



Mein Wunschthema: Dieser Artikel wurde auf Anregung von DPB-Mitgliedern verfasst.

Kurkuma – auf dem Sprung zum zugelassenen Psoriasis-Medikament

Für Vertreterinnen und Vertreter der indischen Medizin (Ayurveda)¹ ist es keine Frage: Kurkuma ist wirksam zur Behandlung der Psoriasis. Seit tausenden von Jahren verwenden Menschen in Indien diese Pflanze aus der Familie der Ingwer-Gewächse zur Therapie bei Schuppenflechte.

In der wissenschaftsbasierten Medizin, die hierzulande vorherrscht, stehen rezeptpflichtige Arzneimittel mit aus der Kurkuma-Pflanze gewonnenen Wirkstoffen für keine einzige Erkrankung zur Verfügung. Denn um eine Zulassung für ein Arzneimittel erhalten zu können, muss ein pharmazeutisches Unternehmen die Wirksamkeit, die Unbedenklichkeit und die Qualität des Arzneimittels anhand von Studien zweifelsfrei belegen.

Das ist teuer. Zu Kurkuma liegen solche Studien bisher noch nicht vor. Aber das könnte sich bald ändern. Denn in den letzten Jahren hat das Interesse an der Forschung rund um Kurkuma stark zugenommen. Das betrifft nicht nur die Psoriasis, sondern viele andere Erkrankungen, insbesondere auch die Krebsforschung. In der Grundlagenforschung ist bereits ein sehr breites Wirkungsspektrum identifiziert worden. So sind entzündungshemmende, das Zellwachstum hemmende, das Wachstum von Mikroorganismen

(z.B. Bakterien) hemmende, Krebs hemmende sowie antioxidative (schädliche, freie Radikale im Körper abwehrende) Wirkungen nachgewiesen worden. Auch unterbinden die Wirkstoffe im Kurkuma offensichtlich die Ablagerung von bestimmten Eiweißkomplexen im Gehirn. Diese Komplexe sind möglicherweise an der Entstehung von Alzheimer beteiligt. Zudem kann Kurkuma Blähungen und Völlegefühl lindern.

Der Inhaltsstoff mit diesen vielfältigen therapeutischen Eigenschaften ist das Kurkumin. Kurkuma enthält bis zu fünf Prozent sogenannter Kurkuminoide. Prof. Dr. Uwe Wollina, Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Städtischen Klinikum Dresden (Friedrichstadt) und Mitglied



im Wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Psoriasis Bundes e.V. (DPB), ist Mitautor einer Studie, die den aktuellen Forschungsstand über Kurkumin in der Verwendung bei Psoriasis untersucht hat. „Die Suche nach Naturstoffen zur Behandlung verschiedener Erkrankungen ist in den letzten Jahren intensiviert und auf ein wissenschaftliches Niveau gestellt worden“, sagt der Dermatologe. Er rechnet damit, dass es bald zugelassene Medikamente geben wird – auch für die Psoriasis.

Kurkumin hemmt die Zellteilung

Die Grundlagenforschung hat gezeigt, dass Kurkumin die Zellteilung in der Oberhaut hemmt und indirekt auf das Immunsystem wirkt. Dringt Kurkumin in die Haut ein, setzt es Prozesse in Gang, bei denen Entzündungsbotschaften in den Zellen nachweisbar gedrosselt werden. Zu diesen Botenstoffen gehören der Tumornekrosefaktor alpha (TNF α), die Interleukine 17 und 6 (IL 17, IL 6) und das Interferon gamma (IFN- γ). „Diese Botenstoffe sind uns von den Wirkweisen der Biologika bekannt“, sagt Wollina. Eine weitere Erkenntnis aus der Grundlagenforschung, die für die Psoriasis interessant ist, betrifft die Eigenschaft des Kurkumin, die Schutzfunktion (Barriere-



¹ Siehe dazu den Beitrag „Psoriasis behandeln mit Ayurveda“ aus dem PSO Magazin 2/2019.

funktion) der Haut positiv zu beeinflussen. Dabei spielt das Eiweiß Filaggrin eine Rolle, das in der Oberhaut eine strukturbildende Funktion hat sowie das Involucrin, das zur Bildung einer Zelhülle um die äußere Hornschicht (Korneozyten) der Haut nötig ist.

