

RATGEBER

DR. MED. ANJA WINKELMANN | MICHAEL BURGER

Kurkuma – Quelle der Gesundheit





Dr. med. Anja Winkelmann

Ingeborg & Michael Burger

Liebe Leserinnen und Leser

Kurkumapulver erobert in der täglichen Prävention und Therapie einen Spitzenplatz auf dem Weg für eine langfristige Gesundheit.

Kurkuma überzeugt – mittlerweile sind fast 300 pharmakologische Wirkungen gegen hunderte von Krankheiten bekannt.

Diese Broschüre soll dazu beitragen, dass Kurkuma den rechten Platz in der Naturheilkunde und auch in der Schulmedizin erhält.

Kurkuma wurde in über 27'000 Studien untersucht und wirkt wissenschaftlich erwiesen bei über 960 Krankheitsbildern, unter anderem

- ✓ als Stimmungsaufheller,
- ✓ als Entzündungshemmer,
- ✓ als Blutzucker-Regulator,
- ✓ als Zellschutz sowie Immunbooster
- ✓ und in der Prävention von Demenz.

« Ärzte und Wissenschaftler wunderten sich schon lange darüber, dass eine scheinbar bescheidene Wurzelknolle aus feuchtnassen asiatischen Dschungelböden so eine enorme Heilkraft entwickeln kann. »

Klaus Oberbeil, Medizinjournalist

Für Sie haben wir wochenlang Studien und Fachliteratur studiert, intensiv geforscht und sorgfältig diese Texte verfasst. Die gewonnenen Erkenntnisse erfüllen uns mit Stauen und Dankbarkeit gegenüber dem Schöpfer und der Kraft, die in der Natur steckt.

Hoffentlich können wir Sie überzeugen, dass sich der tägliche Verzehr von Kurkuma wirklich lohnt. Kurkuma ist das meisterforschte Gewürz und bewirkt erstaunlich oft Wunder.

Wir wünschen Ihnen eine vitale Gesundheit und gute Lektüre!



**Dr. med.
Anja Winkelmann**

Dr. med. Anja Winkelmann ist approbierte Ärztin (D) und hat das Diplom «Fachkompetenz ganzheitliche Gesundheit». Sie hat Weiterbildungen in einer Krebsklinik in Mexiko absolviert. Seit über zehn Jahren liegt ihr persönlicher Fokus auf komplementärmedizinischen Strategien der natürlichen Krebsheilung.



Michael Burger

Michael Burger ist Experte für ganzheitliche Gesundheit. Er verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung als Buchautor, Referent und Seminarleiter zu Trendthemen wie Superfoods, natürliche Vitalstoffe, Ernährung, Naturheilkunde und Prävention von Zivilisationskrankungen.



**Ingeborg
Burger-Günter**

Ingeborg Burger-Günter leitet seit 40 Jahren praxisbetonte Ernährungs- und Gesundheits-Seminare. Dabei hat sie Tausende mit ihren Vitalkostrezepten für eine naturbelassene und genussvolle Ernährungsweise motiviert. Sie ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin SCN und diplomierte Gesundheitsberaterin DVG.

Inhaltsverzeichnis

► Goldmedaille als Gesundheitswächter	4
► Entzündungshemmer und Immunbooster	5
► Hilft und schützt bei Diabetes	6
► Schützende Wirkung auf Herz und Kreislauf	8
► Kurkuma schützt die Gelenke	10
► Reizdarm und chronische Darmentzündungen	12
► Damit es Menschen ganzheitlich gut geht	15
► Weniger Demenz und Alzheimer dank Kurkuma	16
► Krebsrisiko senken.	18
► Wo Kurkuma auch noch helfen kann.	20
► Medizin für Haustiere	21
► Kurkuma: Qualität und Praxistipps	22
► Alles Wichtige rund um eine sichere Einnahme	23
► Ausgewählte Rezepte mit Kurkuma	24
► Quellenverzeichnis	26



Goldmedaille als Gesundheitswächter

Erster Platz in der «Küchenapotheke»

Kurkuma ist eine der weltweit am gründlichsten erforschten Pflanzen. Das orange-gelbe Gold der Natur und deren Hauptwirkstoff wurden in sagenhaften 27566 wissenschaftlichen Arbeiten erforscht.¹

Kurkuma wird in Indien und Südostasien seit Jahrtausenden täglich als Gewürz verwendet und als wirksame Heilpflanze hochgeschätzt. Die Auswirkungen sind unseres Erachtens bemerkenswert:



Die **Krebsrate** und das **Risiko für Alzheimer** liegen in der indischen Bevölkerung **erheblich tiefer als in westlichen Industrienationen**, obwohl sie weitaus mehr Umweltgiften ausgesetzt sind als wir. Siehe auch Kapitel *Krebsrisiko senken*.

« Kurkuma – Die Geheimwaffe aus dem Orient gegen Krankheiten und Altern! »

Prof Dr. med S. Chrubasik
Dozentin für Komplementärmedizin und Hausärztin

Laut den neusten Zahlen der Datenbank von Greenmedinfo.com **wirkt Kurkuma präventiv und therapeutisch bei 968 Krankheitsbildern** und hat aktuell 299 erforschte pharmakologische Wirkungen, die **in 4390 Studien bestätigt** sind. Siehe QR-Code rechts.²

In der Schweiz beginnen selbst Krankenkassen, die präventive tägliche Einnahme zur langfristigen Aufrechterhaltung und Förderung der Gesundheit zu empfehlen.³

Kurkuma im Porträt

Kurkuma (*curcuma longa*) ist eine mehrjährige, blühende Staude der Tropen und gehört zu den Ingwergewächsen. Nach dem Verblühen der Blüten werden die orangefarbenen Wurzeln (Rhizome) für die Verarbeitung ausgegraben, geschnitten, getrocknet und meist zu Pulver weiterverarbeitet.

Kurkuma enthält über 200 bioaktive Verbindungen für mehr Gesundheit⁴

- ✓ Curcuminoiden bis 8%, im Pulver 1,5 – 7%. Curcumin gehört zu den Polyphenolen und gilt als Leitsubstanz von Kurkuma
- ✓ Hochwertige ätherische Öle und Bitterstoffe
- ✓ Polysaccharide
- ✓ Mineralien, Spurenelemente, Vitamine.

Aktuelle Studien über die Wirkungen von Kurkuma



Surftipp: greenmedinfo.com/substance/turmeric

Entzündungshemmer und Immunbooster

Mächtiger Immun-Booster

Ein starkes Immunsystem ist der allerbeste Schutz vor akuten wie auch vor chronischen Erkrankungen. Curcumin unterstützt das Immunsystem beim Training der gesamten Schutzpolizei unseres Körpers:

Es erhöht die körpereigenen Schutztruppen der Abwehr (T- und B-Lymphozyten) und stärkt das Aufräumpersonal der Fresszellen (Makrophagen), um Bakterien, Viren und veränderte Zellen zu beseitigen.

Kurkuma unterstützt die körpereigenen Killerzellen beim Erkennen und Abbauen erkrankter Zellen.⁵

Kurkuma wirkt in unseren Körperzellen hemmend auf das Wachstum von Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen und bremst auf diese Weise Entzündungen aus.³

Fitnessdrink für das Immunsystem

Wer über den Winter mit Atemwegsinfektionen kämpft, dem empfehlen wir den Fitnessdrink mit Omega-3-Fischöl, Kurkuma und Sanddornsaft. Rezept siehe Seite 25.

Empfehlung: Tägliche Einnahme von 4000 bis 5000 IE Vitamin D3 in Form von Tropfen in Kombination mit Vitamin K2 (100 bis 200 µg).⁶

Akute und chronische Entzündungen senken

Viele Erkrankungen entwickeln sich auf der Basis von unerkannten Entzündungen, so genannten stillen Entzündungen

Bei Mangel an Antioxidantien kommt es zu einem Überschuss an freien Radikalen. Umweltgifte, Pestizide und Chemikalien aus Fast-Food verstärken den oxidativen Stress. Das verursacht mit der Zeit Zellschäden. Aus diesen können mit der Zeit ernsthafte chronische Krankheiten entstehen.



Kurkuma hat sich bewährt: Diese Wunderwurzel schützt vor stillen Entzündungen und stärkt das Immunsystem der ganzen Familie

Zellschutz und Entzündungshemmer

Curcumin greift hier bereits zu Beginn ein, wird als **starkes Antioxidans** und **wertvoller Radikalfänger** aktiv und schützt so die Zellen vor Schädigung. Dank dem breiten Wirkspektrum wirkt Kurkuma im gesamten Körper. Kurkumapulver mit seinen Wirkstoffen hat einen **guten Ruf als effizienter Entzündungshemmer**.

