

21 EINFACHE KURKUMA TRICKS

UM IHR IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN
UND KRANKHEITEN ZU BEKÄMPFEN



Hinweis:

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt.

Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© Digital Information LLC (Herausgeber), 1621 Central Ave, Cheyenne, WY 82001, United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Bildnachweise: EBL2020 © envato.elements

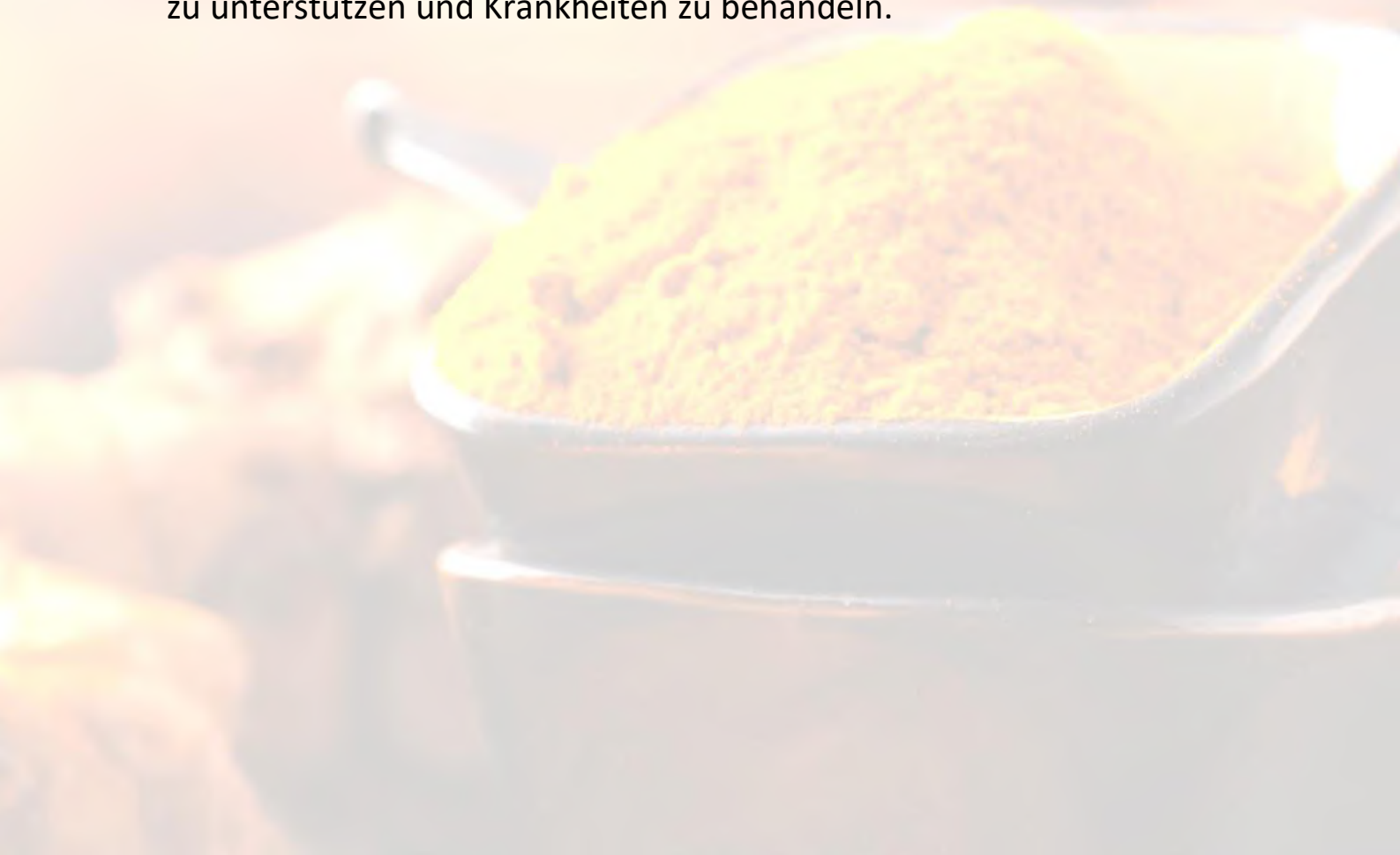


21 einfache Kurkuma-Tricks um Ihr Immunsystem zu stärken und Krankheiten zu bekämpfen

Mit der goldenen Wurzel Kurkuma lässt sich auf schmackhafte und einfache Weise die Gesundheit, die Schönheit und das Wohlbefinden steigern.

Bei Krankheiten sollte man natürlich einen Arzt konsultieren, besonders dann, wenn es um ernsthafte Krankheiten geht. Mit Kurkuma steht uns aber ein potentes Naturheilmittel zur Verfügung, das ausgezeichnete Wirkung in der Prävention von Krankheiten und in der Behandlung von Beschwerden zeigt.

