

CURCUMA

Als Hauptbestandteil des Currypulvers wurde das stark färbende Gewürz weltbekannt. Curcuma oder Gelbwurz, ein indisches Ingwergewächs, ist aber nicht nur zum Würzen von Gerichten hervorragend geeignet, es ist auch ein vielseitiges Heilmittel. Kaum jemand, der Curcuma nicht benötigen würde – vorbeugend oder zur Behandlung bei sämtlichen „Zivilisationserkrankungen“. Ob erhöhte Cholesterinwerte, Glykoseintoleranz (Diabetes), Arteriosklerose, Verdauungsprobleme, Leber- und Gallenprobleme, Arthritis, Ödeme, ja sogar Tumore, Entzündungen, Müdigkeit, Freie Radikale und vieles mehr – überall hilft Curcuma!

Es existieren eine Vielzahl internationaler Studien, die die überragenden Wirkungen des ursprünglich in vielen traditionellen Medizinsystemen (Indien, China, Thailand) eingesetzten Curcuma auch wissenschaftlich nachweisen konnten. Weitere Vorteile: es gibt keine Überdosierung und keine Gegenanzeigen (Vorsicht jedoch bei Gallensteinen). Den meist multifaktoriell bedingten Zivilisationserkrankungen wird mit einem ebenso multipotenten Naturheilmittel begegnet. Noch dazu treten die Wirkungen schnell ein und man spürt deutlich wie Symptome nachlassen.

Allerdings sind die Verbesserungen dosisabhängig - ein Grund für die Abfüllung in Kapseln, denn zwei Esslöffel Curcuma nimmt man nicht mehr so leicht mit der nötigen Konsequenz und mit einer Prise auf dem Reis einmal die Woche ist nicht viel zu erzielen.

Verdauung und Entgiftung

Vor allem als wirksame Verdauungshilfe (hervorragender natürlicher Cholesterinsenker, Unterstützung bei der Fettverdauung und bei der Entgiftung der Leber durch Förderung des Gallenflusses) ist Curcuma sowohl allein als auch als Ergänzung zu anderen wertvollen Mitteln aus der Natur von großer Bedeutung. Curcuma und das Vulkangestein „Klinoptilolith“ arbeiten etwa bei der Leberentgiftung Hand in Hand. Curcuma aktiviert den Gallenfluss, wodurch nicht nur Fett in kleinste Kügelchen zerteilt, umspült und so leichter verdaut wird, es werden auch Gifte aus der Leber schneller in den Darm abgeleitet. Vulkangestein bindet die Gifte und verhindert eine Rückvergiftung der Leber, die ohne bindende Ballaststoffe zur Rückresorption gezwungen ist.

Nun hat man zur Förderung des Gallenflusses die Wahl zwischen bitter-kalten und bitter-warmen Pflanzen. Je nach Konstitutionstyp bzw Erkrankung

bringt eher das eine oder das andere den gewünschten Erfolg. Bitter-kalt (Kräuterbitter, Lebertee) ist eher dann angezeigt, wenn Hitze ausgeleitet werden muss. Hitzesymptome, Durst, rote Gesichtsfarbe, rote, entzündete Augen, Unruhe, Völlegefühl, Blähbauch, oft auch Verstopfung können darauf hinweisen. Bei Männern findet man diese Yang-Fülle der Leber häufiger als bei Frauen, die prinzipiell mehr zur Kälte neigen (diese Kälte kann aber auch in eine Hitze „kippen“, wenn bestimmte Einflüsse dazukommen).

