

Curcumin ist ein Polyphenol mit besonderen Eigenschaften:

Der Gebrauch von Curcuma lässt sich fast 4000 Jahre zurückverfolgen, bis zur vedischen Kultur Indiens, in der Curcuma nicht nur das wichtigste Gewürz war, sondern auch als heilig galt. Auch heute wird Curcuma in vielen Hindu-Ritualen verwendet, weil die gelbe Farbe die Sonne symbolisiert; diese Verwendung ist im Süden häufiger anzutreffen als im Norden. Bis zu etwa 5% des Wirkstoffes Curcumin sind in den getrockneten Wurzeln des Gelbwurzes enthalten. Und das Faszinierende ist nicht nur die gelbe Farbe, sondern die gesundheitsfördernde Wirkung dieses Pulvers. Es gibt wohl kaum ein Gewürz auf unserer Erde, das sich mit Curcuma in dem Ausmaß seiner Heilwirkung vergleichen kann. Das Wissen über den Einfluss auf Gesundheit und Krankheit des Curcumins ist seit Tausenden von Jahren dem Menschen bekannt und in die Erfahrungsmedizin eingegangen.

Curcuma wird fast ausschließlich in Indien verzehrt und ist weit mehr als nur ein Küchengewürz. Ich möchte Ihnen in diesem Newsletter wieder einmal Literatur-Auszüge anbieten, die Sie in allen Einzelheiten – je nach Untersuchungsschwerpunkt – über das überwältigende Potential dieses Pulvers informieren wird. Falls Ihnen der ausgewählte Lesestoff zu umfangreich ist, können Sie sich der Zusammenfassung der wichtigsten Punkte widmen. Trotzdem empfehle ich Ihnen über die Studien einen Blick zu werfen, es lohnt sich. Die Fülle der Wirkungen ist so ungewöhnlich, dass sich kaum jemand der Faszination entziehen kann, was die Natur zu bieten hat. Obgleich es uns in Deutschland ein Gesetz untersagt, Lebensmitteln eine heilende Wirkung zuzuschreiben, gibt es einige traditionelle Lebensmittel, die sich diesem Gesetz nicht unterwerfen, dazu gehört Curcuma. Alle Veröffentlichungen sind nicht nur den sogenannten Fachkreisen zugänglich, sondern gehören in die „Küchenapotheke“ und zwar nicht erst seit beeindruckende Laborergebnisse das bestätigen konnten, was die Menschen schon lang wussten: Die pharmakologischen Eigenschaften wirken auf den gesamten Organismus regulierend und heilend auch bei schwerwiegenden Erkrankungen. Die Veröffentlichungen sprechen Bände

Die Literatur ist meines Erachtens durchaus ernst zu nehmen. Vergleicht man zum Beispiel die Krebsraten in Indien mit denen der Vereinigten Staaten (außer Hautkrebs), so zeigen sich große Differenzen zwischen den Häufigkeitsraten für bestimmte Krebsarten in Indien und den westlichen Ländern (Quelle GLOBGAN 2000; Krebshäufigkeit, Sterblichkeit und weltweite Prävalenz [Krankheitshäufigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt]; siehe auch Krebszellen mögen keine Himbeeren). In vielen pharmakologischen Artikeln liegt häufig der Wirkungs-Schwerpunkt des Curcumins als Gallen-Therapeutikum und als verdauungsfördernde Hilfe.

Laut **Medizin-Aspekte** hat sich in mehr als zwei Dutzend Studien Curcumin als Wirkstoff gegen Krebs erwiesen. Unter anderem Brustkrebs, Prostatakrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Doch es hat einen Nachteil: Curcuma ist gänzlich wasserunlöslich und wird schlecht vom Darm aufgenommen. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, mussten die Probanden mindestens 12g täglich schlucken. Während die Medizinindustrie das Dilemma mit Nanopartikelchen lösen wird, ist auch Pfeffer sehr hilfreich, und das funktioniert wirklich. Wie das Magazin GEO berichtet, werden die Nanopartikel an (harmlose) Polymerkügelchen gebunden, wodurch Curcumin plötzlich hydrophil wird, also wasserlöslich. Das konnten Wissenschaftler bereits an Pankreaskrebszelllinien testen.

1- Literatur: Gewürzseite der Universität Graz



Auf der Gewürzseite der Universität Graz finden sie folgende sinneswahrnehmende und wissenschaftliche Beschreibung: