

Curcuma (Gelbwurz, Turmeric)

Curcuma kommt ursprünglich aus Indien und wird im Ayurveda (= indische Heilkunst) traditionell bei rheumatischen Erkrankungen, aber auch bei Verdauungsstörungen angewendet.

Der gesundheitlich aktive Inhaltsstoff im Turmeric ist das so genannte Curcumin, ein sekundärer Pflanzenstoff.

Curcumin ist ein starkes Antioxidanz. Antioxidantien sind Stoffe, die so genannte freie Radikale, also Stoffe, die durch eine falsche Ernährung oder Stress gebildet werden und Zellen schädigen, unschädlich machen können. Curcumin soll außerdem in der Lage sein, den Histamin-Spiegel zu senken und so Entzündungen einzudämmen. Ein erhöhter Histamin-Spiegel liegt meist bei allergischen Reaktionen vor.

Curcumin enthält außerdem verschiedene Bitterstoffe, die die Gallenproduktion anregen, die Fettverdauung erleichtern und so die Leber entlasten.

Zudem hat Curcumin blutverdünnende Eigenschaften, die eine Thrombose (= Blutverklumpung) verhindern. Dadurch wird die Durchblutung erleichtert und das Entstehungsrisiko einer Arteriosklerose (= Ablagerungen in den Arterien, deren Folge ein Herzinfarkt sein kann) gemindert. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Curcumin antikanzerogene Eigenschaften besitzt, also in der Lage ist, das Tumorstadium zu hemmen.

In einer weiteren Studie an Patienten mit Rheumatoider Arthritis konnte festgestellt werden, dass Curcuma-Extrakte Gelenksentzündungen und Symptome, wie beispielsweise Steifheit und Gelenkschmerzen, vermindern kann. In einer Doppelblind-Studie wurde außerdem gezeigt, dass Curcumin auch hilfreich bei Menschen mit Verdauungsstörungen ist.

Nach jüngster Erkenntnis von Forschern in den USA und Kanada hilft das in Curcuma enthaltenen Curcumin bei Mäusen auch, das schwere erbliche Lungenleiden Mukoviszidose (zystische Fibrose) unter Kontrolle zu bekommen. Das Ergebnis der Studie ist im Wissenschaftsjournal «Science» (Bd. 304, S. 600) veröffentlicht.

Aus finnischen Studien ist Curcuma unter anderem als viel versprechendes Mittel gegen Leberschäden durch Alkohol und zur Vorbeugung gegen Grünen Star bekannt. Curcumin bremste im Tierversuch auch das Wachstum von Prostata- und Brustkrebstumoren.

Eine weitere Studie zeigt, dass Curcuma Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen kann. Bei Patienten mit familiärer adenomatöser Polyposis (bei dieser Erbkrankheit bilden sich Hunderte von Polypen im Darm. Unbehandelt entwickelt sich Darmkrebs) ging die Zahl der Polypen durch die Einnahme von Curcumin um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um 50 Prozent, berichten US-Forscher online in der Zeitschrift "Clinical Gastroenterology and Hepatology".

Auszüge aus wissenschaftlichen Arbeiten:

02.08.2006

Mit Curry und Zwiebeln gegen Darmkrebs

Die Inhaltsstoffe Curcumin und Quercetin vermindern Größe und Anzahl von Krebsvorstufen im Darm

Inhaltsstoffe von Curry und Zwiebeln können gefährliche Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen. Das haben amerikanische Mediziner in einer vielversprechenden Pilotstudie an fünf Patienten gezeigt, die an der so genannten [familiären adenomatösen Polyposis](#) (FAP) litten. Im Laufe dieser Erbkrankheit bilden sich Hunderte von Polypen im Darm. Unbehandelt folgt zwangsläufig Darmkrebs. Mit den als Tablette eingenommenen Wirkstoffen Curcumin aus der Curryzutat Gelbwurz und Quercetin aus der Zwiebel konnte die Anzahl und Größe der Darmpolypen stark reduziert werden, schreiben die Wissenschaftler.

Da FAP zu einer Wucherung von Polypen mit anschließendem Darmkrebs führt, war zur Vorbeugung bei allen Patienten bereits ein Teil des Dickdarms operativ entfernt worden. Die Mediziner untersuchten nun über einen Zeitraum von neun Monaten, wie sich unter Einnahme von Curcumin und Quercetin die verbliebenen Polypen im restlichen Verdauungstrakt verhielten. Die Zahl der Polypen ging um sechzig Prozent, die Größe um fünfzig Prozent zurück, stellten die Forscher fest. Dieser positive Befund bestärkt sie nun, eine klinische Studie mit größerer Beweiskraft in Angriff zu nehmen.