Stärkt bei Milz-Qi-Schwäche und Blutmangel

Für die Kältekonstitution mit blasser Gesichtsfarbe, Müdigkeit, Gier nach Süßem und Kaffee, Niedergeschlagenheit, Neigung zu kalten Händen, kalten Füßen und in weiterer Folge auch zu Rückenschmerzen am morgen, Cellulite, Gewichtszunahme, Neigung zu blauen Flecken, Wasseransammlungen, schwache Verdauung (breiiger Stuhl oder Verstopfung), Konzentrationsmangel, Erkrankungen mit viel Schleimbildung, Senkungsproblematik uvm.. Die Kältekonstitution geht von einer Milz-Schwäche nach der chinesischen Medizin aus. Die Milz ist für die Qi-Aufnahme (Lebensenergie) und die Blutbildung aus der Nahrung verantwortlich. Beides findet nur unzureichend statt, darum die Müdigkeit aber auch der Blutmangel, der vor allem dann hinzukommt, wenn viel geistige Arbeit (Computer!!!), womöglich unter Zeitdruck, geleistet werden muss und der Schlaf als Erholungsphase nicht ausreicht. Lichtempfindlichkeit, Einschlafprobleme, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen und eingeschlafene Gliedmaßen sind typisch dafür. Er kann sich aber auch „nur“ durch Unruhe, Gereiztheit und schwache Nerven äußern. Daraus entsteht dann leicht „falsche Hitze“, wenn Emotionen wie Zorn oder Ärger, das zu gering vorhandene Blut zum Überkochen bringt. Während es bei der Hitzesymptomatik in erster Linie darum geht, Hitze auszuleiten (kalt-bitter), Yin aufzubauen (mit Obst und Gemüse) und den Blutmangel auszugleichen (roter Traubensaft, Kirschsafte), ist bei der Kältesymptomatik zum Beispiel Curcuma sehr geeignet um den Qi und Blutaufbau zu fördern.

Ich gehe hier so genau auf die Problematik aus Sicht der chinesischen Medizin ein, weil das energetische Ungleichgewicht oft Hintergrund von Verdauungsproblemen, Verschlackung und Übersäuerung ist und dadurch auch erklärt werden kann, warum Vulkangestein in manchen Fällen allein nicht ausreicht, in der Kombination aber höchst erfolgreich ist. Betroffenen sei darüber hinaus die chinesische Ernährungslehre ans Herz gelegt.

Heilmittel bei Krebs

Die Milz zu stärken und wieder mehr Lebensenergie aus der Nahrung bereitzustellen, ist auch ein wichtiges Anliegen in der Krebsbegleittherapie. Seit etwa einem Jahr findet kaum noch ein Krebskongress statt, auf dem nicht auf die außerordentlich große Hoffnung, die Curcuma heute allen Krebskranken macht, hingewiesen wird. Die amerikanische Krebsgesellschaft empfiehlt das Gewürz genauso wie die deutsche und österreichische Gesellschaft für Onkologie. Ausgegangen ist die Entdeckung des Curcuma in der westlichen Onkologie von einem Krebskongress im Mai letzten Jahres in den USA, wo neben konservativen Methoden (Chemotherapien) Curcuma als einziges Naturheilmittel als außerordentlich wirksam dargestellt wurde – und das beim besonders aggressiven Bauchspeicheldrüsenkopfkrebs. Seitdem empfehlen die onkologischen Gesellschaften weltweit Curcuma zur Prävention und zur Behandlung von Krebs, egal um welchen Tumor es sich handelt. Hier sind aber höhere Einnahmemengen empfohlen, als man etwa zur Förderung des Gallenflusses benötigt. Die Aussagen dazu divergieren, wahrscheinlich auch, weil sie individuell unterschiedlich sein können. Die Angabe von 1800 mg am Tag wird in der Literatur häufiger genannt.

