

# Natürlicher Schutz für den ganzen Körper

## Kurkuma & Schwarzer Pfeffer

Die meisten Verdauungsprobleme ebenso wie Beschwerden der Gelenke lassen sich mit natürlichen, multiwirksamen Nährstoffen meist gut behandeln. Bereits in frühen Beschwerdestadien können geeignete Pflanzen-substanzen eine Weiterentwicklung aufhalten und ausreichend regenerierend wirken. Selbst in fortgeschrittenen Stadien lässt sich durch den Einsatz spezieller Vitalstoffe in vielen Fällen eine wesentliche Funktionsverbesserung des Magen-Darmtraktes oder der betroffenen Gelenke erreichen. Eine große Rolle spielen hier die beiden vielfach bewährten Pflanzen-extrakte *Curcuma longa* und *Piper nigrum*.

Der Verzehr an natürlichen Wirksubstanzen *Curcuma longa* (Gelbwurz) und *Piper nigrum* (Schwarzer Pfeffer) kann den Körper gesund erhalten und ihm bei verschiedenen Beschwerden helfen. Die Gabe geeigneter natürlicher Pflanzenstoffe kann diese Beschwerden effektiv und spürbar verringern. Gleiches gilt auch für Gelenkbeschwerden, die schnell schmerzhaft werden und die notwendige Beweglichkeit im Alltag sehr einschränken können. Viele der davon Betroffenen nehmen oft monatelang Schmerzmittel ein. Auch die angebotenen chemischen Antirheumatika bringen häufig keinen erwünschten oder nachhaltigen Erfolg. Ein weiteres Problem der konventionellen, schulmedizinischen Behandlung sind zudem die oft erheblichen Nebenwirkungen, Unverträglichkeitsreaktionen und Langzeitschäden bei der üblichen Anwendung von antiphlogistisch- und schmerzwirksamen Antirheumatika wie Acetylsalicylsäure, Diclofenac oder Ibuprofen. Viele der Betroffenen haben diesen oft jahrelangen und im Grunde vermeidbaren Leidensweg hinter sich. In den meisten Fällen ist jedoch eine alternative, im Einzelfall auch begleitende, nährstoffwirksame Behandlung der Beschwerden sinnvoll und effektiv. Aus diesem Grund ist es vorteilhaft, wenn man auf ein entsprechend optimal zusammengesetztes Kombinationspräparat zurückgreifen

kann, das ein entsprechend großes Wirkungsspektrum bietet.

**Kurkuma – Medizinische Wunderwurzel zur Linderung vieler Beschwerden** Die traditionelle Heilpflanze und Wurzelknolle Kurkuma wird seit mindestens 3000 Jahren in der indischen ayurvedischen Medizin verwendet. Seit dem frühen Mittelalter ist Kurkuma auch in Europa gebräuchlich und bewährt. Besonders in Mitteleuropa wurde Kurkuma, das viele Jahrzehnte lang vorerst als Gewürz und Farbbestandteil des Currypulvers genutzt wurde, als ein vielseitiges Heilmittel bekannt. Mittlerweile ist Kurkuma (*Curcuma longa* L., Zingiberaceae) international als ein vital- und nährstoffreiches Pflanzenprodukt anerkannt. Die Deutsche Arzneimittelvorschrift gibt bisher „Verdauungsbeschwerden“ als Hauptanwendungsgebiet der Kurkumawurzel an, die WHO nennt „Gelenk- und Rheumaschmerzen“ sowie auch „Funktionsstörungen der Verdauungsorgane“ als wesentliche Indikationen. Der tatsächliche Indikationsbereich von Kurkuma wird zwischenzeitlich auch von diesen beiden Gesundheitsinstitutionen als wesentlich größer erkannt. Es existiert eine

Vielzahl internationaler Studien, die die Wirkungen dieser Heilpflanze auch wissenschaftlich nachweisen<sup>1</sup> konnten. Kurkuma kann nicht überdosiert werden und hat keine Gegenanzeigen, was die Wurzel für jeden geeignet macht. Der Wirkungseintritt ist schnell und die Anwendungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig und entsprechend multipotent. Alles Eigenschaften, die Kurkuma für viele Beschwerden perfekt geeignet macht!

