

Über die Heilkraft von Gewürzen

Vortrag Dr. Sigrun Chrubasik referiert am 23. und 24. September an der Akademie Schloss Kirchberg. Die Professorin forscht in der Pflanzenheilkunde. *Von Elisabeth Schweikert*

Die Pflanzenheilkunde wird seit einigen Jahrzehnten verstärkt erforscht. In den Blickpunkt rückten in den letzten Jahren zunehmend Gewürze. Professorin Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann (72) praktiziert als Ärztin in Bad Ragaz (Schweiz) und forscht immer noch wissenschaftlich an der Universität Freiburg. Aktuell arbeitet sie über die Wirkung von Schwarzkümmel. Am Freitag, 23. September, referiert sie ab 18.30 Uhr im Schloss Kirchberg über die „Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung mit Kurkuma“. Am Samstag, 24. September, 10 Uhr, bietet sie zudem einen Workshop an, für den sich Interessierte anmelden müssen (akademie@hdb-stiftung.com). Veranstaltung wird beides von der Akademie Schloss Kirchberg in Kooperation mit der Deutsch-Indischen Gesellschaft Schwäbisch Hall. Im Vorfeld sprachen wir mit Sigrun Chrubasik-Hausmann.



Interview



In knalligem Orange leuchten frische Gelbwurzknollen. Aus diesen wird Kurkuma hergestellt, das Basisgewürz für Curry. *Foto: Wikipedia*

Kräuter und Gewürze werden seit Jahrhunderten in der Volksmedizin verwendet. Warum geriet deren Wirkung in Vergessenheit?

Sigrun Chrubasik-Hausmann: Mit Beginn des 20. Jahrhunderts begann das Zeitalter der Chemotherapie. Bis dahin hatte man die

Wirksubstanzen aus den Pflanzen extrahiert, jetzt konnte man sie synthetisch herstellen, was den

Gewinn für die Firmen drastisch ansteigen ließ. Aber Nebenwirkungen ließen nicht sehr lange auf sich warten. Die zunehmende Resistenz auf Antibiotika leitete schon lange wieder die Rückbesinnung auf die Pflanzenmedizin ein.

Wie kamen Sie zu dem Fachgebiet Phytotherapie?

Ich litt als Kind unter der Scheuermann-Erkrankung, einer Knorpelwachstumsstörung. Nach drei Jahren in einem Korsett mit Eisenverstrebungen litt ich unter unerträglichen Rückenschmerzen. Heute weiß man, dass diese Behandlung außer viel Leid nichts bringt. Man lernt, chronische Schmerzen auszuhalten. Aber es kommen immer wieder Phasen, wo man sich nach Schmerzfreiheit sehnt. Als ich Medizin studierte, war mir schnell klar, ich würde wohl mein ganzes Leben Schmerzmedikamente einnehmen müssen. Da waren ein Magengeschwür, eine Leber- und Nierenschädigung

vorprogrammiert. Ich begann mich also sehr früh mit dem schmerzlindernden Potenzial der Natur zu befassen.

Wie gesichert sind die Ergebnisse?

Mein Gebiet ist die evidenzbasierte Pflanzenmedizin. Ich zerlege die Studien in ihre Einzelteile und prüfe diese nach den Regeln der „Good Clinical Practice“. So erkenne ich, welche Studien nur einen Hinweis geben, und welche Studien ein beweisendes Ergebnis liefern.

Im Internet werden viele Behauptungen über angebliche Gesundheitsmacher aufgestellt. Wo können sich Interessierte fundiert über Phytotherapie informieren?

Es bereitet mir immer wieder Bauchschmerzen, wenn ich erfahre, wie viele Menschen viel Geld für unwirksame Präparate ausgeben. Ich muss den Wirkstoff kennen, muss wissen, wie viel davon in der Tagesdosis enthalten ist und muss die Studienlage kennen, aus der hervorgeht, dass die Beschwerden wirksam behandelt werden können. Viele meiner Arbeiten finden Sie auf meiner Webseite im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg.

Sie konzentrieren sich bei Ihrem Vortrag am 23. September auf Kurkuma. Warum diese Wurzel?

Diese Wurzel besitzt ein großes Potenzial für die Gesundheit. Die Europäische Behörde EFSA für

Arzneimittelsicherheit hat die tägliche Zufuhr von Curcumin in Nahrungsergänzungsmitteln auf 2 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt.

Was passiert, wenn Kurkuma überdosiert wird?

Wenn Sie Kurkumapulver überdosieren, werden Sie Durchfall bekommen. Haben Sie kleine Gallensteine, können diese abgehen und schmerzhafte Koliken verursachen. Wenn Sie sich an die Vorgabe der EFSA halten, sind unerwünschte Wirkungen nicht zu befürchten.

Welche Pflanzen haben Sie erforscht? Und welche Pflanzen erwiesen sich als wirksam?

Begonnen habe ich mit der Teufelskralle. Ein wässriger Extrakt mit 60 Milligramm Harpagosid in der Tagesdosis erwies sich als wirksam, ich habe ihn viele Jahre selbst eingenommen. Heute nehme ich ein Pulver aus Hagebutten, die an den Stränden Dänemarks wachsen. Sie enthalten viel Wirkstoff, mehr als Hagebutten, die sonnenverwöhnt sind. Bei akuten Schmerzen nehme ich Weidenrindenextrakt mit 300 Milligramm Salicin in der Einzeldosis. Das wirkt ebenso gut wie ein klassisches Schmerzmittel, hat aber weniger Nebenwirkungen. Studien habe ich auch zur Brennnessel und zum Spanisch-Pfefferextrakt durchgeführt.

Was empfehlen Sie sonst zur Gesunderhaltung?

Jeder sollte täglich saisonales Obst und Gemüse essen – Pflanzen in allen Farben. Wichtig ist außerdem, sich täglich zu bewegen. Außerdem tauche ich jeden Morgen nach einer heißen Dusche dreimal für zwei Minuten in zwölf Grad kaltes Wasser. Und dann beginne ich jeden Tag gut gelaunt.