Die Resultate einer **täglichen Curcumin-Einnahme** lieferten spannende Beweise für eine signifikant entzündungshemmende Wirkung bei 2038 Studienteilnehmern in 28 Studien, die keine zusätzliche schulmedizinische, entzündungshemmende Therapie erhielten.⁷

Hilft und schützt bei Diabetes

Blutzuckerspiegel natürlich senken

Curcumin erweist sich als **wirksam in der Senkung des Nüchternblutzuckers** bei Patienten mit einer Störung des Glukosestoffwechsels.⁸ Da Prädiabetes als Vorstufe oftmals in einen Diabetes Typ 2 (DM II: Insulinresistenz der Zellen) mündet, könnte an dieser Stelle effiziente Prophylaxe geschehen.



Forscher des Diabeteszentrums der Columbia University gehen nach Untersuchungen davon aus, **dass Curcumin die Insulinresistenz herabsetzt und Typ-2-Diabetes vorbeugt**. Zudem verbessert Curcumin die Glucose-Aufnahme in die Zellen um ein Vielfaches im Vergleich zu gängigen Diabetesmedikamenten. Darüber hinaus hemmt es Entzündungen im Fettgewebe bei übergewichtigen Patienten.⁹

Viel bessere Blutzucker- und Cholesterinwerte mit Kurkuma

*Ich bin hochbegeistert von Euren Kurkuma-Power-Kapseln! Ich war beim Arzt bei einer Vorsorgeuntersuchung die ergeben hat, **dass meine Cholesterin-, Blutzucker- sowie Prostatawerte viel besser sind seit der Einnahme der Kurkuma-Kapseln**. Ich nehme täglich 3-4 Kapseln ein und schreibe die Verbesserung der Blutwerte Kurkuma zu. Und dass Kurkuma noch dem gesamten Stoffwechsel, dem Magen-Darm-Trakt und vor allem der Gallenblase gut tut, begeistert mich umso mehr!*

Sean Eng, war bei uns in der Beratung

Verbessert die Insulinproduktion

Auch bei Vorliegen von Diabetes Typ 2 kann sich Curcumin-Einnahme als nützlich erweisen. Es wurde dabei eine **Erhöhung der körpereigenen Insulinproduktion und der Insulinsensitivität mit niedrigeren Blutzuckerwerten belegt**.¹⁰

Lindert Nebenwirkungen von Diabetes

Bereits eine 3-monatige Behandlung mit Kurkuma (*C. longa*) konnte selbst eine vorhandene Arteriensteifigkeit bei Patienten mit Typ-2-Diabetes im Vergleich zur Placebo-Gruppe signifikant verringern.¹¹

Blutzucker: Von 14 auf 6 mit Kurkuma

Ich habe seit 7 Jahren Diabetes und muss spritzen. Seit dem Ausbruch der Krankheit war mein Blutzucker sehr hoch, oft lagen die Werte bei 14 bis 15. Wir haben vieles versucht, wie mehr spritzen und Medikamente. Die Blutzuckerwerte blieben stets hoch.



Ein unfreiwilliges Teilfasten mit anschließender Ernährungsumstellung und die Einnahme des Fitnessdrinks mit Kurkuma bewirkten in meinem Körper einen Neubeginn.*

Die Blutzuckerwerte liegen nun bei 6, manchmal sogar darunter. Nie waren diese so gut in den letzten 7 Jahren. Ich habe bereits 5 kg abgenommen und bin sehr zufrieden.

Ruth Gisin, nach einer Beratung

Wirksam bei Prädiabetikern

Im Fachmagazin Diabetes Care wurde eine klinische Studie mit 240 Prädiabetes-Patienten aus Thailand veröffentlicht. Die neunmonatige Einnahme von Kurkuma-Extrakt verhinderte bei allen Patienten die Entwicklung von Diabetes. Die Studie war randomisiert, doppelblind und placebokontrolliert. Es kam zu einer Verbesserung der Insulinproduktion sowie zu einer **signifikanten Verringerung der Anzahl der Personen, die Typ-2-Diabetes entwickelten**.¹²

Die Teilnehmenden erhielten neun Monate lang entweder 250 mg Curcumin oder identische Placebo-Kapseln. Curcumin ist die Leitsubstanz von Kurkuma.

Zu Beginn sowie nach drei, sechs und neun Monaten wurde das Fort-

schreiten von Typ-2-Diabetes anhand von Laborparametern ausgewertet.

Dabei wurden die Veränderungen der insulinproduzierenden Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die Insulinresistenz und das entzündungshemmende Zytokin Adiponektin untersucht.

Ergebnisse

Nach neun Monaten entwickelten 16,4 % der Placebo-Gruppe Diabetes Typ 2, **in der Curcumin-Gruppe trat kein einziger Fall auf**. Es traten nur sehr geringe Nebenwirkungen auf.

Fazit

Personen, die an Prädiabetes oder Diabetes leiden, sollten die tägliche Einnahme von Kurkuma in Betracht ziehen. Damit werden seit 1970 gute Erfahrungen gemacht.

Man sollte mit einer niedrigen Dosierung beginnen und diese dann langsam bis auf zwei Teelöffel pro Tag steigern.



Schützende Wirkung auf Herz und Kreislauf

Herz-Kreislauf leistungsfähig erhalten

Wie können Sie zu Ihren 100'000 Kilometer langen Blutgefässen schauen, damit diese ein Leben lang vital bleiben und ihre wichtige Arbeit verrichten können? Mit dem grossen Ziel, das Risiko für Arteriosklerose und mögliche Folgeerkrankungen wie Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu reduzieren.



« Curcumin wirkt stabilisierend auf viele Gefäss-Risikofaktoren und ist eine wertvolle Unterstützung für das Herz-Kreislaufsystem inklusive der Gehirnfunktion. »

Dr. med A. Winkelmann,
zertifiziert für ganzheitliche Gesundheit

Die besten Zutaten für ein gesundes Herz

- ✓ Regelmässige **Bewegung** zu Fuss, per Velo, im Wasser, ...
- ✓ Eine mehrheitlich **pflanzliche Vitalkost** geniessen
- ✓ Täglich eine **Handvoll Nüsse** essen
- ✓ Immer wieder für Momente der **Entspannung** sorgen
- ✓ Genügend Schlafen | **Loslassen, vergeben, sich versöhnen**
- ✓ **Empfehlenswerte Vitalstoffe für Ihr Herz**
Omega-3: Fisch-, Krillöl oder ein gutes Algenöl
Mineralien: Magnesium, Selen und Zink
Vitamine: B-Komplex, C, D3, E und K2
Antioxidantien: OPC Traubenkern-Extrakt, Kurkuma

Kurkuma verbessert Cholesterinspiegel und Fettstoffwechsel

Curcumin scheint in der Lage zu sein, den Serumcholesterinspiegel zu senken, indem es die Anzahl der LDL-Cholesterin-Rezeptoren steigert.¹³ In Tierstudien konnte die stabilisierende Wirkung auf den gesamten Fettstoffwechsel ebenso bestätigt werden. **Es kam zur Abnahme von Gesamtcholesterin, Triglyceriden und des schädigenden LDL-Cholesterins**, jedoch zu einer deutlichen Erhöhung des schützenden HDL-Spiegels, wobei Piperin die Wirkung von Curcumin potenzierte.¹⁴

In einer Humanstudie sank bereits nach sieben Tagen (!) Einnahme von täglich 500 mg Curcumin bei allen zehn Probanden das Gesamtcholesterin um durchschnittlich 11% bei gleichzeitigem **Anstieg des gefässschützenden HDL-Cholesterins um 29 Prozent**.¹⁵

Neuere Zahlen zeigen, dass Kurkuma den LDL-Spiegel um 3 bis 5% senken kann.¹⁶ Das ist einerseits statistisch signifikant, wir empfehlen jedoch einen ganzheitlichen Ansatz.

Wir machen bei hohem Cholesterin **gute Erfahrung bei kombinierter Einnahme** von Kurkuma mit Lecithin und Omega-3 im Fitnessdrink (Rezept auf Seite 25) und bis zu 3 g Krillöl-Kapseln mit Ernährungsumstellung.

Fallberichte aus der Beratung

I) Wieder gute Cholesterinwerte

*Ich hatte einen erhöhten Cholesterinspiegel und musste deshalb Medikamente nehmen. Diese habe ich schlecht vertragen. Als ich von guten Erfahrungen mit **Kurkumakapseln** im Zusammenhang mit Cholesterin gehört habe, fragte ich meinen Arzt und wagte dann einen Versuch. **Nehme seit gut einem Jahr die Kurkuma-Power-Kapseln. Meine Cholesterinwerte sind nun in Ordnung.** Frau K.K. im Emmental*

II) Kurkuma bei Herzrhythmusstörungen

*Mein Mann litt unter **Herzrhythmusstörungen** und war beim Kardiologen in Behandlung. Seit der Operation ist das Herzrasen verschwunden. Es kommt immer wieder vor, dass plötzlich sein Plus stark abfällt, oft kommen dann Herzrhythmusstörungen dazu. Der Arzt sieht das Problem im EKG, aber er kann nicht sagen, woran es liegt und weshalb das Problem auftritt. Das Problem kommt und geht. Mein Mann hat deswegen schon eine ganze Nacht wach gelegen. **Wenn es heute wiederkommt, nimmt er zwei Kurkuma-Power-Kapseln ein und nach 10 Minuten ist das Ganze vorbei. Wir sind froh.***

Frau T. D.-V. am Jurasüdfuss

Verordnete Medikamente nicht in eigenem Ermessen absetzen. Fragen Sie Ihren Arzt.