**Naturwirksame Inhaltsstoffe** Kurkuma enthält als wirksamen Bestandteil das Pflanzenderivat Curcumin. Der Wurzelstock enthält 2-7% ätherisches Öl, das vor allem aus Sesquiterpenen besteht. Daneben enthält der Wurzelstock mindestens 3% Derivate, wie z.B. die wirkungsstarken Curcuminoiden I-III, Ferulasäure und Kaffeederivat. Das Derivat Curcumin kann die meisten gesundheitlichen Aspekte positiv beeinflussen. Viele experimentelle Studien haben hier beeindruckende Effekte gezeigt, z. B. bei Verdauungsstörungen, Hyperglykämie, Insulinresistenz, Hyperlipidämie und diabetische Spätfolgen wie Nephropathie (Nierenschädigungen), Retinopathie (Augenschäden) und Gefäßschäden. In Patientenstu-



dien hat sich besonders die hohe Wirksamkeit gegen alle häufig vorkommenden dyspeptischen Beschwerden bestätigt. Dafür typische Symptome sind z. B. Druck und Schmerzen im Oberbauch, Völlegefühl und Blähungen durch Verdauungsstörungen oder Fettunverträglichkeitsbeschwerden. Darüber hinaus reguliert Kurkuma den Cholesterinspiegel und wirkt ausgleichend auf den Blutdruck. Curcumin ist auch ein starker Radikalfänger, der die Zellen langfristig vor entsprechenden Schädigungen durch freie Radikalmoleküle schützen und damit auch Altersprozessen vorbeugen kann.

### Wirkungsbereich von Kurkuma

- Fördert die Bildung von Gallensäuren und erleichtert die Entleerung der Gallenblase
- Anregung der Enzymproduktion in der Bauchspeicheldrüse (Fettaufspaltung)
- Aktiviert die Verdauung von Nahrungsfetten
- Cholesterin senkend
- Besitzt eine ausgeprägte entzündungshemmende Wirkung auf reizaktive Körperprozesse
- Fördert die körpereigenen Entgiftungsprozesse der Leber
- Schützt die Zellen vor Freien-Radikalmolekülen (Anti-Aging)
- Vorbeugend gegen Arteriosklerose durch Hemmung der LDL-Peroxidation und Thrombozytenaggregation
- Wirkt präventiv und therapeutisch bei Tumoren durch Hemmung der Cyclooxygenase, Reduktion der Prostaglandin-Bildung und Aktivierung der Glutathion-S-Transferase
- Sorgt für eine natürliche Regulation des Blutzuckerspiegels (Curcuminolide I-III)
- Lindert rheumatische und arthrotische Gelenkbeschwerden

### Neue Forschungen und Erkenntnisse über Kurkuma

Zu den bisher bekannten Eigenschaften der Wurzelknolle Kurkuma kommen fortlaufend neue und überraschende Forschungsergebnisse hinzu. Der endgültige Erkenntnisstand über diese bewährte Pflanze ist noch lange nicht erreicht, denn es werden immer wieder neue interessante und wichtige Anwendungsbereiche von Kurkuma aufgedeckt und veröffentlicht. Kurkuma kann sogar die Gedächtnisleistung verbessern: Forscher der Monash-University<sup>2</sup> in Sydney haben 2014 eine umfangreiche Studie der Gesamtwirkung von Kurkuma gewidmet – mit einem erstaunlichen Ergebnis: Bereits 1g Kurkuma täglich reicht aus, um das menschliche Arbeitsgedächtnis (zuständig für die Informationsspeicherung und Lösung von komplexen Aufgaben) für sechs Stunden zu optimieren. Für ihre Untersuchungen verabreichten die

Wissenschaftler einer großen Zahl von Probanden täglich 1g des Gelbwurzelextrakts. Anschließend wurden die Teilnehmer vor und einige Stunden nach der Mahlzeit anhand entsprechender Lösungsaufgaben getestet: Die Gedächtnisleistung verbesserte sich bei allen Teilnehmern deutlich. Weitere Studien sollen nun aufdecken, durch welchen genauen Wirkmechanismus Kurkuma diese Anregung und Stärkung der Gedächtnisleistung erreicht.

### Kurkuma in der Krebstherapie

Das in der Wurzel enthaltene Curcumin hat wahrscheinlich auch eine krebshemmende Wirkung. Diese Eigenschaft hatte sich bereits vor Jahren im Rahmen verschiedener internationaler Forschungen mit Kurkuma und seiner Anwendung bei Tieren ergeben. Nun fand ein Forscherteam<sup>3</sup> heraus, dass Curcumin nicht nur entzündliche Prozesse hemmt, sondern auch bei Krebstumoren die Bildung von Metastasen verzögern und verhindern kann. Die Wissenschaftler beschäftigten sich dabei mit einer möglichen Wirkung von Curcumin auf Prostatakrebs-Metastasen. Hier zeigte sich, dass sich durch eine Zufuhr von Curcumin eindeutig weniger Metastasen bildeten. In den Krebszellen wurden erheblich weniger Zytokine gebildet, die sonst das Wachstum und die Vermehrung der Krebszellen beschleunigen. Daher ist es denkbar, Kurkuma möglichst frühzeitig einzusetzen, bevor sich ein Tumor bilden kann. Die Anwendung sollte aber auch dann erfolgen, wenn bereits ein Krebsgeschehen aktiv ist, um die Bildung und Ausbreitung von Metastasen zu verhindern. Das würde auch für verschiedene andere Krebsarten gelten, wie z. B. Brustkrebs, Lymphdrüsenkrebs u.a.