Aus diesem Grund erfährt die goldgelbe Wurzel weltweit auch sehr viel Beachtung. Wir zeigen hier wie Kurkuma wirkt und stellen 21 Tricks vor, wie man Kurkuma verwenden kann um sein Immunsystem zu unterstützen und Krankheiten zu behandeln.



Kurkuma gegen Sodbrennen

Im Ayurveda, der altindischen Heilkunst, gilt Kurkuma als eines der ganz besonders wohltuenden Mittel. Kurkuma hat einen anregenden Effekt auf den Verdauungsapparat und es reguliert Magen und Darmfunktionen.

Bei Sodbrennen hat sich Kurkuma sehr bewährt, entweder als Tee, der mit Milch genossen wird oder frisch in Speisen gerieben. Bereits aus dem Ayurveda ist bekannt, dass Kurkuma einen verdauungsfördernden Effekt aufweist und die natürlichen Funktionen des Magen- und Darmtraktes reguliert.

Wer das Gewürz zum Beispiel in Form eines Tees aufbrüht und trinkt, kann somit bei Sodbrennen sofort Erleichterung verspüren. Da Kurkuma zu fast allen Gerichten passt, kann man es sehr einfach einnehmen. [1]

Kurkuma für die Haut

Mit gelber Paste gegen Pickel und Akne und für eine faltenfreie und glatte Haut sorgen? Inderinnen schwören auf die Behandlung ihrer Haut mit Kurkuma.



Die gelben Farbstoffe hellen die Haut auf und klären sie. Durch ihre entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung helfen sie sehr gut bei Hautunreinheiten.

Akne und Pickel heilen schnell aus. Außerdem sind die Biostoffe in der Kurkuma Wurzel antioxidativ wirksam, das heißt, sie bekämpfen die freien Radikale, die täglich auf unsere Haut einwirken und diese schädigen. Das ist der Grund dafür, dass Kurkuma zu dem begehrten gesunden Glow der Haut führt.

Die Antioxidantien im Kurkuma verzögern auch die Hautalterung, indem sie die freien Radikale, die die Haut schädigen, unwirksam machen. Das Ergebnis: schöne, reine und strahlende Haut.

Wichtig zu wissen ist, dass Kurkuma sowohl innerlich eingenommen, als auch äußerlich aufgetragen verschönernd auf das Hautbild wirkt.

Masken aus Kurkuma lassen sich sehr einfach herstellen. Man verrührt Kokosnussöl mit Kurkumapulver und lässt die Wirkung ca. 20 Minuten auf die Haut einwirken.

Vorsicht: Kurkuma färbt sehr stark, daher sollte man zum Abwaschen der Paste einen alten Lappen nehmen. Wenn Kurkuma auch regelmäßig in der Küche verwendet wird, so verstärkt sich die Wirkung noch.

Kurkuma gegen Rheuma

Unter dem Oberbegriff „Rheuma“ werden ca. 100 verschiedene entzündliche Erkrankungen der Gelenke und des Bewegungsapparates zusammengefasst.



Die häufigste Erkrankung ist die rheumatoide Arthritis, an der alleine in Deutschland bis zu 530.000 diagnostizierte Patient*innen leiden. Rheuma tritt an Knorpel, Gelenken und Knochen, sowie an Muskeln, Sehnen und Bändern auf.

Patienten werden von starken entzündlichen Schmerzen geplagt und sind stark in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Hier hilft Kurkuma mit seinen anti-entzündlichen Bestandteilen.

Damit wirkt Kurkuma auf natürliche Weise gegen die Beschwerden der Erkrankung.

Die Wirksamkeit der Entzündungshemmung wird sogar mit medizinischen Behandlungsmitteln wie Hydrocortison, Phenylbutazon oder Ibuprofen verglichen- jedoch ohne die starken Nebenwirkungen aufzuweisen, denn Kurkuma wirkt nicht toxisch auf den Körper. [2]

Kurkuma wirkt auf zweierlei Weise gegen die Beschwerden, die durch die Erkrankung verursacht werden:

- es wirkt gegen entzündliche Veränderungen
- es sorgt für einen Rückgang der Gelenksschwellungen

Kurkuma zum Abnehmen

Übergewicht ist nicht nur lästig, sondern es ist die Ursache von vielen Folgeerkrankungen. Dennoch leiden sehr viele Menschen unter Übergewicht, das sich nur sehr schwer bekämpfen lässt.



Der Markt an Diäten und Diätmitteln wächst jedes Jahr kontinuierlich- ein Zeichen dafür, wie viele Menschen etwas gegen ihr Übergewicht unternehmen wollen oder müssen.