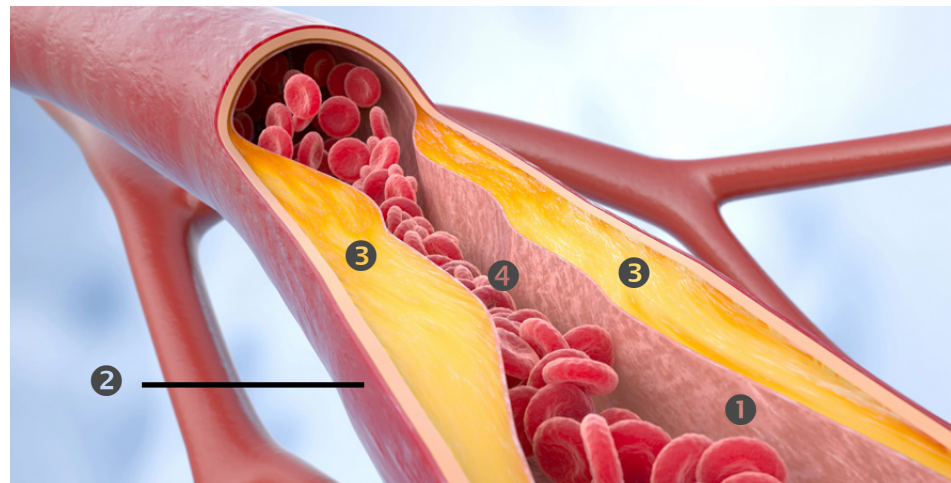
Arteriosklerose, ein komplexer Prozess

Arteriosklerose ist eine Erkrankung der arteriellen Blutgefässe, die sauerstoffreiches Blut vom Herz zu den Zellen transportieren. Betroffen sind die Gefässwände, die sich gegen innen verdicken und an Elastizität verlieren, sodass das Blut nicht mehr ungehindert fließen kann.

Entstehung einer Arterienverkalkung

An den Zellen des Endothels **1** (dünne Zellschicht, die die Blutgefässe von innen auskleiden) entstehen kleinste **Verletzungen**, z.B. durch zu hohen Blutdruck, zu hohes Cholesterin, Diabetes oder Rauchen.

Ablagerungen: Durch diese Verletzungen dringen Fette, v.a. oxidiertes LDL-Cholesterin, in die **2** innere Wandschicht der Gefässe ein. Der Körper bekämpft diese Fremdstoffe mittels einer **Entzündung**. In der Folge bildet sich **arteriosklerotische Plaques 3** – eine Mischung von Fetten, Entzündungszellen und Bindegewebe. Die **Blutgefässe werden an dieser Stelle mit der Zeit immer 4 enger** und verlieren an Elastizität. Es kommt zu Durchblutungsstörungen mit erhöhtem Risiko für Blutgerinnsel.



Kurkuma schützt die Gelenke

Arthritis und Schmerzen lindern

Viele Menschen nehmen täglich entzündungshemmende Medikamente gegen Arthritis und andere Erkrankungen ein. Die Fakten sprechen dafür, es einmal mit dem natürlichen Entzündungshemmer Kurkuma auszuprobieren. In hartnäckigen Fällen hat sich eine Kombination aus Hagebutte und Kurkuma bewährt. Siehe Fallberichte I und II.

In einer Studie erhielten 39 Personen täglich, über 4 Wochen, entweder 3x 30 mg Kurkuma-Extrakt (Curcuminoid) bzw. 3x 25 mg Antirheumatikum. **Beide Behandlungsoptionen zeigten sich in der Wirksamkeit als nahezu identisch und konnten die Entzündungsfaktoren in der Gelenksflüssigkeit signifikant reduzieren.**¹⁷

Alternative zu synthetischen Entzündungshemmern



Kurkuma bestätigt sich gemäss der Studienlage zunehmend als **Alternative zu entzündungshemmenden Medikamenten**. Es gibt bereits Hinweise, dass der Abbau von Gelenkknorpel gehemmt,¹⁸ und die **Knorpelregeneration gefördert** werden kann.¹⁹

Eine Übersichtsarbeit der gesamten Studienlage im Juli 2022 ergab, dass Curcumin und auch Curcuma Longa-Extrakte in der Lage sind, die Symptome und Entzündungswerte bei Menschen mit diversen entzündlichen Gelenkerkrankungen zu verbessern. Curcumin wurde in Dosen von 120 mg bis 1500 mg über einen Zeitraum von 4 bis 36 Wochen verabreicht. In allen 29 Studien der Übersichtsarbeit mit 2396 Patienten wurde diese Dosierung (120 bis 1500 mg) als sicher bestätigt. **Die Schwere der Entzündung und das Schmerzniveau konnte bei diesen Arthritis-Patienten signifikant verbessert werden.**²⁰



Fallberichte aus der Beratung

I) Gelenkschmerzen sind praktisch weg

Seitdem ich nach einer Krebserkrankung Hormon-tabletten einnehmen muss, habe ich Gelenks-schmerzen. Als ich das erste Mal Hagebuttenpulver und Kurkuma-Pfeffer-Mix einnahm, verspürte ich nach sehr kurzer Zeit eine grosse Linderung der Schmerzen, die praktisch weg sind.

Ich kann seither besser aufstehen, kann wieder schmerzfreie Spaziergänge machen bis hin zu einer 5-stündigen-Wanderung!

G. Christen, Kanton BE

II) Dreamteam gegen starke Schmerzen

Ich konnte mich kaum mehr bewegen und hatte viele Schmerzen. Die Gelenkentzündungen gingen extrem zurück, seit ich Hagebutte-Kapseln einnahm. **Nach etwa drei Monaten war ich beschwerdefrei. Krass, ich brauche kein Rheumamedikament mehr und bin deswegen nicht mehr in ärztlicher Behandlung.**

Heute kombiniere ich vier Kurkuma-Power-Kapseln mit 4–5 Hagebutten-Kapseln. Den Gelenken geht es weiterhin gut. Zusätzlich **erhöht Kurkuma** mein Wohlbefinden, die Vitalität und tut vor allem der Verdauung wirklich gut. **Dem Darm geht es viel besser. Er hat sich komplett normalisiert.**

Denise Stehli, Kanton Zürich

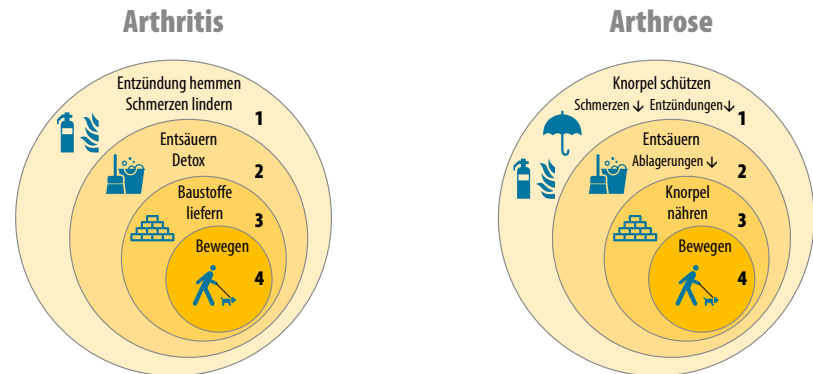
III) Polyarthrititis: Der Arzt war erstaunt

Ich mache seit zwei Jahren sehr gute Erfahrungen mit OPC und Kurkuma-Kapseln. Ich war letzte Woche beim Rheumatologen. Die Resultate waren ganz gut. Letztes Jahr wurde durch die Polyarthrititis, die ich seit 20 Jahren habe, sogar die Knochen angegriffen und ich hatte viele Schmerzen. Nun habe ich keine Schmerzen mehr.

Der Arzt meinte, es wäre praktisch vollständig abgeheilt. Er war beeindruckt über das Resultat und auch darüber, wie Naturprodukte die Gesundheit unterstützen. Dank Kurkuma und OPC konnte ich zusätzlich die Dosierung des Medikamentes senken.

V. Locher, Kanton Bern

Behandlungskompass bei Arthritis und Arthrose



© Grafik: Michael Burger, Infovita GmbH

Arthritis

- ❶ Bei Gelenkentzündungen ist es entscheidend, rasch die Entzündungen einzudämmen durch Hagebutte oder Kurkuma oder beides.
- ❷ Das Entsäuern verbessert die Nährstoffversorgung in den Gelenken und hilft zusätzlich bei Entzündungen.
- ❸ Braunhirse ist ein Knorpel-Aufbaustoff und fördert gesunde Gelenke.
- ❹ Bewegung ist ebenfalls Teil des Reparaturprozesses und bereitet schmerzfrei wieder Spass.

