

17.5.2022

Ernährungshinweise bei Arthrose sind vielfältig und reichen von der mediterranen Kost bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln. Die wenigsten wissen jedoch, dass auch die Gelbwurz, Kurkuma, sehr gut hilft Schmerzen durch Arthrose zu mindern.

Unsere langjährige und sehr bewährte Mitarbeiterin sowie findige Hobbyköchin Frau Brigitte Würzbach hat, sich dem Thema Kurkuma gewidmet und viele leckere Zubereitungen des Kurkumas ausgearbeitet.

Im Folgenden möchten wir mit Ihnen die Tipps von „Schwester Brigitte“ zur Zubereitung von Kurkuma vorstellen. Ich kann Sie, als von Arthrose Betroffene nur dazu ermuntern diese selbst auszuprobieren.

Die Rezeptideen mit Kurkuma schmecken nicht nur gut, sondern können Ihnen auch helfen mit Arthrose besser zu leben!

Ein Beitrag von Brigitte Würzbach 17.5.2022

Fotos Peter Würzbach

Arthrose ist ein übermäßiger Knorpelverschleiß. Geht der Knorpel verloren, kommt es zu Schmerzen und Entzündungen im Gelenk.

Arthroseschmerzen können durch richtige Ernährung gelindert werden, denn eine gesunde Ernährungsweise stärkt Knochen und schützt vor Arthrose. Eine Ernährung bei Arthrose mit Hilfe eines Ernährungsplan hilft daher sehr Schmerzen zu lindern und vorzubeugen.

Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, kann hier ein Wundermittel sein.

Mit Hilfe von Milchprodukten, Kurkuma, Pfeffer, Muskat und Zimt auf dem Speiseplan können Sie die Gesundheit Ihrer Knochen steigern und Arthrose vorbeugen.

Wichtig: Curcumin ein fettlöslicher Pflanzenstoff wird vom Körper nur aufgenommen und verarbeitet zusammen mit Pfeffer und Muskat.

In den folgenden Rezepten möchte ich Ihnen deshalb einige ausgewählte Getränke und Speisen vorstellen, in denen genau diese Verbindung angewandt wird, um Ihre Beschwerden mit Arthrose zu mindern.

Ihre

Brigitte Würzbach

<b>Gewürzmischung</b>		
2 TL	Kurkuma gemahlen	Alles Zusammen- mischen
1 EL	Kreuzkümmel	
1 EL	Pfefferkörner	
1 TL	Ingwer gemahlen	
½	rohe Chilischote getrocknet	
1 Prise	Muskat	
Täglich	1 EL im Joghurt verrühren	

<b>Kurkuma-Paste</b>		
Ca. 250 g	Wasser	Leicht erwärmen auf ca. 40° und die gesamte Menge umrühren
60 g	Kurkumapulver	
1 TL	Ingwerpulver	
1 Prise	Muskat	
1 Prise	Zimt	
1 Prise	Chili	
1 EL	Leinöl oder Kokosöl	
In ein Glas mit Deckel geben und kühl stellen. Hält im Kühlschrank 14 Tage.		



<b>Orangen-Kurkuma-Shot</b>		
Saft	von drei Bio-Zitronen	Alles in einen Mixer geben
Saft	von drei Saftorangen	
5 g	frischen Kurkuma	
1 Prise	Pfeffer	
Ev. mit Honig oder Ahornsirup süßen		
Statt Orangensaft alternativ Apfelsaft		



<b>Kurkuma-Ingwer-Shot mit Apfelessig</b>	
150 g	Wasser
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskat
30 g	Ingwer
30 g	Kurkuma, frisch mit Schale
50 g	Apfelessig
Hält sich im Kühlschrank 4 Tage	

<b>Goldene Milch</b>		
300 ml	Milch (evtl. Mandelmilch)	Die goldene Milch zum Schluss zu einer Einheit mixen
Ca. 3 cm	frischen Kurkuma	
oder 1 EL	Kurkumapulver	
2 cm	Ingwerstück	
¼ TL frisch	gemahlener schwarzer Pfeffer	
¼ TL	Zimt	
½ TL	Kokosöl	
1 Prise	Muskatnuss	
1 TL	Algavendicksaft	
die goldene Milch kann auch für zwei Minuten erwärmt werden also auf kleiner Stufe köcheln lassen und anschließend im Milchaufschäumer aufschäumen		



Kurkuma ist nicht immer verfügbar in den Obstregalen, deshalb empfehlen wir für Interessierte den Eigenanbau!



### Und so geht es!

Ein Stück Kurkuma - am besten in Bio-Qualität in großen Topf mit Blumenerde setzen, und bei Zimmertemperatur keimen lassen.

Im Garten ist es der Pflanze meist zu kalt.

Kurkuma mag es hell und nicht zu sonnig

Und nun heißt es: geduldig Abwarten und gelegentlich gießen!