Hier kann Kurkuma sehr unterstützend wirken. Die Wirkung von Kurkuma ist nicht als Diätmittel zu verstehen, sondern es sind einige Wirkungen, die Kurkuma im Körper hervorruft, die zu dem Ergebnis eines Gewichtsverlustes führen können.

Kurkuma wirkt auf folgende Weise positiv unterstützend bei einer Gewichtsabnahme:

- Kurkuma regt die Verdauung an
- Kurkuma beugt der Neubildung von Fettansammlungen vor
- Kurkuma wirkt gegen Entzündungen im viszeralen Fett, die eine Adipositas entstehen lassen
- Kurkuma unterstützt den Stoffwechsel
- Kurkuma senkt den Blutzucker

Kurkuma ist nicht als alleiniges Diätmittel gedacht, es wirkt eher indirekt. Es kann aber durch seine vielfältig positiven Wirkungen auf den Körper dazu beitragen, dass eine Gewichtsabnahme positiv unterstützt wird.

Kurkuma Wirkung auf die Zähne

Ein ganz besonderer Beauty-Hack ist das Weißen von Zähnen mit der gelben Kurkuma Wurzel. In Indien schon seit jeher angewendet, hat dieser Tipp nun auch den Westen erreicht.



Ja- Kurkuma färbt stark gelb und Nein- die Zähne werden entgegen der Befürchtung nicht gelb, sondern in der Tat weiß, wenn man sie mit Kurkuma behandelt.

Es gibt etliche YouTube- Videos, die das auch visuell belegen. Neben der ästhetischen Wirkung der weißeren Zähne wirkt Kurkuma aber auch ganz allgemein verbessernd auf die Mundflora.

Kurkuma fördert die natürliche Durchblutung und wirkt auch im Mund gegen Entzündungen. Schwellungen im Mundbereich werden reduziert und die Mundflora wird auf natürliche Weise ausbalanciert.

Die besten Methoden zur Anwendung von Kurkuma im Mundbereich:

- Ein Stück rohe Kurkuma für einige Minuten kauen
- Kurkumapaste aus Pulver und Wasser herstellen und damit die Zähne putzen. Achtung: Zahnbürste wird gelb.
- Paste aus Kurkumapulver und Kokosöl herstellen und mit den Fingern auftragen und ein massieren.

Kurkuma Wirkung auf die Psyche

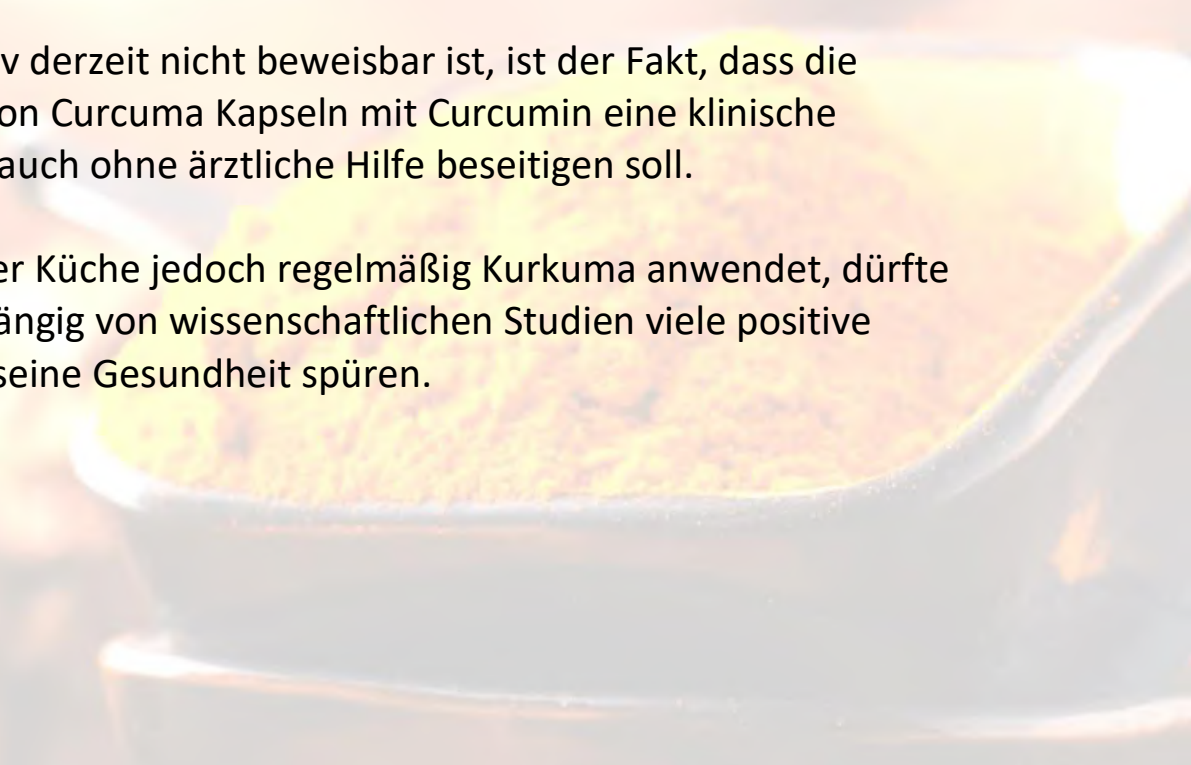
Immer wieder wird behauptet, dass Kurkuma stimmungsaufhellend wirken kann. Das ist medizinisch nicht bewiesen. [3]

