

Kurkumin als Entzündungshemmer

Curry-Inhaltsstoff wirkt ähnlich wie Kortison – aber ohne dessen Nebenwirkungen

Heilsames gelbes Pulver: Im Curry-Bestandteil Kurkuma steckt ein potenter Entzündungshemmer. Denn das Kurkumin fördert in Immunzellen die Ausschüttung eines Proteins, das Entzündungen unterdrückt. Damit wirkt es ähnlich wie Kortison, löst aber nicht dessen Nebenwirkungen aus. Auf Basis des Kurkumins könnten daher künftig neue Medikamente unter anderem gegen entzündliche Darmerkrankungen entwickelt werden.



Kurkuma ist ein Ingwerverwandter.

Sein Inhaltsstoff Kurkumin wirkt entzündungshemmend

- ähnlich wie Kortison.

Curry ist aus der asiatischen Küche kaum wegzudenken. Die Zusammensetzung des Currypulvers variiert dabei je nach Land und Geschmack, bei allen aber ist Kurkuma die Hauptzutat. Diesem auch als Gelbwurz bekannten Pulver werden schon länger heilende Kräfte nachgesagt. Tatsächlich belegen Studien, dass der Kurkuma-Inhaltsstoff Kurkumin gesundheitsfördernd wirkt und sogar die Symptome von Mukoviszidose⁽¹⁾ lindert.

Kurkumin wirkt anti-entzündlich

Wie und warum das Kurkumin heilsam wirkt, haben nun Jessica Hoppstädter von der

Universität des Saarlandes und ihre Kollegen näher untersucht. Für ihre Studie erforschten sie, welche Reaktionen das Kurkumin bei Makrophagen⁽²⁾ hervorruft. "Wir konnten nachweisen, dass Kurkumin nicht nur unspezifisch wirkt, sondern ganz gezielt anti-entzündliche Wirkung entfaltet", berichtet Hoppstädter.

Die Versuche zeigten, dass Kurkumin ein bestimmtes Protein in den Makrophagen beeinflusst, das sogenannte Gilz⁽³⁾ (Glucocorticoid-induzierter Leuzin Zipper). Normalerweise unterbindet dieses Protein Entzündungsreaktionen. Kommt es im Körper aber dennoch zu einer Entzündung, verschwindet dieses Protein. "Bei einer Entzündung bauen die Immunzellen das Molekül ab", erklärt Hoppstädter.

Produktion von heilsamem Protein angekurbelt

In den Zellversuchen zeigte sich: Das Kurkumin wirkt deshalb entzündungshemmend, weil es die Nachproduktion des Gilz-Proteins anregt. Dadurch ist trotz des Proteinabbaus in den Makrophagen noch immer genügend Gilz vorhanden, um die Entzündungsreaktion zu hemmen, wie die Forscher berichten.

Auf den ersten Blick betrachtet wirkt der Curry-Inhaltsstoff damit ähnlich wie Kortison-Präparate. Denn auch diese regen Zellen zu einer verstärkten Produktion des Gilz-Proteins an. Das jedoch ist oft mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden. "Kurkumin führt ebenfalls dazu, dass speziell Gilz induziert wird, jedoch mit einem ganz anderen Mechanismus als Kortison", sagt Hoppstädter. Das könnte bedeuten, dass auch die Kortison-typischen Nebenwirkungen entfallen.

Currypulver allein heilt nicht, aber...

Bedeutet dies nun, dass Currypulver Entzündungen heilen kann? Leider nicht, wie die Forscher betonen. "Solche Konzentrationen an Kurkumin kann man durch Verzehr nicht erreichen", erklärt Hoppstädter. Hinzu kommt, dass Kurkumin schlecht wasserlöslich ist und

daher kaum vom Körper aufgenommen werden kann.

Die Heilkraft des Kurkumins könnte aber zukünftig dennoch nützlich werden: "Es handelt sich hier zwar um Grundlagenforschung, aber diese könnte die Basis dafür sein, künftig Medikamente zu entwickeln, die keine oder weniger Nebenwirkungen als Kortison haben", so die Forscher. So könnten auf Basis des Kurkumins nebenwirkungsarme Medikamente gegen entzündliche Erkrankungen wie Morbus Crohn⁽⁴⁾ entwickelt werden.

www.wasser-loewe.com

- (1) genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung
- (2) Fresszellen des Immunsystems
- (3) Protein, welches bei Makrophagen (s.o.) Entzündungsreaktionen unterbindet.
- (4) chronisch entzündliche Darmerkrankung

Quellen:

scinexx

Journal of Biological Chemistry, 2016; doi: 10.1074/jbc.M116.733253

Universität des Saarlandes

www.wasser-loewe.com