saffron/curcumin combination for the treatment of major depression: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. Lopreste, A. et al. (2017)
- [42] Curcumin Can Improve Spinal Cord Injury by Inhibiting TGF- $\beta$ -SOX9 Signaling Pathway. Yuan, J. et al. (2019)
- [43] Curcumin Protects Axons From Degeneration in the Setting of Local Neuroinflammation. Tegenge, M. et al. (2014)
- [44] Curcumin in Liver Diseases: A Systematic Review of the Cellular Mechanisms of Oxidative Stress and Clinical Perspective. Farzaei, M. et al. (2018)
- [45] Effects of Turmeric (*Curcuma Longa*) on Skin Health: A Systematic Review of the Clinical Evidence. Vaughn, A. et al. (2016)
- [46] Therapeutic Roles of Curcumin: Lessons Learned From Clinical Trials. Gupta, S. et al. (2013)
- [47] Wound Healing Effects of Curcumin: A Short Review. Tejada, S. et al. (2016)

[48] Phytochemicals in Regulating Fatty Acid  $\beta$ -Oxidation: Potential Underlying Mechanisms and Their Involvement in Obesity and Weight Loss. Rupasinghe, H.P. et al. (2016)