Allerdings gibt es Hinweise darauf, dass die Kurkuma Wurzel die Verfügbarkeit des Glücks-Botenstoffes Serotonin erhöht und so direkt auf die Stimmung wirkt.

Tierversuche belegen auch eine gute Wirksamkeit von Curcumin bei Depressionen, nur lassen sich die Tierversuche nicht 1:1 auf den Menschen übertragen. Trotzdem gibt es immer wieder Hinweise auf eine stimmungsaufhellende Wirkung von Kurkuma.

Was definitiv derzeit nicht beweisbar ist, ist der Fakt, dass die Einnahme von Curcuma Kapseln mit Curcumin eine klinische Depression auch ohne ärztliche Hilfe beseitigen soll.

Wer in seiner Küche jedoch regelmäßig Kurkuma anwendet, dürfte ganz unabhängig von wissenschaftlichen Studien viele positive Effekte auf seine Gesundheit spüren.



Kurkuma gegen Schmerzen

Die gelbe Wurzel wirkt gegen Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen. Die Wirksamkeit von Curcumin-Präparaten wird sogar in die Nähe der Wirksamkeit von konventionellen Produkten gebracht, wie koreanische Studien belegen. [4]

Allerdings muss man, um Effekte zu spüren, nicht nur das Gewürz über das Essen streuen, sondern man sollte zur effektiven Schmerzbekämpfung zu einem hochdosierten Kurkuma-Extrakt greifen und diesen über den Zeitraum von 8-12 Wochen zu sich nehmen, um die gewünschten Effekte zu erzielen.

Kurkuma gegen Entzündungen

Im Saarland fanden Wissenschaftler (Universität des Saarlandes) heraus, dass Kurkuma entzündungshemmende Eigenschaften aufweist. Verantwortlich für diese Wirkung ist der Hauptbestandteil der Wurzel, das Curcumin.

Die Wirkungsweise von Curcumin ist sogar in die Nähe der Wirkung von Cortison gekommen, was sehr beachtlich ist für einen Naturstoff. [5]

Kurkuma bei Diabetes

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel führt zu der Volkskrankheit Diabetes. Um die Zuckerkrankheit Diabetes, die bis heute als nicht heilbar gilt, sucht man nach möglichst natürlichen Heilmitteln um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.



Hier gibt Curcumin Hoffnung, denn es wirkt unterstützend bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels. Studien ergaben, dass zumindest bei Tieren eine signifikante Verbesserung des Blutzuckerspiegels eintritt.

Curcumin verbessert die Insulinempfindlichkeit und sorgt so dafür, dass mehr Blutzucker aufgenommen werden kann. Es empfiehlt sich auch präventiv, viel Kurkuma zu verzehren, um den Blutzuckerspiegel positiv zu unterstützen. [6]

Kurkuma gegen Haarausfall

Es wäre phantastisch: Ein Mittel, das den Verlust von Haaren ausgleicht und die Haarpracht wieder natürlich wachsen lässt. Trotz vielerlei Wundermittelchen, die immer wieder angepriesen werden, bleibt dies erst einmal ein Traum.

Dennoch kann man auf natürlichem Wege einiges dafür tun, dass die Haare wieder etwas voller wachsen und der Haarverlust verlangsamt wird. Auch die Einnahme oder der Verzehr von Kurkuma wirkt nicht direkt auf den Haarausfall ein.

Aber Kurkuma kann indirekt dabei helfen, dass die Haare wieder voller wachsen. Die Wirkung, die die gelbe Wurzel auf den Haarausfall zeigt, hängt eher mit den folgenden Effekten, die Kurkuma auf den menschlichen Körper hat, zusammen:

- Durchblutungssteigernd
- Stoffwechsellanregend
- Lindert die Anfälligkeit gegen Stress

Vor allem die letztgenannte Wirkung, die Kurkuma im Körper auslöst, wirkt wohltuend auf das Haarwachstum. Menschen, die unter Stress leiden, haben es manchmal mit verstärktem Haarausfall zu tun, da

die Ausschüttung der Stresshormone dafür sorgt, dass die Kopfhaut nicht mehr so gut durchblutet wird.

