

sich nehmen, sondern braucht Flüssignahrung oder eine intravenöse Ernährung. Auf Antibiotika zu verzichten, ist nur möglich, wenn der Patient oder die Patientin engmaschig kontrolliert wird. Der Grund: Tauchen doch noch Probleme auf – sei es, dass die Körpertemperatur auf über 39°C steigt, die Schmerzen zunehmen oder dass es dem

Patienten immer schlechter geht – müssen die Ärzte umgehend handeln und Antibiotika anwenden oder gegebenenfalls sogar operieren.

Unklar ist, warum manche Patienten nur einen einzigen Entzündungsschub haben, während bei anderen immer wieder Entzündungen auftreten. Umstritten ist

zudem, wie man einer Divertikulitis am besten vorbeugen kann. Als Risikofaktoren gelten Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und faserarme Ernährung. Sie tragen offenbar dazu bei, dass der Darm träge wird und es zu einem Stau im Dickdarm kommt.

1 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2017) 51, S. 45

## Kurkuma – mehr als ein Gewürz?

### Was die Tradition sagt und was die Wissenschaft weiß

**Kurkuma steckt in vielen Curry-Gewürzmischungen. Die Gelbwurz, so der deutsche Name, sorgt darin für die gelbe Farbe. Aber es geht nicht nur um Aroma und Farbe: Es kursieren viele Behauptungen über einen gesundheitlichen Nutzen. Als traditionelles Heilmittel wird das Gewürz nicht nur in Indien verwendet, auch deutsche Arzneimittel mit Kurkuma sind auf dem Markt. Das Erstaunliche dabei: Es fehlen gute wissenschaftliche Studien, die eine therapeutische Wirkung belegen.**

Kurkuma oder Curcuma ist eine ganze Pflanzengattung mit etwa 80 verschiedenen Arten. Von den medizinisch genutzten Arten wird der Wurzelstock verwendet.<sup>1</sup> Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Curcumin und verwandte Substanzen, die die gelbe Farbe hervorrufen und als Curcuminoide bezeichnet werden. Die einzelnen Kurkuma-Arten unterscheiden sich in der Zusammensetzung dieser Inhaltsstoffe.

#### Traditionelles Mittel

Für Curcumin und andere Curcuminoide wird ein medizinischer Nutzen behauptet. In Indien wird es seit langem verwendet.<sup>2</sup>

In Deutschland wurde es als Arzneimittel zugelassen, und zwar aufgrund einer Ausnahmeregelung<sup>3</sup> für traditionelle Heilpflan-

zen, bei der auf handfeste Wirksamkeitsstudien verzichtet wird. Indische und Javanische Gelbwurz sollen bei dyspeptischen Beschwerden helfen, also etwa bei Völlegefühl und Sodbrennen. Dabei wird angenommen, dass Kurkuma den Gallefluss fördert und so die Verdauung verbessert.

Die deutsche Zulassung von Kurkumapräparaten in der Kategorie „traditionelles pflanzliches Arzneimittel“ bedeutet nicht, dass ihre Wirksamkeit durch glaubwürdige Studien belegt ist (GPSP 2/2017, S. 24). Bei solchen Arzneimitteln genügt es, wenn Anbieter sich auf eine traditionelle Verwendung seit mindestens 30 Jahren berufen können.

#### Klarheit? Fehlanzeige!

Internet und diverse Ratgeber propagieren viele zusätzliche Anwendungsgebiete für Kurkuma.

Angeblich kann das gelbe Pulver bei Allergien, Frauenleiden, Gedächtnisschwäche, Impotenz oder Rückenleiden helfen. Belastbare Belege hierfür finden sich in der Fachliteratur nicht.

So kam eine Übersicht über mehrere Studien 2013 zu dem Schluss, dass „trotz der langen traditionellen Anwendung bei Entzündungen“ keine überzeugenden Daten zu finden seien.<sup>4</sup> Das gilt nach wie vor auch für andere Anwendungsbereiche. Eine aktuelle Durchsicht der Fachliteratur durch GPSP zeigt: Nach wie vor fehlen zuverlässige wissenschaftliche Belege für einen therapeutischen Nutzen – sowohl bei der zugelassenen Indikation Verdauungsbeschwerden als auch bei anderen Anwendungen.