Die Forscher vermuteten schon länger, dass sowohl Curcumin als auch Quercetin eine Wirkung gegen Darmpolypen und Darmkrebs entfalten. Teilweise waren dies aber nur Versuche an Zellkulturen und mit Mäusen. In der neuen Studie zeigte das Kombinationspräparat bei den Patienten fast keine Nebenwirkungen. Daher könnte es eine gute Alternative zu anderen Medikamenten sein, die von den Patienten schlecht vertragen werden und zu Geschwüren und Blutungen im Verdauungstrakt führen, hoffen die Mediziner. Über Currysoße und Zwiebelsuppe lassen sich die Wirkstoffe allerdings nicht in ausreichendem Maße einnehmen, da besonders Curcumin im medizinischen Test sehr hoch dosiert war. In Curry macht es nur drei bis fünf Gewichtsprozent aus.

Francis Giardiello et al. (Johns-Hopkins-Universität, Baltimore): [Clinical Gastroenterology and Hepatology, Online-Vorabveröffentlichung, doi:10.1016/j.cgh.2006.03.020](#)

17.10.2005

Curry gegen Brustkrebs

Studie an Mäusen zeigt: Curcumin bremst die Bildung von Metastasen

Der gelbe Curry-Inhaltsstoff Curcumin kann bei Brustkrebs die Bildung und Ausbreitung von Metastasen hemmen. Das haben Wissenschaftler der Universität von Texas in Houston in Experimenten mit Mäusen herausgefunden. Die aus der Gelbwurz gewonnene Substanz könnte besonders wirksam in Kombination dem Wirkstoff [Paclitaxel](#) sein, einem gängigen Mittel bei der Behandlung von Brustkrebs.

Die Wissenschaftler um Bharat Aggarwal behandelten in ihrer Studie krebskranke Mäuse entweder mit Curcumin, Paclitaxel oder einer Kombination beider Substanzen. Ein Teil der insgesamt 60 Mäuse blieb unbehandelt und diente als Kontrollgruppe. Nach der Entfernung des Brusttumors entwickelten fast alle dieser Mäuse Metastasen in der Lunge. Etwas geringer war die Zahl der Metastasen bei den mit dem gängigen Chemotherapeutikum Paclitaxel behandelten Mäusen. "Signifikant niedriger", so die Forscher, war die Rate der Metastasen hingegen bei den Mäusen, die mit Curcumin oder der Kombination beider Wirkstoffe behandelt worden waren.

Die Forscher führen den Effekt des Curcumins auf dessen unterdrückende Wirkung auf ein Eiweiß zurück, das bei der Bildung und Ausbreitung von Metastasen eine Schlüsselrolle spielt. Damit sei es besonders als Ergänzung der Brustkrebstherapie mit Paclitaxel geeignet, das bei längerer Anwendung möglicherweise die Entstehung von Metastasen beschleunigt, erklären Aggarwal und seine Kollegen. Mit Curcumin könne diese unerwünschte Nebenwirkung vermieden und die Effizienz der Chemotherapie gesteigert werden.

Nach den vielversprechenden Ergebnissen hoffen die Forscher, in den nächsten Jahren mit klinischen Studien an Patienten beginnen zu können. Bereits vor einigen Monaten hatten Wissenschaftler in einer Studie die positive Wirkung von Curcumin bei der Behandlung von Hautkrebs nachgewiesen. Auch in der Vorbeugung von Alzheimer wurden mit dem gelben Wirkstoff bereits gute Erfolge erzielt.

Bharat Aggarwal (University of Texas): [Clinical Cancer Research](#), 15. Oktober, Nr.11, Bd. 20

11.07.2005

Gelbe Karte für Hautkrebs

Curcumin stoppt entartete Zellen

Der gelbe Curryfarbstoff Curcumin wirkt gegen Hautkrebs. Die Substanz hemmt das Wachstum von Krebszellen und fördert ihr Absterben, haben amerikanische Forscher an Zellkulturen gezeigt. Die Forscher wollen die Wirkung des Curcumins nun in Tierversuchen überprüfen.

[Curcumin](#) wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, haben bereits frühere Studien gezeigt. Auch eine Wirkung gegen Alzheimer haben Wissenschaftler an Mäusen nachgewiesen. Zu dieser Reihe positiver Wirkungen kommen nun auch krebshemmende Effekte hinzu. In Zellkulturen zeigte das Gelbwurzel-Pulver gleich zwei positive Eigenschaften gegen die Krankheit: Es mindert das Wachstum von Hautkrebszellen und regt Krebszellen zum Selbstmord an. Die Wachstumshemmung war dabei von der Dosis der Substanz abhängig, ergaben die Experimente. Zum Zelltod kam es, wenn eine hohe Curcumindosis für kurze Zeit oder eine geringe Menge für längere Zeit einwirkten.

Curcumin unterdrückt dabei zwei bestimmte Proteine, die bei Krebszellen den Selbstmord verhindern. Dieser programmierte Zelltod schützt normalerweise den Körper vor der Verbreitung defekter Zellen. Erweist sich Curcumin künftig auch in Tierversuchen als wirksam gegen Hautkrebs, kann es schließlich in klinischen Studien am Menschen getestet werden.

Doris Siwak (Universität von Texas, Houston) et al.: [Cancer](#), Online-Vorveröffentlichung DOI: 10.1002/cncr.21216

ddp/wissenschaft.de – Mareile Müller-Merbach