



Das leuchtend gelbe Gewürz kann viel mehr als Sie denken

Das asiatische Gewürz ist ein absolutes Superfood. Forscher der "University of California" haben Kurkuma unter die Lupe genommen und herausgefunden, dass es eine ganze Reihe von gesundheitlichen Vorteilen hat – vor allem für unser Gehirn.

Bildquelle: © istockphoto Wundermittel Kurkuma **Setzen Sie die fehlenden Attribute ein!**

Die Zauberzutat in Kurkuma ist der **1** Farbstoff "Curcumin", der außerdem noch **2** Dinge kann:

Curcumin ist gut für die Haut

Curcumin regt die Produktion von Kollagen und Elastin an und hilft der Haut so, sich vor **3** Radikalen zu schützen.

4 Kurkuma-Gesichtsmasken sollen daher bei **5** Hautalterung helfen.

Curcumin hilft bei der Verdauung

Durch seine **6** Wirkung hilft Kurkuma bei Verdauungsstörungen. Die Inhaltsstoffe von Kurkuma fördern die Produktion von Gallenflüssigkeit, die wiederum beim Abbau der schwer **7** Nahrungsfette hilft. So werden Blähungen gelindert und es tritt nach dem Essen kein Völlegefühl auf. Übrigens hilft eine **8** Verdauung auch beim Abnehmen.

Stichwort Alzheimer

9 Studien haben gezeigt, dass der **10** Farbstoff Curcumin **11** Auswirkungen auf unser Gehirn hat. Vor allem auf das Gedächtnis und die Emotionen. Daher kann es (in **12** Mengen) auch bei Alzheimer helfen.

Curcumin stärkt das Immunsystem

Wenn Ihr Immunsystem geschwächt ist, könnte eine **13** Portion Kurkuma dafür sorgen, dass Sie sich wieder fitter fühlen und weniger anfällig für Krankheiten sind. Das liegt an seiner **14** Wirkung. Sollte Sie die Erkältung dennoch erwischt haben, empfehlen wir **15** Heiltrank: Mischen Sie einen Teelöffel Kurkuma-Pulver mit einer Tasse **16** Wasser. Trinken Sie die Mischung einmal pro Tag, bis die **17** Erkältung verschwunden ist.

Zwar gibt es noch keine wirklich **18** Erklärungen, aber einen Versuch ist Kurkuma trotzdem wert. Entweder in Form eines Getränkes (siehe oben) oder einfach als **19** Gewürz im Essen.

(aus einer **20** Zeitschrift, 2018)

folgende lästige richtige Neueste natürliche (2x) Regelmäßige regelmäßige
positive entzündungshemmende
schmackhaftes
folgenden hohen / großen freien verdaulichen verlässlichen antioxidativen
österreichischen
vorzeitiger
warmem



WIKIPEDIA-EINTRAG:

Kurkuma ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu 1 Meter erreicht.

Es werden stark verzweigte, gelbe bis orange, zylindrische, aromatische Rhizome als Überdauerungsorgane ausgebildet,

die an den Enden Knollen entwickeln.

Das Rhizom ähnelt stark dem des Ingwers, ist jedoch intensiv gelb.

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255541>

Von Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen

- List of Koehler Images, 1897, Gemeinfrei.

Setzen Sie in alle vier Fälle:

Nom.	die gelbe Farbe
Gen.	
Dat.	
Akk.	

das warme Getränk (Plural: die warmen Getränke)

ein warmes Getränk (Plursl: warme Getränke)

der gesundheitliche Vorteil (Plural: die gesundheitlichen Vorteile)

ein gesundheitlicher Vorteil (Plural: gesundheitliche Vorteile)

die regelmäßige Anwendung (Plural: die regelmäßigen Anwendungen)

eine regelmäßige Anwendung (Plural: regelmäßige Anwendungen)