

Kurkuma: Das Geheimnis hinter der Wirkung des gelben Superfoods!

Erfahren Sie, wie Curcumin in Kurkuma Zellen beeinflusst, und entdecken Sie seine Anwendung in Rezepten und der Naturmedizin.

Heute, Österreich - Kurkuma, das leuchtend gelbe Gewürz, erfreut sich nicht nur wegen seines Geschmacks großer Beliebtheit, sondern wird auch als wahres Superfood gehandelt. Ein aktueller Bericht von **Heute.at** beleuchtet die beeindruckenden gesundheitlichen Vorzüge dieses wertvollen Gewürzes, insbesondere den Wirkstoff Curcumin. Dieser Stoff stabilisiert Zellmembranen und stärkt deren Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheitserregern, wobei Forscher jetzt herausgefunden haben, dass er auch die physikalischen Eigenschaften von Zellmembranen beeinflusst, indem er sich in deren Struktur eingliedert. Während gesunde Zellen profitieren, zeigt Curcumin bei Krebszellen eine schädigende Wirkung, da es deren Membranen durchlässiger macht.

Kurkuma in der Gesundheit

Die positive Wirkung von Kurkuma erstreckt sich über zahlreiche gesundheitliche Bereiche: Laut einem Bericht von **NDR** wird Curcumin mit der Linderung von Entzündungen, Verdauungsbeschwerden und sogar der Vorbeugung gegen ernsthafte Krankheiten wie Alzheimer oder Krebs in Verbindung gebracht. Trotz dieser vielversprechenden Heilwirkungen sind die wissenschaftlichen Belege oft spärlich. Viele Studien haben keine klaren Ergebnisse hinsichtlich der Wirkung auf den

Menschen erbracht.

Dennoch bleibt Kurkuma ein integraler Bestandteil der traditionellen Heilkunde in Indien, wo es seit Jahrtausenden zur Behandlung von Magen-Darm-Problemen eingesetzt wird. Während in Laboruntersuchungen Curcumin positive Effekte zeigen kann, bleibt der Nachweis dieser Wirkungen im menschlichen Körper oft unzureichend. Hier ist Vorsicht geboten: Überdosierungen von Curcumin können zu Beschwerden wie Übelkeit führen und sollten insbesondere bei Personen, die andere Medikamente einnehmen, mit Vorsicht angegangen werden.

Details	
Ort	Heute, Österreich
Quellen	• www.heute.at • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at