

Gesundheitseffekte von Curcuma - kurze Übersicht Literatur & Studienlage

Curcuma ist ein ursprünglich in Indien beheimatetes Gewürz und Heilmittel, das nicht nur Bestandteil der meisten Curries ist, sondern in der indischen Naturheilkunde (Ayurveda) seit mehr als 5000 Jahren als eine besonders hochrangige Heilpflanze gilt. Aus ayurvedischer Sicht entfernt Curcuma vor allem „Schleim“ aus allen Organen und wird für vielfältigste Krankheiten eingesetzt.

Die moderne Medizin hat Curcuma inzwischen in vielen tausend Studien untersucht und die umfassende Heilwirkung dieser Pflanze bestätigt. Sie wirkt nicht nur als starkes Antioxidans und schützt so die Zelle vor Schäden aller Art, sondern bekämpft auch chronische Entzündungen, Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Infektionen und Magen-Darm-Störungen. Hier eine kurze Übersicht der Wirkungen im Einzelnen:

1. Krebserkrankungen

- Schützt die Zelle vor Schäden am Erbmateriale (Srinivas 1992)
- Entgiftet eine Vielzahl krebsauslösender Stoffe (Nagabhushan 1986)
- Greift direkt hemmend in die Krebsentstehung ein und aktiviert Schutzfunktionen des Körpers (Itokawa 2008)
- Wirkt nicht nur vorbeugend, sondern auch heilend, wie beispielsweise bei folgenden Krebsarten nachgewiesen wurde:
 - o Pankreaskrebs (Kanai 2011)
 - o Dick- und Enddarmkrebs (He 2011)
 - o Multiples Myelom und MGUS (Golombick 2012)

2. Chronische Entzündungen (Rheuma, Arthritis, Colitis, Crohn etc.)

- Wirkt hemmend auf die meisten Entzündungszellen im Körper (Srivastava 1995)
- Greift regulierend in die Entzündungskaskade schon auf Ebene der DNA-Aktivierung ein (Lubbad 2009)
- Wirkt gegen krankmachende Mikroorganismen (Apisariyakul 1995)
- Wurde in Studien beispielsweise bereits erfolgreich eingesetzt bei
 - o chronischer Gelenkentzündungen (Belcaro 2010)

- Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (Holt 2005)
- innerer Augenentzündung (Uveitis) (Lal 1999)

3. Herzkreislauferkrankungen

- Senkt alle krankmachenden Blutfette (Soni 1992)
- Senkt den Blutdruck, vor allem bei Kombination mit Bewegung (Sugawara 2012)
- Verbessert die Endothelfunktion der Arterien (Usharani 2008)

4. Magen-Darm-Erkrankungen

- Reduziert die Entzündung bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (Holt 2005)
- Unterstützt die Abheilung von Magengeschwüren (26) und bekämpft *Helicobacter pylori* im Magen (Di Mario 2007)
- Wirkt heilend auf überempfindlichen Darm („Irritables Colon“) (Bundy 2004)
- Unterstützt den Körper bei der Verdauung von Fetten und Kohlenhydraten (Platel 1996)
- Schützt die Leber und fördert die Galleausscheidung (Srinivasan 1991, Soni 1992)

Literatur

Srinivas L, Shalini VK, Turmerin: a water soluble antioxidant peptide from turmeric [*Curcuma longa*]. Shylaja M. Arch Biochem Biophys. 1992 Feb 1; 292(2): 617-23.

Nagabhushan M, Bhide SV. Nonmutagenicity of curcumin and its antimutagenic action versus chili and capsaicin. Nutr Cancer. 1986; 8(3): 201-10.

Srivastava KC, Bordia A, Verma SK. Curcumin, a major component of food spice turmeric (*Curcuma longa*) inhibits aggregation and alters eicosanoid metabolism in human blood platelets. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 1995 Apr;52(4):223-7.

Itokawa H, Shi Q, Akiyama T, Morris-Natschke SL, Lee KH. Recent advances in the investigation of curcuminoids. Chin Med. 2008 Sep 17;3:11.

Lubbad A, Oriowo MA, Khan I. Curcumin attenuates inflammation through inhibition of TLR-4 receptor in experimental colitis. Mol Cell Biochem. 2009 Feb;322(1-2):127-35. Epub 2008 Nov 11.