Kurkuma sorgt dafür, dass die Stresshormone nicht mehr so ein leichtes Spiel haben, denn wirkt ausgleichend und normalisierend auf die Körpervorgänge. [7]

Kurkuma zur Entgiftung und zur Stärkung des Immunsystems

Im Ayurveda, der altindischen Heilkunst, die sich heute mehr und mehr auch im Westen als sehr wirkungsvolle Medizin durchsetzt, kommt der Kurkuma-Wurzel eine ganz besondere Bedeutung zu.

Kurkuma wirkt entgiftend und heilend im Körper und kann dadurch dafür sorgen, dass sich der Körper so von Belastungen befreit und regeneriert. Kurkuma ist ein zentraler Bestandteil von ayurvedischen Entgiftungsmethoden und steigert so das Immunsystem. [8]

Kurkuma bei Bluthochdruck

Eine der wichtigsten Wirkungen, die Kurkuma auf den menschlichen Körper zeigt, ist die Blutdrucksenkung. Ein hoher Blutdruck wird positiv beeinflusst und gesenkt, wenn man regelmäßig Kurkuma zu sich nimmt.



Aber auch in den Blutgefäßen selber wirkt Kurkuma, denn es verhindert Entzündungen und sorgt dafür, dass sich an den Gefäßwänden keine Ablagerungen festsetzen.

Die gesundheitsschädliche Arachidonsäure, die unter anderem in Erdnüssen vorkommt, wird durch Kurkuma neutralisiert. Die

reinigende Wirkung von Kurkuma auf die Gefäßwände macht die Wurzel zu einem natürlichen Mittel gegen die Arteriosklerose, einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, die für Schlaganfall und Herzinfarkt verantwortlich ist. [9]

Kurkuma bei Atemwegserkrankungen

Curcumin, der Hauptbestandteil der gelben Kurkuma-Wurzel, hat eine stark antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Diese beiden Wirkungen helfen auch bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Husten und Bronchitis.

Durch die Einnahme von Curcumin kann die Lungenfunktion verbessert werden. Außerdem wirkt Kurkuma schleimlösend, entkrampfend und schmerzlindernd. Sportler schwören auf die heilsame Wirkung von Curcumin auf die Lungen.

Die Wirkungsweise auf die Atemwegsorgane lässt sich durch zweierlei Wirkungen, die Kurkuma hat, belegen:

- Antioxidativ- es wirkt gegen freie Radikale
- Anti-inflammatorisch- es wirkt gegen Entzündungen

Viele Atemwegserkrankungen gehen auf Entzündungen zurück und hier kann Kurkuma sowohl heilend als auch präventiv wirken. [10]

Kurkuma zur Senkung des Cholesterinspiegels

Cholesterin ist – entgegen der landläufigen Meinung- bis zu einem gewissen Maße lebensnotwendig im Körper. Es sorgt für die Stabilität der Zellwände und schützt diese.

Der menschliche Körper produziert daher zu seinem Schutze Cholesterin. Wer aber an einer chronischen Krankheit leidet, sich

falsch ernährt, unter Stress leidet oder im fortgeschrittenen Alter ist, leidet oft unter einer zu starken Cholesterinbildung im Körper. Dann steigt der sogenannte Cholesterinspiegel an und das sorgt für unangenehme und unerwünschte Probleme: Das Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden ab und sorgt so dafür, dass sich die Gefäße verengen.

Konventionelle Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels haben viele unerwünschte Nebenwirkungen. Hier stellt Kurkuma eine gesunde und natürliche Alternative dar, denn Kurkuma befreit die Zellwände von unerwünschten Ablagerungen. Dies wurde in Studien festgestellt. [11]

Kurkuma gegen Schuppenflechte

Wie bei vielen anderen gesundheitlichen Beschwerden wirkt Kurkuma bei der Hautkrankheit Schuppenflechte (Psoriasis) indirekt. Das heißt, Kurkuma heilt nicht, es unterstützt aber den Heilungsprozess.

Dies liegt vor allem an der entzündungshemmenden Wirkung, die die Wurzel durch den Inhaltsstoff Curcumin hat. Außerdem verbessert Curcumin die Wundheilung. Bei einer Psoriasis ist das Enzym Phosphorylase-Kinase sehr aktiv, was die Symptome der Erkrankung steigert.

