

# Königin der Gewürze

**E**in Leben ohne Kurkuma? In Indien unvorstellbar. Sie wird dort in nahezu jedem Gericht verwendet und ist weit mehr als ein Würzmittel. Schon vor rund 4.000 Jahren fand der Wurzelextrakt in den Schriften der vedischen Kultur Erwähnung und galt lange Zeit als heilig. Die traditionell indische Heilkunst Ayurveda verwendet Kurkuma seit jeher als Heilmittel. Und noch heute zählt die Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse zu einem wirkungsstarken Heilmittel von Mutter Natur.

Kurkuma wird aus einem Rhizom, einem unterirdisch wachsenden Spross, gewonnen. Fast die gesamte Welternte stammt aus Indien, wo sie zu 80 Prozent auch verbraucht wird. Hierzulande ist das gelbe Gewürz vor allem für seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt: Die im Farbstoff der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe regen die Produktion von Gallensäften an und erleichtern die Fettverdauung. So kann Kurkuma sowohl Blähungen als auch Völlegefühl nach

üppigen Mahlzeiten eindämmen. Außerdem können die enthaltenen ätherischen Öle Verkrampfungen der Magen- und Darmmuskulatur beruhigen. Sogar bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen kann die »Sonnenwurzel« die Standardtherapie ergänzen.

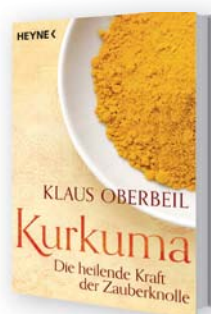
In der traditionellen Volksheilkunde wurde und wird Kurkuma außerdem innerlich zur Beschleunigung der Wundheilung, als schmerzlinderndes Mittel, als Stimulans zur besseren Durchblutung, bei unreiner Haut, Masern, Windpocken sowie bei Erkältungen, Zahnfleisch-erkrankungen und Stress eingesetzt.

Ihre besondere Stellung als »Königin unter den Gewürzen« verdankt Kurkuma aber ihrer Natur als Antioxidans mit stark entzündungshemmenden Eigenschaften: Der sekundäre Pflanzenstoff Kurkumin ist nicht nur für die ockergelbe Farbe der Knolle verantwortlich, sondern gilt als der wichtigste gesundheitsfördernde Bestandteil der Pflanze. Er kann aggressive Sauerstoffmoleküle, die als Faktor für die



## Tipp

Das Kurkuma-Rezept  
»Goldene Milch«  
finden Sie auf S. 26.



## BUCHTIPP *Kurkuma*

**Klaus Oberbeil**  
Überblick und Hintergrundinformationen über die vielfältigen Heilkräfte der »Zauberknolle«.

192 Seiten | 7,99 € | Heyne

**ONLINE BESTELLEN:**  
[WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE](http://WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE)

## KURKUMA (CURCUMA LONGA) auch Gelber Ingwer, Gelbwurz(el),



### Mutter Naturs Wunderkind

Seine Heilkraft verdankt Kurkuma dem sekundären Pflanzenstoff Kurkumin, der stark antioxidative und entzündungshemmende

Wirkungen besitzt. Er aktiviert die Glutathion-S-Transferase, die Toxine im Körper abbaut. Im Farbstoff der Pflanze befinden sich zudem Bitterstoffe, welche die Produktion von Gallensäften anregen. Kurkuma enthält außerdem ätherische Öle, die beruhigend und krampflösend auf die Muskulatur von Magen und Darm wirken. Auch Ferula- und Kaffeesäure stecken drin.

## »Jeder Mensch sollte Kurkuma kennen und nutzen.«

Dr. David Frawley, Leiter des Instituts für vedische Studien in Santa Fe, New Mexico

Entstehung koronarer Herzerkrankungen gesehen werden, neutralisieren. In einigen Studien konnten Wissenschaftler außerdem feststellen, dass Kurkumin den Blut-Cholesterinspiegel herabsetzen kann. Erhöhte Cholesterinwerte gelten wiederum als einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Gefäßverkalkung und Herzinfarkten. Und: Die blutverdünnenden Eigenschaften des Kurkumins sollen das Thrombose-risiko reduzieren.

