

Wirkt die ganze Wurzel Curcuma besser als das isolierte Curcumin?

Seit vielen Jahrhunderten gehört Kurkuma zum Repertoire der fernöstlichen Volksheilkunde. Das isolierte Curcumin gibt es hingegen erst seit wenigen Jahren.

- Curcumin gilt als der aktive Wirkstoff in Kurkuma.
- Texanische Forscher stellten sich nun die Frage, ob Curcumin auch wirklich DER Wirkstoff in Kurkuma ist oder nicht vielleicht nur einer von vielen. *Denn in Kurkuma sind über 300 Stoffe enthalten.*
- In einer entsprechenden Studie zeigte sich sodann, dass Kurkuma sehr viel besser gegen Krebszellen wirkt als das isolierte Curcumin.

Kurkuma besser als Curcumin?

Nahrungsergänzungsmittelhersteller tapen oft in dieselbe Falle wie Arzneimittelfirmen. Man glaubt, aus einem natürlichen Lebensmittel oder einer Pflanze einen einzigen bestimmten Stoff isolieren zu müssen und diesen hochkonzentriert in eine Kapsel zu packen. Je höher dosiert der Stoff sodann in der Kapsel vorliegt, umso wirksamer muss diese Kapsel dann auch sein. Manchmal mag das zutreffen, aber offenbar nicht immer.

Curcumin beispielsweise gilt als DER aktive Wirkstoff in Kurkuma - der gelben Wurzel aus Fernost, die auch ein wichtiger Bestandteil im Curry ist. Kurkuma aber enthält mehr als 300 verschiedene Stoffe. Warum sollte ausgerechnet allein Curcumin, das lediglich zu 2 bis 5 Prozent in Kurkuma enthalten ist, für die heilsamen Wirkungen der Wurzel zuständig sein?

Zwar liegen inzwischen sehr viele Studien vor, die allein mit Curcumin durchgeführt wurden und auch wirklich zufriedenstellende Ergebnisse brachten. Doch wurde so gut wie nie in ein und derselben Untersuchung die Wirkung des Curcumins mit der Wirkung der ganzen Kurkumawurzel verglichen. Genau das aber wäre interessant gewesen, denn womöglich ist Kurkuma wirksamer als Curcumin.

Warum ein Einzelstoff nie so gut wirken kann wie die natürliche Kombination vieler verschiedener Stoffe

Wissenschaftler der University of Texas schrieben im September 2013 im Fachmagazin ‚Molecular Nutrition & Food Research‘, dass Curcumin in manchen Bereichen dieselben Wirkungen zeigt wie Kurkuma, in anderen Bereichen aber nur Kurkuma eine Wirkung zeigt, nicht jedoch Curcumin. Das verwundert nicht. Denn in Kurkuma sind neben Curcumin noch hunderte anderer Stoffe enthalten, etwa Turmerin, Turmeronol, Turmerone, Curion, Acoran, Bergamotan, Bisacuron, Germacron, Dehydrozingeron, Furanodien, Elemen und viele weitere mehr.

Jeder dieser Stoffe verfügt nun über seine ganz individuellen Eigenschaften. Nicht vergessen werden darf ferner die synergistische Wirkung, die erst durch die Kombination unterschiedlicher Stoffe zustande kommt und die ein einzelner Stoff nie erreichen kann. In Kurkuma sind ferner kleine Ölmengen enthalten, die die Bioverfügbarkeit anderer Stoffe, auch jene von Curcumin, erhöhen können.

Im Vergleich: Kurkuma wirkt auf Krebszellen besser als Curcumin

Forscher vom Anderson Cancer Center in Texas untersuchten in einer der wenigen Vergleichsstudien die Wirkungen von Curcumin und Kurkuma auf sieben verschiedene menschliche Krebszelllinien. Details dazu sind im Video von Dr. Michal Greger zu sehen und zu hören.

Video: <https://nutritionfacts.org/video/turmeric-curcumin-plants-vs-pills/>

In dieser Untersuchung zeigte sich, dass Curcumin zwar ganz gut beispielsweise Brustkrebszellen bekämpfen konnte (die Fähigkeit, Krebszellen zu töten (= Zytotoxizität) lag bei 30 Prozent), aber das Pulver aus der ganzen Kurkumawurzel erzielte eine viel bessere Wirkung. Hier lag der Level der Zytotoxizität bei über 60 Prozent.

Ähnlich verhielt es sich bei Pankreaskrebszellen. Curcumin erreichte 15 Prozent, Kurkuma 30 Prozent. Bei Darmkrebszellen waren es bei Curcumin 10 Prozent, bei Kurkuma 25 Prozent und so weiter. Es ist also eindeutig, dass in der Kurkumawurzel noch ganz andere Wirkstoffe - insbesondere krebsfeindliche Stoffe - enthalten sind und eben nicht nur Curcumin.

Auch curcuminfreies Kurkuma wirkt gegen Krebs und Entzündungen

Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass Kurkuma, dem man das Curcumin entzogen hatte, ebenfalls entzündungshemmend und krebsfeindlich wirkt - und zwar im selben oder sogar noch höheren Maß als curcuminhaltige Kurkumapräparate.

Man fand beispielsweise *Turmerone* in Kurkuma, die sehr gute entzündungshemmende und krebsbekämpfende Wirkungen haben. Ein weiterer Stoff in Kurkuma ist *Elemen*, das in China längst in der Therapie eingesetzt wird. Alle diese Stoffe aber sind in reinen Curcuminpräparaten nicht mehr enthalten und können dort dann natürlich auch nicht mehr wirken.

Dr. Greger schließt sein Video - fassungslos - mit den Worten:

„Ich ging davon aus, dass die betreffenden Forscher nun raten würden, kein Curcumin mehr zu empfehlen, sondern den Leuten einfach Kurkuma zu geben. Stattdessen aber schlagen sie vor, aus jedem einzelnen Wirkstoff Nahrungsergänzungsmittel herzustellen...“.

Aus der Quelle:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kurkuma-wirkung-besser-als-curcumin.html>

Text: Walter Häge