Durch Curcumin wird die erhöhte Aktivität dieses Enzyms gehemmt, was zu einer positiven Wirkung bei der Erkrankung führt. 2016 wurde in einer Studie festgestellt, dass Curcumin eine ähnlich entzündungshemmende Wirkung wie Cortison hat, aber ganz ohne die gefürchteten Nebenwirkungen mit sich zu bringen.

Da Curcumin auch wie ein natürliches Antiseptikum wirkt, hilft es der Haut bei der Heilung und es stärkt die natürliche Hautbarriere. [12]

Kurkuma gegen Kopfschmerzen

Wird Kurkuma zusammen mit Omega-3-Fettsäuren eingenommen, so zeigt sich eine signifikante positive Wirkung auf migränebedingte Kopfschmerzen. Beide Stoffe wirken zusammen synergetisch, das heißt, sie verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung.



Patienten, die häufig unter Migräne-Attacken leiden, können diese mit der Einnahme von Curcumin und Omega-3-Fettsäuren abmildern und verkürzen.

Außerdem treten die Migräne-Kopfschmerzen seltener auf, wenn die beiden Stoffe regelmäßig eingenommen werden. Damit wird die Kombination der beiden Stoffe zu einer vielversprechenden Ergänzung in der klassischen Migränebehandlung. [13]

Kurkuma gegen Heuschnupfen und Allergien

Jedes Jahr im Frühling und Sommer trifft es tausende von allergiegeplagten Patienten: Tränende und juckende Augen, nicht enden wollende Niesanfälle und das Kratzen und Jucken im Hals: der Heuschnupfen quält wieder. Gräser, Pollen und herumfliegende Pflanzenteile sorgen für eine allergische Reaktion, die durch Allergene im Körper ausgelöst wird. Hier hilft eine sorgfältig abgestimmte Ernährung.



Kurkuma, das in den täglichen Speiseplan mitaufgenommen wird, kann dabei helfen, die unangenehmen Begleiterscheinungen der

Allergie abzuschwächen. Die Allergene können sich durch das Curcumin nicht mehr in den Atemwegen festsetzen.

Damit wirkt Kurkuma auch vorbeugend gegen Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen und sogar Asthma. [14]

Kurkuma gegen Gicht

Gicht ist eine Gelenkerkrankung, die dadurch entsteht, dass zu viel Harnsäure im Blut gebildet wird. Die Harnsäurekristalle lagern sich in den Gelenken ab und führen zu sehr schmerzhaften Entzündungen. Die von der Gicht ausgelösten Entzündungen werden auch mit Arthritis, Bluthochdruck und mit Nierenerkrankungen in Verbindung gebracht.

Es gibt aber wirksame Heilmittel gegen Gicht. So können einige Mikronährstoffe dabei helfen, die Harnsäure zu vermindern und somit die Entzündungen zu verhindern. Gicht tritt anfallartig auf und zeigt sich durch sehr starke Gelenkschmerzen, oft in den Zehen, den Fingern oder im Fuß. Die Gelenke zeigen eine starke Rötung und schwellen schmerzhaft an. Begleitet wird der sogenannte „Gicht-Schub“ oft durch Fieber.

Curcumin wirkt senkend auf den Harnsäurespiegel und setzt damit in der Behandlung bei der Beseitigung der Hauptursache von Gicht an. Dazu lindert Curcumin auch Entzündungen im Körper. Curcumin senkt nicht nur den Harnsäurespiegel, es sorgt auch dafür, dass die Harnsäure vermehrt über den Urin ausgeschieden und ausgeschwemmt wird.

Zudem wird die Anreicherung der Harnsäure in den Nieren durch Curcumin aktiv gehemmt. Die Schmerzen, die durch die Entzündungen in den Gelenken entstehen, mildert Curcumin ab. Somit ist die Pflanze ein sehr potentes Naturheilmittel gegen die schmerzhafteste Gichterkrankung. [15]

Kurkuma gegen Narben

Kurkuma wirkt allgemein regenerierend auf den Körper. Kurkuma wirkt sowohl im Körper schützend und heilend als auch auf der Haut. So sind Kurkuma Masken und Peelings seit jeher Bestandteil der indischen Kosmetik-Anwendungen.

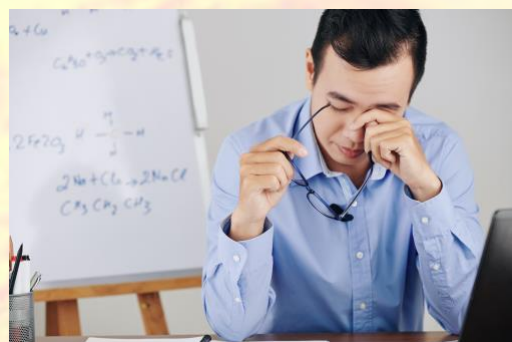
Kurkuma soll eine positive Wirkung auf Falten haben, und wer seine Haut regelmäßig mit Kurkuma behandelt, soll sich lange an einer prallen und jugendlichen Haut erfreuen können.