Diabetes und Rheuma

Lang ist die Liste der im indischen Ayurveda mit Curcuma behandelten Krankheiten: Anämie, Asthma, Bronchitis, Grippe, Nebenhöhlenentzündung, Übelkeit, Verstopfung, Blähungen, Dickdarmentzündung, Gebärmutterentzündung, Reizmagen, Parasiten, Hepatitis, Magengeschwüre, Diabetes, Blasensteine usw.. Äußerlich wird Curcuma bei Hautleiden wie Gürtelrose, Hämorrhoiden, Juckreiz, Nesselausschlag, Ekzemen und Augenentzündungen angewendet. Besonders erwähnt sei die Empfehlung von Curcuma bei Diabetes, die auch von Studien erwiesen ist. Curcuma senkt Blutzuckerspiegel und oxidativen Stress, was sowohl für Insulinpflichtige als auch für nicht Insulinpflichtige Diabetiker wichtig ist. Zusammen mit Vulkangestein, das ja ebenso oxidativen Stress senkt, kann mit Curcuma den gefürchteten Diabetes-Spätfolgen vorgebeugt werden. Bei Rheuma, das ebenso hervorragend auf Vulkangestein anspricht, ist neben der Senkung des oxidativen Stress die entzündungshemmende und harntreibende Wirkung des Curcuma hilfreich.

Hervorragender Cholesterinsenker

Die Fähigkeit des Curcuma Cholesterin auf natürliche Weise zu senken ist ganz besonders erwähnenswert – hier gibt es zahlreiche Berichte von Anwendern, die selbst mit chemischen

Cholesterinsenkern nicht zurechtkamen, mit Curcuma (Dosierung 1800mg/Tag) aber endlich normale Cholesterinwerte aufweisen. Nach einem Monat sind solche Erfolge im Blutbild nachweisbar.

Blutdrucksenkung

Zumindest einen Versuch ist es wert: immer wieder berichten Anwender, dass ihr Blutdruck endlich gesunken ist! Auch hier bei einer Dosierung von 1800mg und bereits innerhalb des ersten Monats.

Wirkungen des Curcuma aus westlicher Sicht

- Fördert den Gallenfluss
- Fördert Fettverdauung
- Fördert Entgiftung
- Cholesterinsenkend
- Entzündungshemmend
- Blutreinigend und blutbildend
- Antioxidativ
- Präventiv gegen Arteriosklerose (hemmt LDL-Peroxidation und Thrombozytenaggregation)
- Präventiv und therapeutisch bei Krebs (durch antioxidative Wirkung, Hemmung der Cyclooxygenase, Reduktion der Prostaglandinbildung und Aktivitätszunahme der Glutathion-S-transferase)
- Senkung des Blutzuckerspiegels

Das renommierte Wissenschaftsmedizin SCIENCE berichtete erst kürzlich von neuesten Tierversuchen mit Kurkumin. So gelang es, bei Mukoviszidose, den verantwortlichen Gen-Defekt mit hohen Dosen des Gewürzes zu korrigieren (!), Krebstumore in ihrem Wachstum zu bremsen, Alzheimer und anderen altersbedingten Leiden vorzubeugen.

Neben all den therapeutischen Möglichkeiten, die Curcuma bietet, ist zum Schluss noch seine Bedeutung als „heilige Pflanze“ zu erwähnen. Curcuma ist in jedem indischen Tempel zu finden. Die Gewänder der Priester und Mönche werden damit gefärbt, der gelb-orange Ton symbolisiert Reinheit aber auch die Nähe zum Licht. Der Punkt auf der Stirn, die Betonung des „dritten Auges“, wird bei Neugeborenen mit Curcuma aufgebracht – ein Symbol für Glück, Wohlstand und die Hinwendung zum Licht. Auch hier gibt es eine schöne Entsprechung auf der körperlichen Ebene: Curcuma soll neuesten Untersuchungen zufolge die Lichtaufnahme der Zellen fördern.

Dosierung: 1000 bis 1800mg am Tag aber auch mehr möglich. Es ist keine schädliche Dosis bekannt. Probleme kann es mit dem Magen geben, wenn man das lose Pulver einnimmt, Kapseln öffnen sich hingegen erst im Darm. Vorsicht bei Gallensteinen.

Verfasser: Dr. Doris Ehrenberger, A-8382 Mogersdorf
159