Ebenfalls hat sich gezeigt, dass das Kurkumin in der äußerlichen Anwendung als nahezu vergleichbar mit topischen Kortikosteroiden (äußerlich anwendbare Kortikoide) angesehen werden kann. „Dabei wurde beim getesteten Kurkumin-Präparat zusätzlich eine bessere Durchfeuchtung der Haut beobachtet als bei den Vergleichspräparaten mit Kortison“, sagt Wollina. Für ihn hat das Kurkumin als zugelassenes Medikament die größte Aussicht in äußerlich anwendbaren Therapien in Gels oder Cremes. Allerdings hat es bisher Versuche nur an Mäusen gegeben. Studien mit Menschen stehen noch aus.

Im Ayurveda bewährt

Auf die Ergebnisse der nächsten Studien wartet Kerstin Rosenberg nicht. Die Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem



Kurzentrums im hessischen Birstein behandelt mit ihrem Team aus erfahrenen Ayurveda-Ärztinnen und -Ärzten viele Patientinnen und Patienten mit Psoriasis nach ayurvedischer Tradition mit Kurkuma. „Es ist das Lieblingsgewürz bei Psoriasis“, sagt die erfahrene Ayurveda-Ernährungsexpertin, die vor allem die entzündungshemmende Wirkung des Kurkuma und seine Eigenschaft als Säurebinder schätzt. Diese Eigenschaften werden dem Kurkuma in der ayurvedischen Medizin traditionell zugeschrieben. Kurkuma wird im Ayurveda sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt. Für die Behandlung der Psoriasis wird eine Paste hergestellt, die anschließend dick auf die erkrankten Hautstellen aufgetragen und mit einem Verband umwickelt wird. Sie besteht nicht nur aus Kurkuma. Bei Psoriasis empfiehlt das Therapeutenteam im Rosenberg Kurzen-

Ayurvedische Psoriasis-Paste

1 Teelöffel Kurkuma-Pulver
1 Teelöffel Neem-Pulver
1 Teelöffel Ghee oder Nachtkerzenöl

Das Ghee leicht erwärmen und die Pulver darin einrühren. Es entsteht eine dicke Paste, die auf die Psoriasis-Plaques aufgetragen und mit einem Verband umwickelt wird. Über Nacht einwirken lassen und anschließend abwaschen. Achtung: Färbt die Haut leicht gelb.

trum eine Kombination mit Neem-Pulver (auch Niem-Pulver). Es wird gewonnen aus Pflanzenteilen des Niembaums und ist ebenfalls wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Medizin. Dritte Zutat der Paste ist Ghee. Diese Art Butterschmalz wird in Indien sowohl als Lebensmittel als auch als Medizin verwendet. Ghee besteht zu fast 100 Prozent aus Fett. Alle übrigen Bestandteile (Eiweiß, Milchzucker, Wasser) werden bei der Herstellung entfernt.

Die Paste sollte über Nacht einwirken. Sie trocknet ein und kann am nächsten

morgen abgewaschen werden. Aber Achtung: Das Kurkuma färbt. „Die Haut wird immer leicht gelb. In Indien stört das die Menschen nicht. Aber bei unserer hellen Haut kann man die Paste möglicherweise nicht an jeder Körperstelle auftragen“, sagt Rosenberg.