Arthrose

- ❶ Knorpel mit Mikronährstoffen wie Kollagen, Kieselsäure und Vitamin C schützen. Kurkuma oder Hagebutte sind effiziente Entzündungsstopper.
- ❷ Basisch Essen hilft allen Zellen. Entsäuern mit Urmineralien.
- ❸ Kieselsäure aus z.B. Braunhirse in Kombination mit Hagebutte fördert den Aufbau und Erhalt des Knorpels.
- ❹ Sie können sich wieder viel freier bewegen.

Surftipp: infovita.ch/basisch

Reizdarm und chronische Darmentzündungen



« Kurkuma schützt die Leber, regt den Gallenfluss an, hemmt Entzündungen, lindert bei Blähungen oder Übelkeit. Kurkuma kann Sodbrennen, Völlegefühl und Oberbauchschmerzen mindern. Zudem hilft Kurkuma beim Lösen von Krämpfen in der Magen- und Darmmuskulatur. Seine bitteren Stoffe regen die Produktion von Verdauungsenzymen an. »

Michael Burger, Experte für ganzheitliche Gesundheit und natürliche Vitalstoffe

Hilfe für die Verdauung

Aufgrund der anti-entzündlichen Wirkung können **Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit, Blähungen und Völlegefühl wirksam begegnet** werden. Kurkuma fördert den Gallenfluss. Die Speisen werden leichter verdaut und bekömmlicher. Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie **Colitis ulcerosa** (Entzündungen im Dickdarm) oder **Morbus Crohn** (Entzündungen im gesamten Verdauungstrakt) kann Kurkuma **effizient lindernd eingreifen**.

Colitis ulcerosa

Im Jahr 2018 konnte in 3 Studien mit 142 Personen anhand einer zusätzlichen Gabe von Curcumin zur medizinischen Behandlung die Remissionsrate deutlich erhöht werden. Dies wurde jeweils endoskopisch bestätigt. Die Autoren kamen zum Schluss, dass Curcumin mit seinem sicheren Nebenwirkungsprofil, sowohl die Krankheitshäufigkeit als auch die Gesundheitsbelastung bei dieser chronischen Erkrankung reduzieren kann.²¹

Eine weitere Studie mit 89 Personen bezeichnete **Curcumin** anhand der Resultate als **vielversprechendes und sicheres Medikament zur Aufrechterhaltung der Remission bei Patienten mit ruhender Colitis ulcerosa**.²²

Selbst bei akuter Symptomatik einer leichten bis mittelschweren Colitis ulcerosa konnte die

Gabe von 80 mg (3x täglich, Curcumin-Nanomikellen) zusätzlich zur routinemässigen Behandlung bereits innert vier Wochen sowohl die Symptomatik als auch die klinische **Aktivität der Erkrankung reduzieren** und das Allgemeinbefinden der Patienten signifikant verbessern.²³

Morbus Crohn

Es zeigen sich stark entzündungshemmende Effekte bei Zugabe von Curcumin zur üblichen Begleitmedikation der Patienten. In einer Pilotstudie mit 10 Patienten (Morbus Crohn und Proktitis) kam es **bei 80% zu einer Reduktion der Entzündungswerte** inklusive sinkender Morbus Crohn-Aktivität. Einige Patienten konnten unter ärztlicher Aufsicht innert 3 Monaten ihre Begleitmedikation reduzieren und schlussendlich absetzen. **Sämtliche Entzündungsmarker befanden sich bei diesen Patienten auch drei Monate später im Normalbereich.**²⁴

Exkurs: Vitamin D3 und Morbus Crohn

Die Hälfte von 262 Morbus Crohn Patienten mit Vitamin-D-Mangel erhielt in einer Studie täglich 6000 IE Vitamin D3. Etliche Patienten erlebten mit dieser Massnahme eine klinische Remission, andere einen deutlichen Rückgang der Entzündungen und Verbesserung des Antioxidantien-Status.⁵¹

Fallberichte aus der Beratung

I) Kurkuma half mir bei Durchfall

Ich hatte Darmprobleme und oft Durchfall und war zur Darmspiegelung angemeldet, der nächste freie Termin war in einem halben Jahr. Darauf hin nahm ich täglich drei Kurkuma-Power-Kapseln und der Durchfall war weg. Mein Darm ist geheilt! Die Darmspiegelung konnte ich so umgehen.

Frau H.H. in Basel



II) Kurkuma gegen Darmentzündung

Meine Tochter hatte eine Entzündung im Darm. Sie hat auf Empfehlung den Fitnessdrink (siehe Seite 25) mit dem flüssigen Kurkuma forte, Lecithinpulver und Leinöl eingenommen, 10 Tage vor der Darmspiegelung. Die Untersuchung hat ergeben, dass keinerlei Entzündungen im Darm zu sehen waren! Dieses Wunder ist Gott und den tollen Produkten von Vitapower zu verdanken.

Annegret Maurer

Was kann ich zusätzlich für meinen Darm tun?

Was kann ich selber tun bei Blähungen, Reizdarm oder Verstopfung. Wie verbessere ich die Darmflora?



Gratisdownload: Hier finden Sie zusammengefasstes Wissen für einen gesunden Verdauungstrakt.

Surftipp: infovita.ch/pdf-gute-verdauung

*Kurkuma –
Gesundheitsperle
für jedes Alter*



Damit es Menschen ganzheitlich gut geht

Praxisseminare und Events

Vielleicht helfen Ihnen unsere aktuellen Praxisseminare weiter auf Ihrem Weg zu guter Gesundheit?

- Gesunder Darm und selbst fermentieren
- Alzheimer und Demenz vorbeugen
- Rohkost, die vielleicht beste Heilkost

infovita.ch/seminare



Vitalwochen im In- und Ausland

Weshalb buchen Sie während Ihren Ferien nicht einmal eine unserer beliebten Vitalwochen?

Hier erfahren Sie mehr über die aktuellen Wochen mit Videos und Detailinfos.

infovita.ch/vitalwochen



Mehr Angebote für Gesundheit

Fast täglich erzählen uns Menschen mutmachende **Geschichten**, was sie mit der Natur erlebt haben, auch per Video.

Know-how: Gratis-Downloads, Online-Ratgeber zum Fasten, Neues aus der Wissenschaft und vieles mehr: infovita.ch



Weniger Demenz und Alzheimer dank Kurkuma

Kurkuma verbessert das Gedächtnis

Curcumin kann aufgrund seiner Fettlöslichkeit die Blut-Hirn-Schranke passieren, es **ist nervenschützend und lindert Entzündungen** des Nervengewebes.

In einer Studie erhielten 40 Patienten (51-84 Jahre) mit leichten Gedächtnisstörungen 18 Monate lang täglich 2x 90 mg Curcumin oder ein Placebo. Es konnten **bis zu 30%-ige Verbesserungen der Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsfähigkeit** und eine leichte Stimmungsverbesserung beobachtet werden. Das äusserst Erstaunliche: auch Ablagerungen im Gehirn gingen signifikant zurück (via Gehirn-PET-CT bestätigt). **«Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Einnahme ... von Curcumin im Laufe der Jahre bedeutende kognitive Vorteile bringen könnte».**²⁵

Prof. Dr. med. Gary Small, Professor of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, USA

Kurkuma senkt Risiko von Alzheimer und Demenz

Es gibt sehr vielversprechende Hinweise (114 Studien) auf eine Reihe von neuroprotektiven (nervenschützenden) physiologischen Kurkuma-Wirkungen, aktuell stehen zudem 121 Studien in direktem Zusammenhang mit den Anti-Alzheimer-Eigenschaften von Kurkuma.

In zwei Studien wurde belegt, dass Kurkuma den **Abbau von pathologischen Beta-Amyloid-Plaques im Gehirn** (spezifischen Ablagerungen bei der Alzheimer-Krankheit) fördert.²⁶

Dieser Prozess könnte in Kombination mit Vitamin D3 weiter unterstützt werden.²⁷ Die Autoren kommen zum Schluss, dass eine positive Beeinflussung des körpereigenen Immunsystems durch Curcuminoiden ein guter Ansatz zur Beseitigung von Amyloidose im Gehirn von Alzheimerpatienten sein könnte, auch wenn dies noch weiter erforscht werden muss.²⁸



Eine kleine, jedoch sehr bemerkenswerte Studie mit drei schwer betroffenen **Alzheimer-Patienten** konnte **bereits innert nur drei Monate nach täglicher Einnahme von 764 mg Kurkuma (mit 100 mg Curcumin)** eine starke Besserung der gesamten Symptomatik ohne Nebenwirkungen bestätigen.