Soni KB, Kuttan R. Effect of oral curcumin administration on serum peroxides and cholesterol levels in human volunteers. Indian J Physiol Pharmacol. 1992 Oct;36(4):273-5.

Srinivasan K, Sambaiiah K. Int J The effect of spices on cholesterol 7 alpha-hydroxylase activity and on serum and hepatic cholesterol levels in the rat. *Vitam Nutr Res.* 1991;61(4):364-9.

Soni KB, Rajan A, Kuttan R. Reversal of aflatoxin induced liver damage by turmeric and curcumin. *Cancer Lett.* 1992 Sep 30;66(2):115-21.

Platel K, Srinivasan K. Influence of dietary spices or their active principles on digestive enzymes of small intestinal mucosa in rats. *Int J Food Sci Nutr.* 1996 Jan;47(1):55-9.

Apisariyakul A, Vanittanakom N, Buddhasukh D. Antifungal activity of turmeric oil extracted from *Curcuma longa* (Zingiberaceae). *J Ethnopharmacol* 1995;49:163-169.

Lal B, Kapoor AK, Asthana OP, Agrawal PK, Prasad R, Kumar P, Srimal RC. Efficacy of curcumin in the management of chronic anterior uveitis. *Phytother Res.* 1999 Jun;13(4):318-22.

Kanai M, Yoshimura K, Asada M, Imaizumi A, Suzuki C, Matsumoto S, Nishimura T, Mori Y, Masui T, Kawaguchi Y, Yanagihara K, Yazumi S, Chiba T, Guha S, Aggarwal BB. A phase I/II study of gemcitabinebased chemotherapy plus curcumin for patients with gemcitabine-resistant pancreatic cancer. *Cancer Chemother Pharmacol.* 2011 Jul;68(1):157-64. Epub 2010 Sep 22.

He ZY, Shi CB, Wen H, Li FL, Wang BL, Wang J. Upregulation of p53 expression in patients with colorectal cancer by administration of curcumin. *Cancer Invest.* 2011 Mar;29(3):208-13.

Golombick T, Diamond TH, Manoharan A, Ramakrishna R. Monoclonal gammopathy of undetermined significance, smoldering multiple myeloma, and curcumin: a randomized, double-blind placebo-controlled cross-over 4g study and an open-label 8g extension study. *Am J Hematol.* 2012 May;87(5):455-60.

Sugawara J, Akazawa N, Miyaki A, Choi Y, Tanabe Y, Imai T, Maeda S. Effect of endurance exercise training and curcumin intake on central arterial hemodynamics in postmenopausal women: pilot study. *Am J Hypertens.* 2012 Jun;25(6):651-6.

Belcaro G, Cesarone MR, Dugall M, Pellegrini L, Ledda A, Grossi MG, Togni S, Appendino G. Efficacy and safety of Meriva®, a curcumin-phosphatidylcholine complex, during extended administration in osteoarthritis patients. *Altern Med Rev.* 2010 Dec;15(4):337-44.

Usharani P, Mateen AA, Naidu MU, Raju YS, Chandra N. Effect of NCB-02, atorvastatin and placebo on endothelial function, oxidative stress and inflammatory markers in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized, parallel-group, placebo-controlled, 8-week study. *Drugs R D.* 2008;9(4):243-50.

Holt PR, Katz S, Kirshoff R. Curcumin therapy in inflammatory bowel disease: a pilot study. *Dig Dis Sci.* 2005 Nov;50(11):2191-3.

Bundy R, Walker AF, Middleton RW, Booth J. Turmeric extract may improve irritable bowel syndrome symptomology in otherwise healthy adults: a pilot study. *J Altern Complement Med.* 2004 Dec;10(6):1015-8.

Di Mario F, Cavallaro LG, Nouvenne A, Stefani N, Cavestro GM, Iori V, Maino M, Comparato G, Fanigliulo L, Morana E, Pilotto A, Martelli L, Martelli M, Leandro G, Franzè A. A curcumin-based 1-week triple therapy for eradication of *Helicobacter pylori* infection: something to learn from failure? *Helicobacter.* 2007 Jun;12(3):238-43.