Trendgetränk Kurkuma Latte

Für die innerliche Anwendung empfiehlt sie ein Getränk aus Kurkuma und Mandelmilch. Getränke mit ähnlichem oder verfeinertem Rezept mit zusätzlichen Gewürzen erobern zurzeit als „Kurkuma Latte“ oder „Goldene Milch“ die Innenstädte. Das Rezept der Ayurveda-Expertin orientiert sich allerdings nicht am Geschmack von Hipstern und Trendsettern. Sie hat die Wirkung für ihre Patientinnen und Patienten im Blick. Bei Menschen mit Psoriasis empfiehlt sie, Kurkumapulver in heiße Mandelmilch zu rühren. „Man kann das Getränk auch süßen. Das schmeckt gar nicht schlecht“, sagt Ro-

Ayurvedische „Psoriasis-Milch“

1 Becher Mandelmilch
 $\frac{3}{4}$ Teelöffel Kurkuma-Pulver
1 Prise Pfeffer
Zucker/Honig zum Süßen

Mandelmilch in einem Topf erhitzen, Kurkuma-Pulver und Pfeffer hineinrühren. In eine Tasse füllen, bei Bedarf süßen.



senberg. Wichtig ist, dass der „Psoriasis-Milch“ eine Prise Pfeffer beigegeben wird. Der Inhaltsstoff Piperin aus dem schwarzen Pfeffer erhöht die Aufnahme des Kurkumin um das 2.000-Fache.

Die „Psoriasis-Milch“ kann mehrfach am Tag getrunken werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine Dosis von bis zu drei Gramm Kurkuma-Pulver am Tag. Sie rät lediglich Menschen mit Gallensteinen und mit Durchfällen vom Verzehr ab.

Kurkuma-Pulver gibt es inzwischen in vielen Bioläden und auch in Apotheken zu kaufen. Und natürlich lässt es sich über das Internet beziehen. „Man sollte darauf achten, dass das Pulver Bio-Qualität hat“, rät Rosenberg. Auch auf die Frische des Produkts sollte Wert gelegt werden. Deshalb ist der Tipp der Ayurveda-Therapeutin, Produkte deutscher Hersteller zu verwenden. Denn die werden gut kontrolliert.

Warnung vor zu hohen Erwartungen

Bei all den guten Erfahrungen, die die Expertin mit ayurvedischen Therapien gemacht hat, möchte sie doch vor zu hohen Erwartungen bei der Anwendung von Kurkuma bei Psoriasis warnen. „Psoriasis zählt im Ayurveda zu den äußerst komplexen und vielschichtigen Beschwerdebildern und ist schwer behandelbar.“ Die innerliche und äußerliche Anwendung von Kurkuma und weiteren Gewürzen sind nur einige Bestandteile der ayurvedischen Medizin. Im Ayurveda bedeutet eine Krankheit die Störung einer Balance, die auf verschiedenen Ebenen wieder in Einklang gebracht werden muss.

Eine Behandlung mit Kurkuma kann beim Management der Psoriasis positiv unterstützen. Und wer weiß: Vielleicht dauert es nicht mehr sehr lang, bis es Kurkumahaltige Medikamente auf Rezept gibt. ■

Kurkuma macht das Curry gelb

Kurkuma aus der Familie der Ingwergewächse ist seit Tausenden von Jahren Bestandteil der traditionellen asiatischen und indischen Medizin und Küche. Auf Deutsch heißt die Pflanze auch Gelbwurzel, Gelber Ingwer oder Safranwurzel. Hierzulande kennen viele Kurkuma als Bestandteil von Curry-Pulver. Für einen therapeutischen Effekt reicht es allerdings nicht aus, seine Speisen ab und zu mit Curry zu würzen. Denn Kurkuma ist immer nur ein kleiner Bestandteil dieser Gewürzmischung. Meist sind darüber hinaus Koriander, Kreuzkümmel und Bockshornklee enthalten und je nach Region auch Ingwerpulver, Knoblauchpulver, Fenchel, Zimt, Nelken, grüner oder schwarzer Kardamom, Senfkörner, Muskatnuss, Muskatblüte, Paprikapulver, Cayennepfeffer (entscheidend für die Schärfe des Curry) und Salz. Ein Standardrezept für Currypulver gibt es nicht, es kann im Einzelfall bis zu 36 Gewürze enthalten und wird individuell gemischt. Die gelbe Farbe aber stammt immer vom Kurkuma.

Kurkuma-Plantage