Selbst nach einem Jahr täglicher Einnahme konnte bei keinem der drei Patienten ein Rückfall beobachtet werden, alle Patienten erkannten ebenso ihre Familienangehörigen wieder. Was für gute Nachrichten aus dem Garten Gottes!²⁹

Kurkuma stärkt mein Gedächtnis

Ich merke, wie der Kurkuma-Pfeffer-Mix mir für das Gedächtnis wunderbar hilft. Ich kann bereits nach 4 Wochen feststellen, wie ich mir Namen wieder besser merken und behalten kann. Darum will ich eine grössere Menge bestellen. Frau M.M.C.

Deutlich weniger Alzheimer dank Curry (Kurkuma) und Kokosöl

Forscher der Universität Pittsburgh in Pennsylvania entdecken, dass Inder bei Neu Dehli fast viermal weniger an Alzheimer erkranken im Vergleich zu US-Amerikanern bei Pittsburgh. **Siehe Grafik unten.** Ihr Fazit:

« **Die aussergewöhnlich geringe Verbreitung von Alzheimer {in Indien} kann auf den Verzehr von Kurkuma in Currys zurückzuführen sein.** Hinzu kommt, dass Currygerichte häufig mit Kokosmilch zubereitet werden, die reich an mittelkettigen Triglyzeriden ist, sodass die Studienergebnisse auf die Kokosnuss, auf Kurkuma oder beides zurückzuführen sein könnten. » ³⁰

SURFTIPPS

Gehirn aktiv schützen

Was kann ich präventiv tun für ein vitales Gehirn und für bessere Konzentration?

infovita.ch/pdf-fokus-gehirn



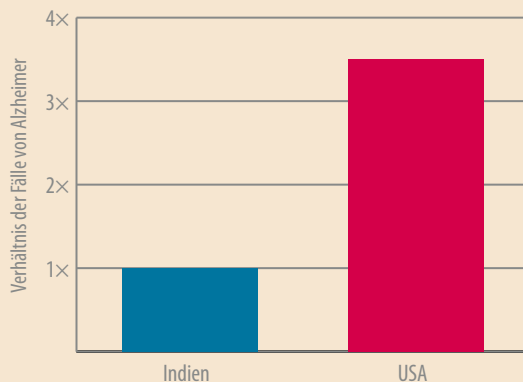
Gute Erfahrungen bei Demenz und Konzentrationsproblemen

infovita.ch/konzentration-gehirn



Relatives Risiko einer Alzheimer-Erkrankung

In Indien erkranken Menschen fast viermal weniger an Alzheimer als in den USA



■ Dorfbewohner in der Nähe von Neu Dehli: Signifikant weniger über 65-jährige Personen leiden an Alzheimer

■ Bewohner in der Nähe von Pittsburgh, USA: Drei- bis viermal häufiger erkranken über 65-jährige Personen an Alzheimer

Quelle: Chandra, V et al: Incidence of Alzheimer's disease in a rural community in India: the Indo-US study. Neurology. 2001 Sep 25;57(6):985-9.

© Grafik: Infovita GmbH

Krebsrisiko senken

Lebensstil als Krebsprävention



Laut einer Umfrage gilt Krebs in Deutschland als die meist-gefährlichste Krankheit, gefolgt von Alzheimer/Demenz, Schlaganfall und Herzinfarkt.³¹ In den letzten 20 Jahren ist die Krebssterblichkeit bei unserem nördlichen Nachbarn um zehn Prozent gestiegen.³² Prävention wird also immer wichtiger!

« Mit folgenden fünf goldenen Regeln können Sie das Krebsrisiko um 70% reduzieren, dasjenige für Diabetes Typ-2 um 90% und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 82%. » Prof. Dr. med. R. Béliveau et al.³³

Fünf goldene Regeln

- ✓ Nicht rauchen.
- ✓ Normalgewicht halten (BMI: 19 bis 24).
- ✓ Bevorzugt pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Kohl, dunkelgrüne Salate, Beeren, Nüsse und Vollkornprodukte essen.
- ✓ Täglich mindestens 30 Minuten körperlich aktiv sein und möglichst jeden Tag bewegen. Mit Ausdauertraining kann das Risiko von neuen Krebsarten zwischen 12 und 42 Prozent gesenkt werden.³⁴
- ✓ Konsum von Zucker und Fett, industriellen Fertigprodukten und Fast-Food sowie Softgetränke und Alkohol einschränken.

Krebszellen hassen Kurkuma

Die bisher besprochenen Wirkungen von Kurkuma als wirksamer Entzündungshemmer, starker Radikalfänger und viele weitere positive Eigenschaften fördern im Körper ein Klima, in dem sich Krebszellen zunehmend unwohl fühlen. **Kurkuma ist eine wichtige Therapiesäule der ganzheitlichen Onkologie.**

Krebs bekämpfen – 20 Wege

Tipps von Dr. med. Francisco Contreras, Leiter der Krebsklinik «Oasis of Hope» in Mexiko.

Surftipp «Krebs natürlich bekämpfen»:
infovita.ch/krebs-bekaempfen

Curcumin tötet Krebszellen

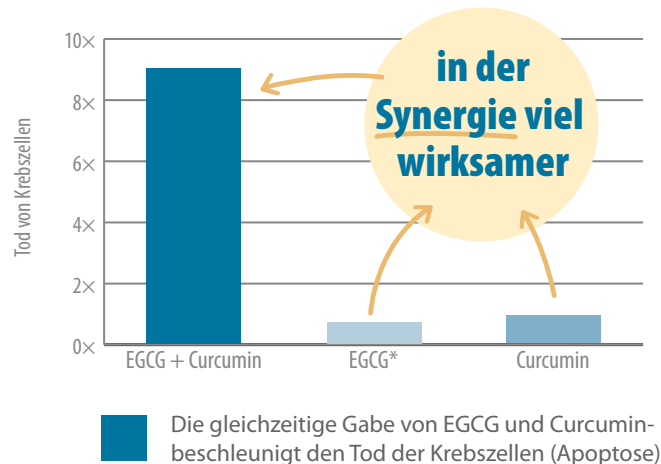
Curcumin hat zusätzlich spezifisch krebshemmende Eigenschaften, sodass es in einigen Krebskliniken, z.B. bei hope4cancer.com, als intravenöse, hochdosierte Behandlung verabreicht wird. **In höheren Dosen fördert es den Zelltod von Krebszellen und kann Metastasierungen hemmen**, ohne dabei gesunde Zellen zu schädigen.³⁵

Es ist erstaunlich, dass Curcumin gemäss Studien das **Wachstum von «Krebsstammzellen» stoppen** kann. Dies sind die Zellen eines Tumors, von denen das Krebswachstum hauptsächlich ausgeht und die der Tumorbildung zugrunde liegen.³⁶ Studienresultate legen nahe, dass im Rahmen einer Krebstherapie mindestens 3,6 g Curcumin eingenommen werden sollten, um positive Effekte zu erzielen. Eine dosislimitierende Toxizität wurde dabei nicht beobachtet.³⁷ Es gibt auch warnende Stimmen bezüglich der Einnahme von isoliertem Curcumin. Seite 21.

Info zur Grafik oben rechts: Man sieht gut den positiven Synergieffekt, den die Wirkstoffe Curcumin aus Kurkuma und EGCG aus Grüntee gegen Krebszellen haben. Ein weiterer Synergieffekt sehen Sie in der Grafik auf Seite. 22.

Gemeinsam stärker gegen Krebs

Curcumin und EGCG aus Grüntee bewirken zusammen den vermehrten Zelltod von Krebszelle



* EGCG = Epigallocatechingallat, wirksamstes Catechin im Grüntee

Quelle: Richard Béliveau, Denis Gingras «Krebszellen mögen keine Himbeeren» – Nahrungsmittel gegen Krebs; das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen – Kösel Verlag

Exkurs: D3 senkt das Brustkrebsrisiko

«Sieben von zehn Frauen könnten von einem Mammakarzinom verschont werden, wenn ihr Körper über genügend Vitamin D* verfügen würde, um sich selbst vor der Krebserkrankung zu schützen.»³⁸

Prof. Dr. med. Jörg Spitz

* D3-Spiegel grösser als 30 ng/ml im Vergleich zu einem sehr tiefen D3-Spiegel mit weniger als 12 ng/ml

Hinweis: Die Behandlung von Krebs gehört in die Hand eines Arztes.

Wo Kurkuma auch noch helfen kann

Spannender Anti-Aging-Effekt

Curcumin weist einen interessanten Anti-Aging-Effekt auf. In der aktuellen Forschung zu Ursachen des Alterungsprozesses gilt die Theorie der Telomere-Verkürzung als vorherrschend. Telomere werden die Endstücke der DNA-Segmente genannt. Es kommt mit der Zeit immer mehr zu einer Verkürzung der Telomere. Dieser Einfluss auf die Gene bewirkt eine Zunahme der Zellalterung und einen Anstieg an degenerativen Erkrankungen wie Krebs und Alzheimer etc. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Curcumin die Telomere-Verkürzung hemmt und sogar die Verlängerung der Telomere fördern kann. **Die Zellalterung wird somit gebremst.**³⁹ Good News für alle, die ihre Jugend und Vitalität längerfristig erhalten möchten!

