

## Entzündungshemmendes Curcumin kann bei nicht-dementen älteren Menschen langfristig die Gedächtnisleistung fördern

**Datum:** 23.08.2018

**Original Titel:**

Memory and Brain Amyloid and Tau Effects of a Bioavailable Form of Curcumin in Non-Demented Adults: A Double-Blind, Placebo-Controlled 18-Month Trial

**MedWiss - Längerfristig täglich als ergänzendes Nahrungsmittel eingenommenes Curcumin (hier als Theracurmin) kann demnach zu Verbesserungen in der Gedächtnisleistung und der Aufmerksamkeit bei älteren Menschen ohne Demenzsymptome führen. Im bildgebenden Verfahren fand die Studie zusätzlich, dass der Wirkstoff auch einer zunehmenden Ablagerung von Betaamyloid, speziell in den dem Gedächtnis und der Stimmungskontrolle zugeschriebenen Gehirnregionen, entgegenwirken kann.**

---

Das antientzündliche Curcumin aus dem Gewürz Kurkuma kann möglicherweise das Gehirn vor Schäden schützen. Dazu untersuchten nun Dr. Small und Kollegen vom UCLA Semel Institut für Neurowissenschaften in Kalifornien in den USA seine Wirkung auf die Gedächtnisleistung gesunder (nicht-dementer) Erwachsener. Zusätzlich ermittelten sie auch, ob Ablagerungen des Betaamyloids im Gehirn, ein wesentliches Merkmal beispielsweise der Alzheimererkrankung, davon beeinflusst wurden. Da die sogenannte Bioverfügbarkeit des Curcumins nicht optimal ist, der Wirkstoff also nur in relativ geringem Maße zum eigentlichen Wirkort gelangt, nutzten die Forscher eine besser vom Körper nutzbare Form, das Theracurmin.

### **Indisches Gewürz als Gedächtnisschutz?**

40 Studienteilnehmer zwischen 51 und 84 Jahren erhielten zufällig entweder Theracurmin (90 mg zweimal täglich, 21 Teilnehmer) oder ein Placebo (19 Teilnehmer). Die Nahrungsergänzung sollte über eineinhalb Jahre genommen werden. Die Denkleistung wurde im verbal durchgeführten, selektiven Erinnerungstest nach Buschke und mit weiteren Tests zur Gedächtnisleistung (*brief visual memory test-revised*, BVMT-R) und Aufmerksamkeit (*trail making test A*) überprüft.

Ablagerungen von Betaamyloid wurden bei jeweils 15 Teilnehmern mit Curcumin- und Placebo-Einnahme im bildgebenden PET-Verfahren gemessen. Dazu wurden spezielle Gehirnregionen betrachtet, in denen im Allgemeinen Veränderungen infolge der Ablagerungen früh auftauchen: Gehirnteile, die mit emotionaler Bewertung und Stimmungsregulation in Verbindung gebracht werden (Amygdala), aber auch Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Lernstrukturen (Hypothalamus, Cingulum, parietale und frontale Gehirnrinde). Diese Ergebnisse wurden mit solchen Regionen verglichen, in denen typischerweise keine Ablagerungen erkennbar sind bzw. die nicht für Leistungen in der Aufmerksamkeit und dem Lernen bekannt sind (Bewegungskontrolle im sogenannten Motorcortex).

### **Analyse von Denkleistung und Gehirngesundheit nach Nahrungsergänzung oder Placebo über 1,5 Jahre**

Im selektiven Erinnerungstest zeigte sich eine Verbesserung des langfristigen Erinnerns bei den Teilnehmern, die Curcumin eingenommen hatten, nicht aber bei den Placebonutzern. Allgemein verbesserten sich die Testleistungen der Curcumin-Gruppe in den Erinnerungs-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstests im Vergleich zur Placebo-Gruppe. Aber ließ sich die Wirkung auch im bildgebenden Verfahren nachweisen? In der Tat zeigten sich weniger Betaamyloid-Ablagerungen in der Amygdala (Emotionskontrolle) nach der langfristigen Einnahme von Curcumin verglichen zu den Teilnehmern, die nur Placebo erhalten hatten. Im Hypothalamus fanden sich zwar nicht weniger Ablagerungen mit Curcumin, dafür allerdings eine Zunahme mit dem Placebo. Auch hier deutete sich also ein Vorteil der Curcumineinnahme an.

### **Verlangsamung der Alzheimer-Ablagerungen mit Curcumin**

Längerfristig täglich als ergänzendes Nahrungsmittel eingenommenes Curcumin (hier als Theracurmin) kann demnach zu Verbesserungen in der Gedächtnisleistung und der Aufmerksamkeit bei älteren Menschen ohne Demenzsymptome führen. Im bildgebenden Verfahren fand die Studie zusätzlich, dass der Wirkstoff auch einer zunehmenden Ablagerung von Betaamyloid, speziell in den dem Gedächtnis und der Stimmungskontrolle zugeschriebenen Gehirnregionen, entgegenwirken kann.

#### **Referenzen:**

Small GW, Siddarth P, Li Z, et al. Memory and Brain Amyloid and Tau Effects of a Bioavailable Form of Curcumin in Non-Demented Adults: A Double-Blind, Placebo-Controlled 18-Month Trial. *American Journal of Geriatric Psychiatry*.