### Kurkuma wirkt anti-depressiv

Das natürliche Alkaloid Curcumin kann auch sehr effektiv bei der nährstoffbezogenen Behandlung von Depressionen helfen. Das belegt eine Anwendungsstudie<sup>4</sup> aus dem Jahr 2013 in Indien. Ein Forscherteam des Staatlichen Medical College in Bhavnagar hat über sechs Wochen lang die Wirkungsweise und Sicherheit des häufig verordneten chemischen Antidepressivum Fluoxetin mit Kurkuma verglichen. Für diese Studie begleiteten sie 60 Probanden mit einer entsprechenden Vorerkrankung. Der einen Gruppe wurde täglich Fluoxetin verabreicht. Die zweite Gruppe bekam täglich Kurkumaextrakt, während die dritte Gruppe beide Stoffe einnahm. Das Fazit: Kurkuma wirkte eindrucksvoll besser und schneller als das klassische Antidepressivum. Ein weiterer großer Vorteil war, neben der sehr guten antidepressiven Wirkung von Kurkuma, auch das Ausbleiben sämtlicher sonst bekannter Neben-

wirkungen. Kurkuma bietet sich nach allen bisherigen Erfahrungen als eine natürliche Alternative bei Depressionen an.

### Schwarzer Pfeffer (Piper nigrum) – Nicht nur zum Würzen bestens geeignet

Schwarzer Pfeffer ist aus heilmedizinischer Sicht betrachtet neben den zwei reinen Würzpfeffern P. longum und P. cubeba die wichtigste und bewährteste der bekannten tropischen Pfeffersorten. Wurde auch er früher noch überwiegend als Würzmittel verwendet, wird er mittlerweile seit vielen Jahrzehnten auch in Europa für medizinische Zwecke eingesetzt. Zur Gewinnung dieser Pfeffersorte werden die noch grünen, unreifen Fruchtbeeren gepflückt. Piper nigrum ist ursprünglich in den tropischen Monsunwäldern Asiens beheimatet. Er wird aber auch seit langer Zeit in einigen anderen tropischen Ländern, z. B. in Mangalore, Malabar (Indien), Sri Lanka, Madagaskar, Indonesien und Brasilien, angebaut. Dort gedeiht er am besten auf gut durchlüfteten, nährstoffreichen Böden in Küstenniederungen, wo er schattige Standorte bevorzugt. Seine getrockneten Körner enthalten die medizinischen Alkaloide Piperin, Chavicolin und Piperidin. Das natürliche Alkaloid Piperin (1-Piperoylpiperidin) setzt sich aus der Piperinsäure und dem Piperidin zusammen. Es ist ein farblos bis leicht gelblicher Feststoff mit heilmedizinischen Eigenschaften. Piperin ist auch der Träger des typischen scharfen Pfeffergeschmacks. Dieses Alkaloid ist mit einem Anteil von bis zu 9 % in der Pflanze enthalten. Neben den Alkaloiden enthalten die Körner auch Anteile von Protein, Fett, Kalzium, Phosphor, Eisen und Karotin.

### Vielseitige Wirkungen von Piperin (Piper nigrum)

In der Gruppe der heilmedizinischen Nährstoffe nimmt der schwarze Pfeffer eine immer größere Stellung ein. So wirkt er verdauungsfördernd, appetitanregend, verhindert und lindert Blähungen und reguliert den Stuhlgang. Seine ätherischen Öle werden vom Lungengewebe aufgenommen und verstoffwechselt. Über diesen Prozess kann Piper nigrum viele Beschwerden bei entzündlichen, grippalen Infekten der oberen und unteren Atemwege sowie Bronchialleiden lindern. Der schwarze Pfeffer ist auch bei entzündlichen Erkrankungen der Rachenmandeln wirksam. Das gilt auch für Formen der chronischen Angina. Piperin besitzt auch bewährte anti-



allergische Eigenschaften und ist grundsätzlich sehr entzündungshemmend. Er regt den gesamten Stoffwechsel an, aktiviert die Sekretion der Speichelenzyme und Verdauungsssekrete. Darüber hinaus wirkt Piperin ausgeprägt antimikrobiell, was seine Anwendung bei allen bakteriellen und virenbedingten Prozessen nahelegt. Schwarzer Pfeffer ist daher auch z. B. bei Harnwegsentzündungen (Zystitis), bei Nebenhöhlenentzündungen (Sinusitis) oder ähnlichen Erkrankungen ein ausgezeichnetes Naturheilmittel.