Power für Gehirn und Nerven

Die Fortsätze von Nervenzellen werden von einer fett- und eiweissreichen Isolationsschicht umgeben. Diese Hülle heisst Myelinschicht und schützt die Nervenzellverbindungen so, wie eine Isolation einen Elektrodraht umgibt. Solche Nervenzellen findet man im zentralen Nervensystem, im Gehirn und Rückenmark sowie im peripheren Nervensystem. Curcumin und andere bioaktive Substanzen aus der **Kurkumawurzel** sorgen dafür, dass diese Schicht nicht vorzeitig abgebaut wird und das **Gehirn bis ins hohe Alter fit bleibt.**⁴⁰

Kurkuma sorgt für mehr Glückshormone

Safran, Kurkuma oder auch Johanniskraut senken den Cortisolspiegel und erhöhen das Tryptophan im Gehirn. Das wirkt stimmungsaufhellend, angstlösend und erhöht die Denkleistung.⁴¹

« Zu den Pflanzen, die in jüngerer Zeit besonders Aufmerksamkeit von Ärzten, Heilpraktikern und Patienten auf sich ziehen, gehört Kurkuma. Der breiten Öffentlichkeit war sie lange Zeit nur als Gewürz bekannt. **Dabei kann kaum ein anderes Heilkraut bei so vielen unterschiedlichen Erkrankungen helfen wie Kurkuma.** »⁴²

Dr. Jörg Conradi,
Biologe und Experte für Phytotherapie



Medizin für Haustiere



Wegen seinen entzündungshemmenden, antioxidativen und leberschützenden Eigenschaften wird Kurkuma auch bei Tieren eingesetzt.

Wie kann Kurkuma Haustieren helfen?

- ✓ **Gelenkerkrankungen:** Arthrose, Arthritis, Hüftdysplasie
- ✓ **Verdauungsprobleme** und Lebererkrankungen: Blähungen, Reizdarm, Verdauungsprobleme | Begleitend bei **Krebserkrankungen**
- ✓ **Hautprobleme** | **Allergien** | **Herz-Kreislauf** | **Immunsystem**

Erfahrungen einer Ärztin

Katzen profitieren von Kurkuma

Ich hatte zwei krebserkrankte Katzen, die ich mit Matcha- und Kurkumapulver noch über lange Zeit beschwerdefrei halten konnte.

Dr. med. F. Joubli

Kurkuma sorgt für bessere Lebensqualität bei krebserkrankter Hündin

Ich hatte eine krebserkrankte Hündin, die ich mit Grüntee- und Kurkumapulver und weiteren Naturmitteln noch 10 Monate am Leben erhalten konnte. Sie war während dieser Zeit beschwerdefrei bei allerbesten Lebensqualität. Der Tierarzt meinte, die Hündin würde mit einer Chemotherapie nur noch 4 Monate leben.

Dr. med. F. Joubli

Dosierungsempfehlungen

Am besten kombiniert mit wenig schwarzem Pfeffer und Fett; siehe Seite 22. Die Dosierung vorsichtig und **individuell anpassen**.

Hunde: pro Tag circa 15 bis 20 mg Kurkumapulver pro kg Körpergewicht ins Futter mischen. Kurkuma langsam einschleichen.

Pferde: für Grosspferde pro Tag 20 bis 30 g, bei Ponys weniger.

Katzen: sehr vorsichtig dosieren; denn Katzen reagieren empfindlich. Am besten nach Rücksprache mit Ihrem Tierarzt.

Kontraindikationen und wichtige Informationen

Nicht anwenden bei Gallensteinen, akuten Leber- oder Gallenproblemen, akuten Magen-Darm-Reizungen: Nicht vor einer Operation, da Kurkuma blutverdünnend wirkt.

Kurkuma nicht überdosieren: Es besteht die Gefahr von Magen-Darm-Reizungen und Durchfall. Tiere reagieren teilweise sensibel: Dosierung und Art der Verabreichung mit einem Tierarzt absprechen.

Kurkuma: Qualität und Praxistipps

Damit Kurkuma wirkt

Kurkuma überzeugt mit vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen. Die Sache hat einen Haken. Der Hauptwirkstoff Curcumin ist schlecht bioverfügbar. Ohne Tricks gelangt nur sehr wenig Curcumin vom Darm ins Blut und wird dort in der Leber erst noch rasch abgebaut. Das muss nicht sein, hier die besten Tipps für Sie:

- ✓ Kaufen Sie hochwertiges Bio Kurkumapulver mit **Curcuminwerten von mindestens 5 Prozent**. Gutes Pulver hat eine tiefgelbe bis dunkelorange Farbe. Idealerweise ist im Pulver bereits schwarzer BIO-Pfeffer drin.
- ✓ Beim Kauf von Kapseln darauf achten, dass sie Bio Kurkumapulver, schwarzen Bio Pfeffer und zusätzlich Bio Matcha enthalten. **Matcha verstärkt die Wirkung von Kurkuma, Pfeffer verbessert die Aufnahme:** Grafiken Seite 19, 22.
- ✓ **Kurkuma benötigt Fett.** Wer Kurkuma z.B. im Fitnessdrink (Seite 25), in einem Kokoscurry oder einer Goldmilch (S. 22) geniesst, nimmt deutlich mehr von den aktiven Wirkstoffen auf.
- ✓ Wer mindestens ein Prozent schwarzen **Pfeffer zu Kurkuma gibt, nimmt bis zu 20 mal mehr Curcumin auf.** Siehe Grafik hier rechts.

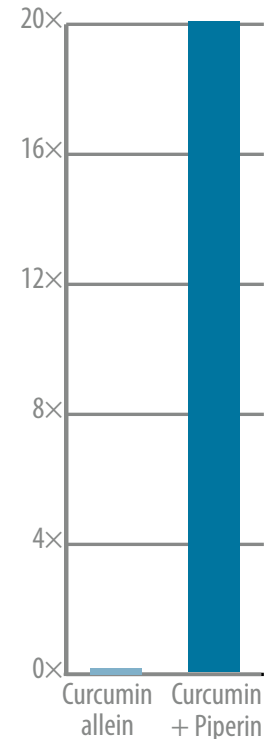
- ✓ Das Erhitzen verbessert die Bioverfügbarkeit von Curcumin. Zuerst werden durchs Kochen bis zu 85% des Curcumins zerstört. Aber die restlichen 15% werden um bis um bis das **12-Fache besser aufgenommen**. Durchs Kochen erhält der Körper insgesamt mehr Curcumin.^{43 44}
- ✓ Das Kochen verbessert zusätzlich die antioxidative Wirkung von Kurkuma.⁴⁷
- ✓ Regelmässiger Genuss von fermentierten Lebensmitteln verbessert die Darmflora (Mikrobiom). Das sorgt dafür, dass Vitalstoffe wie Curcumin besser aufgenommen werden.

Bewährte Synergien

Curcumin konnte zusammen mit Grüntee-Extrakten eine bessere Senkung erhöhter Blutfettwerte erzielen.⁴⁵

Die Kombi Kurkuma und Vitamin D3 verstärkte den Abbau von Ablagerungen im Gehirn bei Alzheimer-Patienten.⁴⁶

Liebt Geselligkeit: 20x bessere Aufnahme



© Grafik: Infovita GmbH

Wer schwarzen Pfeffer (enthält Piperin) zum Kurkumapulver hinzufügt, **steigert die Aufnahme von Curcumin um das Zwanzigfache**.⁴⁷

Alles Wichtige rund um eine sichere Einnahme

Einnahmetipps und Dosierung

Die Einnahme über den Tag verteilen, am besten direkt vor oder mit dem Essen. Bei empfindlichem Magen kann die Einnahme nach dem Essen oder in Kapselform erfolgen.

Die Dosierung kann individuell unterschiedlich sein. Am besten mit einer tiefen Menge starten und langsam steigern.

Für die Praxis: Kurkuma von z.B. Vitapower liefert mind. 5 % Curcumin. Drei Gramm Kurkumapulver entsprechen **1x leicht gehäuften Teelöffel** und liefern 150 mg Curcumin. Eine 75 kg schwere Person käme so auf 2 mg Curcumin pro kg Körpergewicht, das bei Langzeit-Einnahme als sicher gilt. Vier Kapseln liefern circa 100 mg Curcumin.

In *Kurkuma* aus dem GU-Verlag wird für Menschen mit Diabetes, Übergewicht, Asthma, Heuschnupfen und Hauterkrankungen **bis zu 2 Teelöffel Kurkumapulver pro Tag** empfohlen.⁴⁸

Rezepte mit Kurkuma: Seiten 24 und 25.

