



Vorstand: Dr. med. Andreas Kappl, V.i.S.d.P  
Am Dornfeld 12, 92442 Wackersdorf, E-Mail: Info@medizinalpilze.de

## Termine

5. Juli in Deggendorf  
**Grundsanierung und Entgiftung**  
Tagesseminar: 9.00 bis 17.00 Uhr  
Dr. med. Andreas Kappl

20. September 2014 in Essen  
**Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie. Das Grundlagenseminar mit praxisrelevanten Infos zu Pilzen, orthomolekularen Substanzen und Phytotherapeutika**  
Tagesseminar: 9.00 bis 17.00 Uhr  
HP Therese Lorbert

20. September 2014 in Nürnberg  
Tagesseminar: **Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – Möglichkeiten und Grenzen in der Tumortherapie.** Mit praxisrelevanten Informationen zum Vorgehen.  
Dr. med. Andreas Kappl

27. September 2014 in Freising  
**Grundsanierung und Entgiften**  
Tagesseminar: 9.00 bis 17.00 Uhr  
HP Andrea Speckmaier

11. Oktober 2014 in Essen  
**Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie. Möglichkeiten und Grenzen der Tumortherapie**  
Tagesseminar: 9.00 bis 17.00 Uhr  
HP Therese Lorbert

22. November 2014 in Nürnberg  
Tagesseminar: **Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – Grundsanierung und Entgiftung.** Mit praxisrelevanten Informationen zum Vorgehen.  
Dr. med. Andreas Kappl

29. November 2014 in Deggendorf  
Tagesseminar: **Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie – Möglichkeiten und Grenzen der biologischen Tumortherapie.** Mit praxisrelevanten Informationen zum Vorgehen.  
Dr. med. Andreas Kappl

Weitere Infos:  
Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie  
Sekretariat  
Tel. 0 94 31/ 74 27 77  
E-Mail: kern@medizinalpilze.de

## Kurkuma bei Kniearthrititis

**Pulver und Extrakte aus Gelbwurzel (Curcuma longa, auch als Curcuma domestica bezeichnet) werden in der asiatischen Medizin schon lange eingesetzt. Anerkannt ist mittlerweile, dass Kurkuma gut gegen Entzündungen und Arteriosklerose wirkt.**

Spannend ist eine kürzlich veröffentlichte randomisierte Doppelblindstudie, die in mehreren großen thailändischen Reha-Kliniken durchgeführt wurde [1]. Es ging um die Feststellung der Wirksamkeit und Sicherheit von Kurkuma-Extrakt in Bezug auf Schmerzreduktion und Funktionsverbesserung. Dazu wurden 367 Patienten mit schmerzhafter Knie-Arthrose in zwei Gruppen aufgeteilt. Sie bekamen 4 Wochen lang täglich entweder 1500 mg Kurkuma-Extrakt oder 1200 mg Ibuprofen. Für hiesige Verhältnisse mag die Ibuprofen-Dosis niedrig erscheinen. Sie wurde auf Rat der teilnehmenden Rheumatologen gewählt, weil die thailändischen Patienten typischerweise ein ziemlich niedriges Körpergewicht haben. Eingeschlossen wurden nur primäre Knie-Arthrose-Patienten mit einem Schmerz-Score von mindestens 5. Die beiden Gruppen waren sich ähnlich bezüglich der Knieprobleme.

Nach vier Wochen waren die Ergebnisse in den beiden Gruppen bezüglich Schmerzen, Steifheit und Funktionsfähigkeit des Kniegelenkes vergleichbar gut. In der Ibuprofen-Gruppe klagten allerdings signifikant mehr Patienten über Bauchschmerzen. Dieses Ergebnis ist nicht wirklich überraschend: Magen-Darm-Probleme gehören zu den häufigs-

ten Nebenwirkungen unter Ibuprofen, während Gelbwurzel traditionell gerade wegen der beruhigenden und krampflösenden Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt wird. Eine typische Indikation sind Oberbauchbeschwerden, Völlegefühl oder Blähungen, die auf gestörter Fettverdauung beruhen. Auch diese Kurkuma-Wirkung ist mit Studien belegt, etwa einer Untersuchung bei 89 Patienten, die an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen litten [2]. Sowohl die Beschwerden als auch die endoskopischen Untersuchungsergebnisse besserten sich unter Curcumin im Vergleich zu Placebo.

Bei uns ist Kurkuma auch als komplementärmedizinisches Mittel zur Behandlung von Krebserkrankungen bekannt geworden. Es soll die Ausbreitung der Krebszellen unterbinden und dadurch die Tumorbildung verhindern. Dies deckt sich mit meiner Erfahrung: Kurkuma testet bei vielen Patienten mit onkologischen Erkrankungen gut. Wichtig: die Bioverfügbarkeit von Kurkuma ist deutlich besser, wenn gleichzeitig Pfeffer-Extrakt eingenommen wird! (AK)

### Quellen

1] Kuptniratsaikul V et al.: *Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. Clinical Interventions in Aging* 2014; 9: 451-458.

2] Hanai H, Iida T, Takeuchi K, Watanabe F et al.: *Curcumin maintenance therapy for ulcerative colitis: randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled trial. Clin Gastroenterol Hepatol.* 2006 Dec; 4 (12): 1502-6.

**NHC** Ihr Partner für ganzheitliche Naturheilkunde.

**Vitalpilze, Heilkräuter, Vitamine und Co.**

Das Beste aus der Natur für ein umfassendes Therapiekonzept. Das Team des Nature Health Concept (NHC) begleitet Sie dabei!

*Vitalpilz Coriolus versicolor*

Nature Health Concept GmbH  
St. Ulrich Straße 28 · 92269 Fensterbach-Dürnsricht  
Telefon 0 94 38-94 32 63 - 0 · Telefax 094 38-94 3263 - 99  
info@nhc-online.de · www.nhc-online.de