Nichtssagend sind zum Beispiel Studien, die bei einer Kurkuma-

Therapie gesenkte Cholesterinwerte und Blutzuckerspiegel ergeben.<sup>5</sup> Denn günstigere Laborwerte beweisen keineswegs, dass Patienten wirklich einen gesundheitlichen Nutzen haben.

Nicht aussagekräftig ist auch eine Studie zum Nutzen bei Arthrose.<sup>6</sup> Der Grund: Die Methodik ist zweifelhaft und das Ergebnis unter anderem deshalb nicht relevant, weil die Studie bereits nach vier Wochen beendet wurde.

Schließlich: Eine Studie mit 106 Patienten zeigte keinen Unterschied zwischen Kurkuma und Placebo bei der Behandlung von Reizdarm.<sup>7</sup>

### Nahrungsergänzung

Die wissenschaftliche Lage ist also kümmerlich: Weder für die zugelassene medizinische Indikation „Verdauungsbeschwerden“ noch für andere Anwendungen ist ein Nutzen gesichert. Das hindert aber Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln – die nicht wie Arzneimittel ein Zulassungsverfahren durchlaufen – nicht daran, den Eindruck zu erwecken, Kurkuma sei gut für die Gesundheit.

Als Mittel zur Behandlung von Krankheiten dürfen Anbieter Kurkuma nicht bewerben. Sollten sie das tun, ist es gesetzeswidrig. Nur Slogans, die von der Europäischen Aufsichtsbehörde EFSA genehmigt sind, sind erlaubt (siehe Flexofytol®, GPSP 1/2016, S. 24). Nach wie vor sind die deutschen Aufsichtsbehörden bei der Verfolgung solcher Verstöße leider nicht besonders aktiv. Aber viele Anbieter formulieren heutzutage sehr geschickt und entgehen so einer juristischen Verfolgung. Nach



dem Motto „Curcumin ist in der Wissenschaft definitiv zum Star geworden“ behauptet etwa der Anbieter Vitactiv Nutrition, „die Verwendung von Curcuma“ soll „vielfachen Nutzen“ bringen.<sup>8</sup>

### Und dann noch Unverträglichkeiten

Nicht jeder verträgt Kurkuma. Manche Menschen klagen über Magen-Darm-Probleme, ihnen wird übel oder sie bekommen Durchfall. Andere reagieren allergisch. Und wer sowieso zu Gallensteinen neigt, sollte besser auf Kurkuma verzichten.<sup>9</sup> Für alle anderen gilt: Kurkuma ist ein tolles Gewürz – aber eben nur ein Gewürz.

- 1 Indische Gelbwurz (*Curcuma longa*), Javanische Gelbwurz (*Curcuma xanthorrhiza*) und Zitwer (*Curcuma zedoaria*)
- 2 Prabhakaran Nair KP (2013) *The Agronomy and Economy of Turmeric and Ginger*, S. 340. London: Elsevier
- 3 BGA/BfArM (Kommission E) (1990) *Monographien Curcuma xanthorrhizae rhizoma und Curcuma longa rhizoma*
- 4 Di Lorenzo Ch u.a. (2013) *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*; 53, S. 507
- 5 z. B. Rahmani S u.a. (2016) *Phytother Res*; 30, S. 1540  
Panahi Y u.a. (2014) *Complement Ther Med*; 22, S. 851  
Panahi Y u.a. (2015) *Clin Nutr*; 34, S. 2202
- 6 Kuptniratsaikul V u.a. (2014) *Clin Interv Aging*; 20, S. 451
- 7 Brinkhaus B u.a. (2004) *Scand J Gastroenterol*; 40, S. 936
- 8 [www.feelgood-shop.com/bio-curcuma-3000-curcumin-piperin.html](http://www.feelgood-shop.com/bio-curcuma-3000-curcumin-piperin.html) (Abruf 21.9.2017)
- 9 BGA/BfArM (Kommission E) (1990) *Monographien Curcuma xanthorrhizae rhizoma und Curcuma longa rhizoma*