Neue Forschungsergebnisse<sup>5</sup> weisen darauf hin, dass das in Piper nigrum enthaltene Piperin auch als sog. Bio-Enhancer die Bioverfügbarkeit anderer Vitalstoffe erhöht und wesentlich verstärkt. Durch diesen biochemischen, zellulären Mechanismus kann der schwarze Pfeffer – ergänzend zu seinen sonstigen ohnehin hervorragenden Eigenschaften – die zelluläre Wertigkeit anderer wichtiger Nährstoffe sinnvoll und auf eine natürliche Weise erhöhen. Der Verzehr von schwarzem Pfeffer wird bei folgenden Beschwerden empfohlen:

- Verdauungsstörungen, z. B. Blähungen, Übelkeit, Aufstoßen, Appetitlosigkeit
- Mangel an verdauungsrelevanten Speichelenzymen und Magensekreten
- Obstipation/Stuhlverhalt
- Bakterielle Infekte und Entzündungsprozesse, z. B. Zystitis, Sinusitis, Angina, schlecht heilende Wunden, Gastritis
- Verminderte Stoffwechselaktivität

- Gewichtszunahme, Zunahme an Fettgewebe, Wasseransammlungen, dauernde Müdigkeit
- Erkältungen und grippale Infekte
- Reizungen und Beschwerden der Atemwege, z. B. Bronchitis, Sinu-Bronchitis
- Allergien, z. B. Rhinitis allergica, Hautaffektionen, andere abwehrbedingte, allergische Beschwerden
- Zellmutationen, z. B. Tumorbildung, Krebszellen, Geschwulstprozesse

Piperin zeichnet sich heilmedizinisch – ebenso wie Kurkuma – durch eine große Anzahl verschiedener Anwendungsbereiche aus. Beide Vitalstoffe ergänzen sich optimal gegenseitig in ihrem bewährten, volkshelkundlichen Wirkspektrum. Auf dem Markt finden sich Präparate, die die beiden multiwirksamen Naturstoffe Kurkuma und Piper nigrum in einer biologisch besonders ausgewogenen Kombination und entsprechend ausreichend großen Mengenanteilen enthalten. Dadurch können dem Körper diese beiden bewährten und vielseitigen Phytosubstanzen gleichzeitig zugeführt werden, wodurch sich das gesamte heilmedizinische Wirkspektrum verbessert. Um eine anhaltende und stabile Wirkung zu erzielen, sollten diese Mikronährstoffe grundsätzlich über einen langen Zeitraum angewendet und als Dauereinnahme angeraten werden.

**Karl-Heinz Rudat**  
Heilpraktiker



kh.rudat@t-online.de



© khunthong - Fotolia.com

### Quellenangaben

- 1 Y. Takada, R.A. Newman, et al.: Curcumin suppresses cancer cells. In: Clin Cancer, Baltimore, Vol. 11, S. 7490-7498, 2008
- 2 B. Aggarawal, et al.: Brainpotential of Curcumin. In: Med. Biologie, Melbourne, Volume 26, S. 486-489, 2014
- 3 M.E. Egan, M. Pearson, S.A. Winer, D. Rubin: Curcumin – A major constituent of turmeric corrects cystic fibrosis defects. Wissenschaftsmagazin: Science, Volume 304 (5670), S. 600-612, 2004
- 4 B.B. Aggarwaal, S. Shishodia, S. Banerjee: Curcumin corrects Depressions. Studienbericht in: Planta Med, Volume 114, S. 209-214, 2014
- 5 M.E. Egan, M. Pearson, S.A. Winer, D. Rubin: Curcumin – A major constituent of turmeric corrects cystic fibrosis defects. Wissenschaftsmagazin: Science, Volume 304 (5670), S. 600-612, 2004

### Literatur

- Klaus Oberbeil: Kurkuma – Die heilende Kraft der Zauberknolle. Heyne Verlag, 2014
- Bettina-N. Lindner: Kurkuma – Entzündungshemmer, Zellschutz, Schlankmacher. Verlag VAK-Vital, 2014
- V. Fichtelmann, R.F. Weiss: Lehrbuch Phytotherapie (Piper nigrum). Hippokrates Verlag, 2009
- B.E. v. Wyk, C. Wink, M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen (Piper nigrum). Wissenschaftlicher Verlag, Stuttgart, 2004
- Carsten Blum: Analytik und Sensorik von Gewürzextrakten und Gewürzölen. Hamburg, Fachber. Chemie, Dissertation, 1999