Traditionell wird der Wirkstoff Kurkumin auch bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Untersuchungen haben gezeigt, dass es die Entstehung eines bestimmten Proteins in den Gelenken mindern kann, das Entzündungsprozesse auslöst. Große Aufmerksamkeit zog die Gelbwurz in zahlreichen Laborversuchen

auf sich, in denen Wissenschaftler krebs-hemmende Eigenschaften des Kurkumins entdeckten. Auch im Zusammenhang mit Alzheimer gibt es spannende Perspektiven. »In einer Studie zeigten sich Hinweise darauf, dass Kurkumin den schleichenden degenerativen Prozess bei Alzheimer verzögern kann«, sagt der Facharzt und Autor Siegfried Bäumler. Bisher wurden allerdings nur Labortests mit Tieren durchgeführt. Ob diese Wirkung gegen Krebs und Alzheimer auch beim Menschen eintritt, ist derzeit noch unklar.

Was allerdings längst

klar ist: Die Kurkuma-Pflanze hat weitaus mehr Potenzial, als nur der färbende Zusatz im Currypulver oder ein gewöhnliches Küchengewürz zu sein. Eine wahrhaftige Königin. ♡ aei

### Bewährt bei ...

... Völlegefühl,  
Blähungen, Akne,  
Rheuma,  
Darmerkrankungen,  
Thrombose,  
Verdauungsstörungen,  
...

### Safranwurz(el), Indischer Safran



#### DAS INDISCHE GEWÜRZ IN DER KÜCHE

#### Da passt Kurkuma gut rein

Optimal für Currys, Linsen, Reis, Suppen, Tomatensaucen, Gemüse aller Art, vor allem Blumenkohl und Zwiebeln. Da es fettlöslich ist, kann der Körper das Kurkumin aber nicht gut aufnehmen und scheidet viel davon wieder aus. In Kombination mit Piperin (Pfeffer) sowie hochkonzentriert als Nahrungsergänzung ist seine Bioverfügbarkeit deutlich erhöht.

# Der Hamoni® Harmonisierer



## Der hochwirksame Schutz vor Elektromog (Handy, WLAN), Erdstrahlung und Umweltstress

### Das sagen Heilpraktiker:

»Ihr Harmonisierer schreibt eine weitere Erfolgsgeschichte. Alle PatientInnen, denen ich bislang den Hamoni® zum Testen mitgab, haben ihn behalten! Andere haben diesen, auf meine Empfehlung hin, gleich selbst gekauft.«  
Stefan Mattausch, Heilpraktiker aus Nürnberg, Bayern

»Verbesserungen im Bereich 80% wie mit der Anwendung des Hamoni® sind bei der Austestung der Medikamente ausgesprochen superselten zu erzielen und nur bei ganz wenigen Patienten im Jahr erleben wir dieses Wunder...«  
Lothar Kappes, Heilpraktiker aus Gifhorn, Niedersachsen

### Und das sagen Anwender:

»Und siehe da - die Schlafqualität hat sich sehr rasch verbessert. Ich fühle mich richtig erholt, was ich seit Jahren nur in meinem Sporturlaub auf den Kanaren (sehr schlechter Handyempfang, wenig Strahlung) erlebt habe. Ein reiner Placebo-Effekt ist meiner Meinung nach unwahrscheinlich.«  
Dr. med. H.R., Neuropsychiater i.R., Wels, Oberösterreich

»Bei mir ist innerhalb der 2 ersten Wochen die Polyarthritis in beiden Schultern praktisch verschwunden, nun nach 2 Monaten bin ich völlig schmerzfrei... Im ganzen gesehen können wir den Hamoni nur bestens empfehlen und danken Ihnen für diese gute Entwicklung. Wir sind überzeugt, dass dies das seriöseste und beste Gerät auf dem Markt ist.«  
Jutta und Beat S., Kunden aus Bern, Schweiz

»Ihnen ist etwas Wunderbares gelungen, was Sie in einem unscheinbaren „Kästchen“ eingebaut haben und das Menschen zu einem absolut sympathischen Preis erwerben dürfen. Ich kenne kein Produkt das soviel für unsere Gesundheit bewirken kann...« Lukas H., Kunde aus Murten, Schweiz

## Erleben auch Sie den Hamoni®-Effekt!

[www.elektrosmoghilfe.com](http://www.elektrosmoghilfe.com)  
[www.erdstrahlenhilfe.com](http://www.erdstrahlenhilfe.com)

Hamoni® Forschungsteam  
Hackhofergasse 1, 1190 Wien  
Tel.: +43 676 526 76 40  
Europaweiter Gratis-Rückruf



Attraktive Vertriebskonditionen für Ärzte, Heilpraktiker etc.