Nebenwirkungen

Kurkuma gilt als sehr sicher bei regelmässiger Einnahme. Es kann jedoch gelegentlich zu **Blähungen, Übelkeit, Durchfall und Sodbrennen** führen. In diesem Fall die Dosis senken, gegebenenfalls absetzen.

Vorsicht bei hochdosierten, isolierten Curcuminprodukten

Klinische Studien an Menschen mit **hochdosiertem, isoliertem Curcumin** (2–12 Gramm) haben eine Reihe beträchtlicher Nebenwirkungen gezeigt: Durchfall, Übelkeit und Unregelmässigkeiten im Blutdruck, Störung des Eisenhaushaltes, lebertoxische Wirkung, vermehrter oxidativer Stress. Zudem bremst es den Abbau von gewissen Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln in der Leber, was die Leber belasten kann.⁴⁹

Aus diesem Grund empfehlen wir meist die Einnahme von hochwertigen, 100% natürlichen Kurkumaprodukten aus biologischem Anbau.



Kontraindikationen und Interaktionen

Bei Einnahme von Blutverdünnern, Diabetesmedikamenten, Bluthochdruckmittel und bei Einsatz von Chemotherapeutika oder Statinen: Bitte mit Ihrem Arzt Rücksprache nehmen.

Personen ohne Gallenblase, mit Gallensteinen oder mit Leberproblemen: Die Einnahme von Kurkuma mit dem Arzt besprechen. Sie könnten versuchen, täglich mehrmals Kurkuma-Tee zu trinken. Kurkumapulver mit heissem Wasser übergiessen, ziehen lassen und trinken.⁵⁰

Hochdosiertes Curcumin nur unter **ärztlicher Aufsicht** verwenden.

Während der **Schwangerschaft und Stillzeit** ist von einer Einnahme von Kurkuma aus Sicherheitsgründen abzusehen.

Ausgewählte Rezepte mit Kurkuma



Ein Dankeschön an Ingeborg Burger-Günter für das zur Verfügung stellen der **Kurkumarezepte**. Sie leitet seit über 35 Jahren Vitalkost-Seminare. Infos und Termine finden Sie hier: infovita.ch/seminare

Gewürzpaste

- 50 g BIO Kurkuma-Pfeffer-Mix
- je ½ TL Zimt und Vanillepulver
- 1 TL Ingwerpulver und 1 Prise Salz
- 1 TL Kokosöl



Zubereitung

Kurkuma- und Ingwerpulver mit Salz, Zimt und Vanille in eine Pfanne geben. Mit 2 dl Wasser aufgiessen und gedeckt 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Kokosöl zugeben. Alles zu einer Paste rühren.

Die warme Paste in sterilisierte Gläser füllen und verschliessen. Die fertige Paste hält sich im Kühlschrank 2 Wochen.

Diese Kurkuma-Paste kann für Currygerichte, Kürbissuppe, Eintöpfe oder für die legendäre Goldmilch (siehe unten) verwendet werden.

Goldmilch

- 1 TL Kukurma Gewürzpaste (siehe oben)
- 1 EL Kokosmus BIO
- 150ml warmes bis heisses Wasser

Gewürzpaste und Kokosmus in eine Tasse geben. Mit heissem Wasser aufgiessen und gut verrühren. Zum Wohl.

Goldhonig

- 75 g flüssiger Honig
- 25 g BIO Kurkumapulver ohne Pfeffer (sonst wird der Honig zu scharf)

Zubereitung

Beides gut mischen. Als Brotaufstrich oder als Tonikum zum puren Einnehmen.

Yellow Powersmoothie

- 250 ml Milch, Milchkfir, Pflanzenmilch oder Kokosmilch
- 1 Stk Banane
- 15 g eingeweichte Ananasschnitze
- 1 TL hochwertiges Kurkumapulver



Alle Zutaten mixen und schluckweise genüsslich trinken. Ein pfiffiger Kurkumagenuss.

Mehr Rezepte mit Kurkuma

Vielfältige, leckere und erprobte Vitalkost-Rezepte gratis als Download hier!

vitapower.ch/rezepte-kurkuma



Haben Sie gewusst?

Laut Prof. Dr. med. Michalsen fördert Kurkuma die Umwandlung der pflanzlichen Omega-3 ALA aus beispielsweise Leinöl in die aktiv wirk-
same und neuroprotektive DHA-Omega-3-Fettsäure.⁵²



Kurkuma-Kokos-Latte

- 2 dl Wasser, lauwarm
- 2 KL BIO Kokosmus
- 1 KL BIO Kokosöl
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Zimt
- 1 KL Vollrohrzucker
- 1 KL Kurkumapulver

Zubereitung

Alle Zutaten im Schüttelbecher oder Mixer gut vermischen bis etwas Schaum entsteht. Auf Wunsch mit dem Milchschaumer oder dem Schäumer der Kaffeemaschine die Schaumkrone vermehren und langsam geniessen. Zum Wohl!



Der Fitnessdrink ist ein Multitalent

- ✓ **Erhöhung** des Energielevels; sorgt für neue Kraft
- ✓ **Hemmt Entzündungen** und stärkt die Leber
- ✓ Lecithin, Kurkuma und Leinöl **senken den Cholesterinspiegel**
- ✓ **Diabetes Typ-2:** Der Fitnessdrink senkt Langzeitzucker (nüchtern) – fördert die Insulinproduktion, siehe Erlebnisbericht oben
- ✓ Alzheimer: Verbessert die Hirnleistung, **baut Ablagerungen ab**
- ✓ Stärkt das Immunsystem und bietet effektiven Zellschutz

Grundrezept Fitnessdrink

- 1 EL Omega-3-Fischöl oder BIO Leinöl
- 1 TL Lecithinpulver aus Sonnenblumen
- 1 TL BIO Kurkuma-Pfeffer-Mix
- 1 dl Wasser und etwas Fruchtsaft oder Gemüsesaft
- 1 EL Sanddorn- oder Zitronensaft

Zubereitung

Zuerst das Lecithin, Kurkuma und Fisch- oder Leinöl mit einem Löffel im Schüttelbecher gut verrühren. Wasser und Saft dazugeben, alles gut schütteln. Optional Sanddorn- oder Zitronensaft beifügen. Gleich vor dem Essen schluckweise geniessen. Viele nehmen ihn vor dem Frühstück, ich (Michael Burger) nehme ihn vor dem Abendessen. Eine Kur über mindestens 4–12 Wochen ist empfehlenswert.

