

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

- ✓ Curcuminoide 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

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.

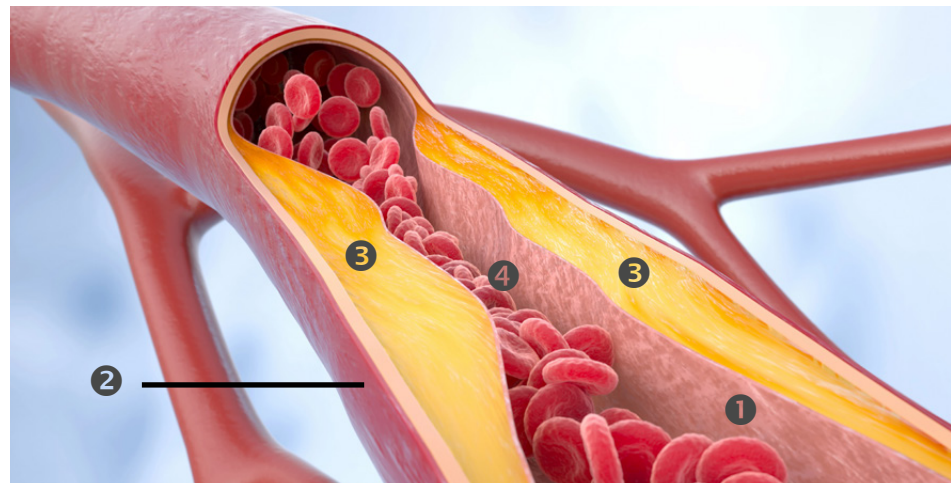
Arteriosklerose, ein komplexer Prozess

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.



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

Dies ist eine Leseprobe. Sie finden die ganze
Broschüre im Vitapowershop.ch