Die Wirkung auf der Haut verdankt Kurkuma einem speziellen Enzym, das bei der Hautregeneration hilft. Die positive Wirkung auf die Haut schließt auch die Behandlung von Narben mit ein, wie kürzlich in Untersuchungen belegt wurde.

So haben die Forscher der Marke Empa einen Wundschaum mit Kurkuma entwickelt, der die Narben- Entwicklung positiv unterstützen soll und die Wundheilung beschleunigt. [16]

Kurkuma gegen Augenringe

Die gelbe Wurzel Kurkuma hat eine aufhellende Wirkung auf die Haut. Sie kann aber noch mehr: durch ihre durchblutungsfördernde Wirkung kann sie dunkle Augenringe aufhellen und beseitigen.



Die Anwendung ist sehr einfach: Mit Buttermilch oder Joghurt, was auch gleichzeitig nährend wirkt, wird Kurkuma verrieben und unter den Augen aufgetragen. Die Mischung pflegt die empfindliche Haut unter den Augen zart und nährt sie.

Die durchblutungsfördernde Wirkung sorgt dafür, dass die Haut unter den Augen ihre Schatten verliert und die natürliche Hautfarbe wieder zurückkehrt.

Die Mischung sollte über ein paar Woche täglich angewendet werden. Lassen Sie sie 10 Minuten einwirken und waschen sie sie dann vorsichtig ab. Anschließend pflegen Sie die Haut mit ein wenig Kokosöl.

Kurkuma gegen Husten und grippale Infekte

Wenn eine Grippe sich bemerkbar macht, sollte man drei Dinge sofort tun:

- Für Ruhe sorgen und Stress bekämpfen
- Die Immunkräfte auf natürliche Weise stärken
- Mittel einnehmen, die sowohl antibakteriell als auch antientzündlich wirken

Ingwer ist hier ein sehr potentes Mittel der ersten Wahl, aber auch Kurkuma hat diese Wirkungen auf den Körper. Bewährt hat sich zur Behandlung einer Erkältung oder eines grippalen Infektes der sogenannte „goldene Honig“ (golden honey), der vor allem im englischsprachigen Raum bekannt ist.

Um den goldenen Honig herzustellen, wird Kurkuma mit einem Bio-Honig vermischt. So verbinden sich die gesundheitsförderlichen Bestandteile der beiden Stoffe und wenn sie eingenommen werden, so erreichen sie fast die Wirkung eines Antibiotikums, so potent ist das Zusammenspiel der beiden Bestandteile. [17]