© Ruth v. Braunschweig, Stadelmann Verlag, ergänzt durch Ingeborg Burger

Quellenverzeichnis

- 1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=curcumin>
- 2 <https://greenmedinfo.com/substance/turmeric>
- 3 Kurkuma – die Wunderwurzel für alle Fälle? (css.ch)
- 4 Ratgeber Gesundheit: «Kurkuma» von Christina Wiedemann, S. 18
- 5 Ratgeber Gesundheit: «Kurkuma» von Christina Wiedemann, S. 26
- 6 Spitz Jörg: Superhormon Vitamin D, GU-Verlag, 2. Auflage 2023
- 7 Vanessa J A Ferguson, Kylie A Abbott, Manohar L Garg. Anti-inflammatory effects of oral supplementation with curcumin: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev.* 2021 Aug 9 ;79(9):1043-1066. PMID: 34378053
- 8 Ingrid Sofia Vieira de Melo, Aldenir Feitosa Dos Santosb, Nassib Bezerra Buenc. Curcumin or combined curcuminoids are effective in lowering the fasting blood glucose concentrations of individuals with dysglycemia: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Pharmacol Res.* 2017 Sep 16. Epub 2017 Sep 16. PMID: 28928074
- 9 Bettina-Nicola Lindner: Kurkuma – Entzündungshemmer, Zellschutz und Schlankmacher. VAK Verlag Kirchzarten, 2014.
- 10 S Weisberg, R Leibel, D V Tortoriello. Proteasome inhibitors, including curcumin, improve pancreaticβ-cell function and insulin sensitivity in diabetic mice. *Nutr Diabetes.* 2016 ;6:e205. Epub 2016 Apr 25. PMID: 27110686
- 11 Akila Srinivasan, Sandhiya Selvarajan, Sadishkumar Kamalanathan, Tamilarasu Kadhiravan, Nakka Chandrasekhar Prasanna Lakshmi, Surendiran Adithan. Effect of Curcuma longa on vascular function in native Tamilians with type 2 diabetes mellitus: A randomized, double-blind, parallel arm, placebo-controlled trial. *Phytother Res.* 2019 Jun 2. Epub 2019 Jun 2.
- 12 Somlak Chuengsamarn, Suthee Rattanamongkolgul, Rataya Luechapudiporn, Chada Phisalaphong, Siwanon Jirawatnotai. Curcumin extract for prevention of type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2012 Nov ;35(11):2121-7. Epub 2012 Jul 6.
- 13 Thieme E-Journals - Planta Medica / Abstract (thieme-connect.com)
- 14 Yaosheng Tu, Dongmei Sun, Xiaohui Zeng, Nan Yao, Xuejun Huang, Dane Huang, Yuxing Chen. Piperine potentiates the hypocholesterolemic effect of curcumin in rats fed on a high fat diet. *Exp Ther Med.* 2014 Jul ;8(1):260-266. Epub 2014 May 16.
- 15 KB Soni, R Kuttan. Effect of oral curcumin administration on serum peroxides and cholesterol levels in human volunteers. *Indian J Physiol Pharmacol.* 1992 Oct;36(4):273-5. PMID: 1291482
- 16 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37230418/>
- 17 22745140.pdf (inaactamedica.org)
- 18 Y. Henrotin, A.L. Clutterbuck, D. Allaway, E.M. Lodwig, P. Harris, M. Mathy-Hartert, M. Shakibaei, A. Mobasheri. Biological actions of curcumin on articular chondrocytes, Osteoarthritis and Cartil, Februar 2010
- 19 Constanze Buhrmann, Ali Mobasheri, Ulrike Matis, Mehdi Shakibaei. Curcumin mediated suppression of nuclear factor-κB promotes chondrogenic differentiation of mesenchymal stem cells in a high-density co-culture microenvironment, Arthritis Research & Therapy, 2010
- 20 Liuting Zeng, Tiejun Yang, Kailin Yang, Ganpeng Yu, Jun Li, Wang Xiang, Hua Chen. Efficacy and Safety of Curcumin and Extract in the Treatment of Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *Front Immunol.* 2022 ;13:891822. Epub 2022 Jul 22. PMID: 35935936
- 21 Umair Iqbal, Hafsa Anwar, Abdulhadi Affan Quadri. Use of Curcumin in Achieving Clinical and Endoscopic Remission in Ulcerative Colitis: A Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Med Sci.* 2018 10;356(4):350-356. PMID: 30360803
- 22 Hiroyuki Hanai, Takayuki Iida, Ken Takeuchi, Fumitoshi Watanabe, Yasuhiko Maruyama, Akira Andoh, Tomoyuki Tsujikawa, Yoshihide Fujiyama, Keichi Mitsuyama, Michio Sata, Masami Yamada, Yasushi Iwaoka, Kazunari Kanke, Hideyuki Hiraishi, Kazuhisa Hirayama, Hajime Arai, Shigehito Yoshii, Masato Uchijima, Toshi Nagata, Yukio Koide. Curcumin maintenance therapy for ulcerative colitis: randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled trial. *Clin Gastroenterol Hepatol .* PMID: 17101300
- 23 The efficacy of curcuminoids in improvement of ulcerative colitis symptoms and patients' self-reported well-being: A randomized double-blind controlled trial - Masoodi - 2018 - Journal of Cellular Biochemistry - Wiley Online Library
- 24 Curcumin Therapy in Inflammatory Bowel Disease: A Pilot Study, Digestive Diseases and Sciences | 10.1007/s10620-005-3032-8 | DeepDyve
- 25 Curcumin improves memory and mood, new UCLA study says | UCLA
- 26 Curcuminoids enhance amyloid-beta uptake by macrophages of Alzheimer's disease patients - PubMed (nih.gov)
- 27 1α,25-dihydroxyvitamin D3 interacts with curcuminoids to stimulate amyloid-beta clearance by macrophages of Alzheimer's disease patients - PubMed (nih.gov)
- 28 Curcuminoids enhance amyloid-beta uptake by macrophages of Alzheimer's disease patients - PubMed (nih.gov)
- 29 Effects of turmeric on Alzheimer's disease with behavioral and psychological symptoms of dementia - PMC (nih.gov)
- 30 Fife, B: Stopp Alzheimer; Systemed-Verlag, 1. Auflage 2012; Seite 192
- 31 <https://www.journalonko.de/news/deutschland-meist-gefuerrachtete-krankheiten>
- 32 <https://www.epochtimes.de/gesundheits/krebssterblichkeit-in-deutschland-um-zehn-prozent-gestiegen-tipps-zur-praevention-a4584838.html>
- 33 Béliveau Richard, Gingras Denis: Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade und Co. Kösel-Verlag, 1. Auflage 2011
- 34 <https://www.epochtimes.de/gesundheits/das-risiko-dieser-neun-krebsarten-koennen-sie-durch-regelmaessige-bewegung-senken-a4578109.html>
- 35 "Hope for Cancer - 7 principles to remove fear and empower your healing journey" von Dr. Antonio Jimenez (S. 187-188)
- 36 Dr Mercola's Interview With Dr LaValley About Curcumin YouTube - YouTube
- 37 Phase I Clinical Trial of Oral Curcumin | Clinical Cancer Research | American Association for Cancer Research (aacrjournals.org)
- 38 Prof. Dr. J. Spitz | S. Weiss: Vitamin D – Immer wenn es um Leben oder Tod geht. Akademie für menschliche Medizin
- 39 Xiao Z, Zhang A, Lin J, et al. Telomerase: a target for therapeutic effects of curcumin and a curcumin derivative in αβ1-42 insult in vitro. *PLoS One.* 2014 Jul 1;9(7):e101251.
- 40 K. Oberbeil: Kurkuma – die heilende Kraft der Zauberknolle. Heyne-Verlag, 2. Auflage 2012
- 41 Fachvortrag von Prof. Dr. med. S. Chrubasik: Safran und Curcumin – damit die Seele wieder lacht.
- 42 Dr. J. Conradi. Wunderwurzel Kurkuma. Kopp-Verlag, 3. Auflage 2017
- 43 <https://www.epochtimes.de/vital/ernaehrung/gesundheitswunder-kurkuma-so-holen-sie-das-meiste-aus-der-wurzel-heraus-rezept-a5129798.html>
- 44 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kurkuma-uebersicht/kurkuma-bioverfuegbarkeit>
- 45 Ashlesha P Pandit, Shreyas R Joshi, Preeti S Dalal, Vinita C Patole. Curcumin as a permeability enhancer enhanced the antihyperlipidemic activity of dietary green tea extract. *BMC Complement Altern Med.* 2019 Jun 13;19(1):129. Epub 2019 Jun 13
- 46 1α,25-dihydroxyvitamin D3 interacts with curcuminoids to stimulate amyloid-beta clearance by macrophages of Alzheimer's disease patients - PubMed (nih.gov)
- 47 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9619120/>
- 48 Christina Wiedemann: Kurkuma – Rund um gesund mit goldgelben Wohlfühlrezepten. GU-Verlag München, 2018
- 49 <https://www.foxnews.com/health/common-supplements-medications-could-cause-liver-damage-studies-show>
- 50 <https://www.sundt.de/blogs/magazin/kurkuma-einnehmen>
- 51 <https://greenmedinfo.com/content/d-fense-against-crohns-new-research-unveils-vitamin-ds-powerful-effects>
- 52 Michalsen Andreas: Ernährung – Meine Quintessenz, Insel Verlag, 1. Auflage 2026

Impressum und Disclaimer

1. Auflage 2026. 4'000 Exemplare.

Redaktion und Layout: Michael und Ingeborg Burger, Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Herzogenbuchsee.
Text und Inhalt: Dr. med. Anja Winkelmann,
Michael und Ingeborg Burger

Bildnachweise: istockphoto.com; fotolia.de; shutterstock.com;
depositphotos.com; adobestock.com; istockphoto.com;
Marisa Zryd, Joel Burger, Agentur Webpresso

Rechtliches / Disclaimer: Dieser Ratgeber ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen oder andere professionelle Behandlungen. Verändern Sie kein Therapieschema ohne ärztliche Rücksprache. Die Broschüre bietet Wissen zum Prüfen an und trägt dazu bei, dass Sie für Ihre Gesundheit verantwortungsvoll sorgen können.

Die vorliegenden Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in dieser Broschüre eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Copyright: Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit Genehmigung von Infovita GmbH erlaubt.

Dieser Ratgeber ersetzt weder ärztliche Diagnosen noch dessen Therapieanweisungen und fachliche Begleitung oder andere professionelle therapeutische Behandlungen.

« Die Powerpflanze Kurkuma hat seit Jahrtausenden Kultstatus als Allheilmittel. Ob in der Küche oder darüber hinaus – ihre Vielfalt ist beeindruckend. »

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Expertin für Naturheilkunde



Ein absolutes Multitalent

Kurkuma hemmt Entzündungen, verbessert die Wundheilung und fördert die Verdauung. Die Leitsubstanz Curcumin kann die Blutzuckerwerte bei Diabetes verbessern, die Cholesterinwerte im Blut senken und wirkt als starker Radikalfänger. Dadurch schützt es die Gefäße und beugt Herz-Kreislauferkrankungen vor. Kurkuma lindert rheumatische Erkrankungen, schützt nachweislich das Gehirn und kann das Alzheimer-Risiko senken. Kurkuma hat eine spannende Anti-Aging-Wirkung und hemmt die Zellalterung. Wer möchte nicht bei möglichst guter Gesundheit älter werden?



infovita

Damit es Menschen gut geht.