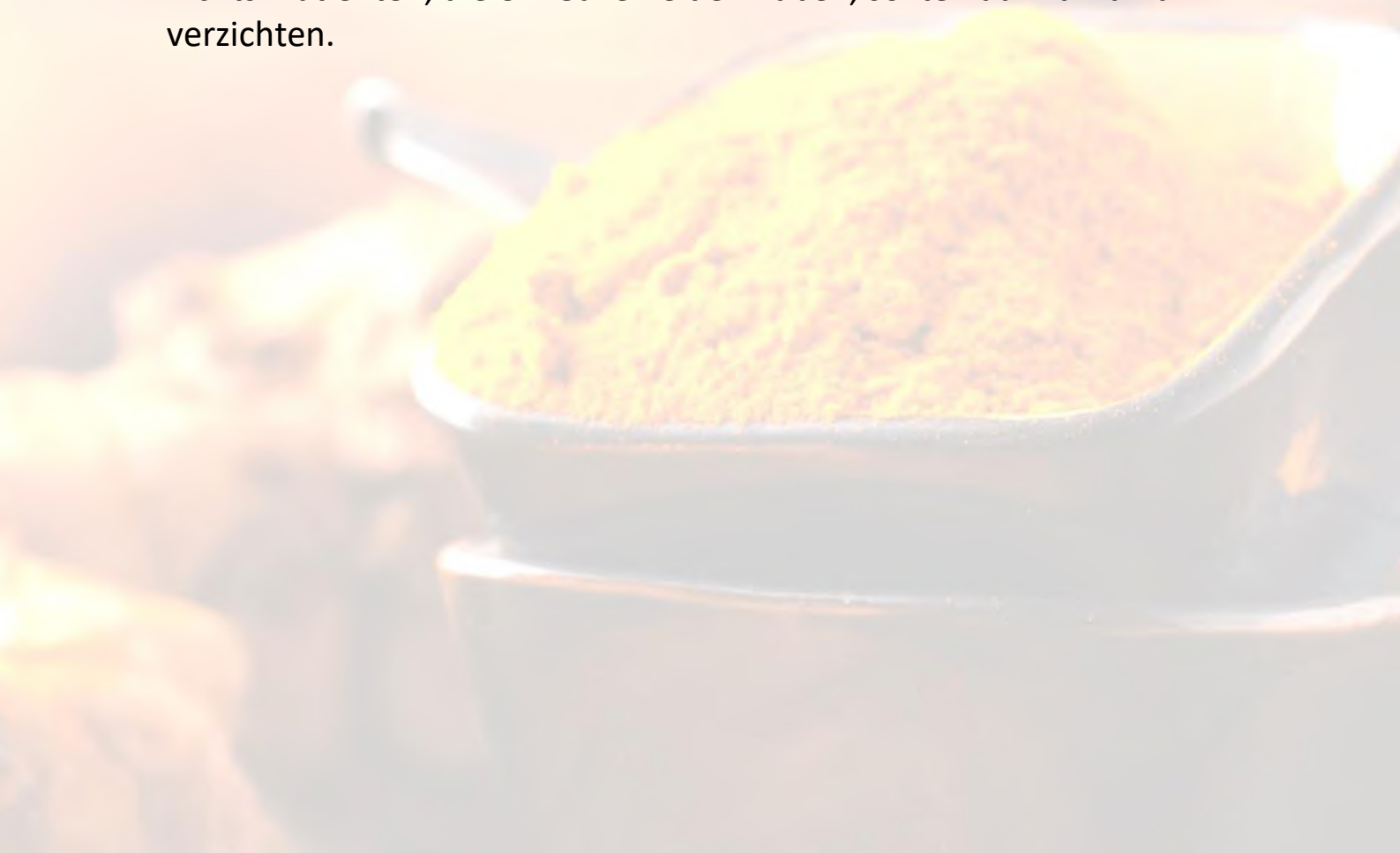
Schlusswort

Das Wichtigste in Kürze: Fragen Sie bei ernsthaften Krankheiten und Beschwerden immer erst den Arzt bevor Sie Kurkuma zur Behandlung von Beschwerden einnehmen wollen. Aber Kurkuma hat viele positive Wirkungen auf den Körper, das ist unumstritten.

Am besten ist es, wenn die Wurzel direkt gerieben oder zerkleinert mit Fett vermischt erhitzt wird. Das kann zum Beispiel in der bekannten „goldenen Milch“ geschehen. Das Erhitzen und die Beigabe von Fett erhöhen die Bioverfügbarkeit von Kurkuma und verstärken die positiven Wirkungen auf die Gesundheit.

Trotz aller positiven Ergebnisse sollte man davon absehen, eigenmächtig, ohne ärztliche Begleitung Curcumin-Präparate einzunehmen, denn diese können Nebenwirkungen haben und die Wirkung von anderen Medikamenten beeinflussen.

Schwangere und Stillende sollten ganz auf Curcumin Präparate verzichten, gegen den Verzehr der natürlichen Wurzel spricht aber nichts. Patienten, die ein Gallenleiden haben, sollten auf Kurkuma verzichten.



Quellen:

- [1] <https://www.smarticular.net/sodbrennen-was-tun-natuerliche-lindernde-gegenmittel/>
- [2] <https://www.kurkuma-wurzel.info/bei-rheuma>
- [3] <https://www.medizin-transparent.at/kurkuma-stimmungsmacher-bei-depression/>
- [4] <https://so-gesund.com/kurkuma-hilft-bei-gelenksentzuendungen/>
- [5] <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/11/22/curcumin-besser-als-cortison/>
- [6] <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kurkuma-diabetes.html>
- [7] <https://imperio-shop.de/blog/kurkuma-wirkung-und-wunder-fuer-deine-haare/>
- [8] <https://www.kurkuma-superfood.info/entgiftung-mit-kurkuma-curcumin>
- [9] <https://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/kurkuma-heilmittel.html>
- [10] <https://www.kurkuma-wirkung.de/atemwegserkrankungen/>
- [11] <https://xn--cholesterin-natrlich-senken-w3c.de/cholesterin-senken-mit-kurkuma/>
- [12] <https://farbenhaut.de/kurkuma-und-schuppenflechte>
- [13] <https://www.medmix.at/curcumin-omega-3-fettsaeuren-migraene/?cn-reloaded=1>
- [14] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_85308612/diese-lebensmittel-koennen-heuschnupfen-lindern.html
- [15] <https://www.vitamindocor.com/gesund-werden/stuetz-bewegungsapparat/gicht/>
- [16] <https://www.empa.ch/de/web/s604/wundschaum-eq65>
- [17] <https://www.muhrvie.de/golden-honey-goldener-honig-natuerliches-antibiotika-gegen-erkaeltung>