

Leseprobe aus: **Goldene Milch** von Karin Opitz-Kreher.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch  
[>> Goldene Milch](#)

Karin Opitz-Kreher

# Goldene MILCH



Der  
ayurvedische  
Zaubertrank für  
**Energie und  
Gesundheit**

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Der ayurvedische Zaubertrank.....  | 7  |
| Die bemerkenswerte Pflanze Kurkuma.....  | 9  |
| Die erstaunlichen Heilkräfte der Inhaltsstoffe .....   | 13 |
| <i>Exkurs: Ätherische Öle</i> .....  | 20 |
| Worauf müssen Sie achten?.....   | 23 |
| Kurkuma selbst anbauen .....   | 25 |
| In welcher Form wird Kurkuma angeboten? .....  | 26 |
| Wann Vorsicht geboten ist.....   | 31 |
| Goldene Milch, das tägliche Gesundheitselixier.....  | 33 |
| Strahlend schön dank Kurkuma.....  | 52 |
| Gesichtspflege .....   | 53 |
| Lippenpflege .....   | 54 |
| Zahnpflege.....  | 55 |
| Kurkuma in der naturheilkundlichen Praxis<br>(Gastbeitrag von Heilpraktikerin Sabine Hauswald) ..... | 59 |
| Kurkuma in der Apotheke<br>(Gastbeitrag von Apotheker Armin Herold).....                             | 65 |
| Kurkuma im Ayurveda<br>(Gastbeitrag von Ayurveda-Koch Harald Schmitz) .....                          | 73 |

|   |     |
|---|-----|
| Curcumin und die Homöostase ( <i>Gastbeitrag von Dr. Olivier Wenker, integrativer Mediziner</i> ) ..... | 86  |
| Kurkuma in der Küche .....  | 89  |
| <i>Exkurs: Die Farben und ihre Wirkung</i> .....  | 91  |
| Rezepte .....   | 95  |
| Nachwort.....   | 118 |
| Danke .....   | 120 |
| Quellen .....   | 121 |
| Herstellerempfehlungen.....   | 122 |
| Über die Autorin.....   | 123 |
| Bildnachweis.....   | 128 |



# Die bemerkenswerte Pflanze *Kurkuma*





Es gibt zwei Arten von Kurkuma, die zur botanischen Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) gehören:

- **Curcuma longa:** Indischer Gelbwurz
- **Curcuma xanthorrhiza:** Javanesischer Gelbwurz

Es wird vermutet, dass Kurkuma bereits seit 12 Millionen Jahren auf unserem Planeten wächst. Die tropische Pflanze gedeiht im asiatischen Raum, am besten im Regenwald, wo sie im Schatten anderer Pflanzen konstante Feuchtigkeit und Wärme vorfindet. Sie bildet schildartige Blätter aus, die einem Bananen- oder Schilfblatt ähneln. Besonders auffallend ist der farbige Blütenstand, der weiß, orange oder rosa sein kann. Die Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von 40 cm bis 1 m.

Was die Pflanze jedoch so besonders macht, ist unter der Erde zu finden. Sie bildet ein Rhizom aus, wie wir es auch vom Ingwer kennen. Das ist ein Wurzelgeflecht, das aus einem Hauptwurzelstock besteht, der Ausläufer und Erdsprossen bildet. In den verdickten Knollen werden die Nährstoffe für die Pflanze gespeichert. Bildet sich ein neuer Spross, hat er so alles, was er für seinen Start benötigt. Diese hochkonzentrierten Nährstoffe sind es, deretwegen die Menschen im asiatischen Raum Kurkuma bereits seit 10 000 Jahren schätzen. Früher konnte man die Inhaltsstoffe natürlich noch nicht benennen, doch merkten die Menschen, wie günstig der Einfluss auf ihr Wohlbefinden war. Daher wurde die Pflanze als heilig angesehen.



Geerntet wird die Kurkumaknolle, wenn die Blätter über der Erde verwelken. Dann wird der Wurzelstock ausgegraben, und die langen, ästähnlichen Verzweigungen und Knollen werden abgenommen. Anschließend wäscht man sie in heißem Wasser. Dadurch entsteht die typische gelbe Färbung, denn das Curcumin, der gelbe Farbstoff aus den Sekretzellen, löst sich und verteilt sich in der ganzen Knolle. Kurkuma kann entweder frisch oder getrocknet und gemahlen verwendet werden.

In Indonesien wird gern ein Kurkuma-Tee anstelle von Kaffee genossen. In Thailand und anderen asiatischen Ländern wird Kurkuma frisch in Gerichten verwendet, vor allem in Indien wird vorwiegend mit dem Pulver gekocht. In der bekannten indischen Gewürzmischung »Curry« ist Kurkuma ein wesentlicher Bestandteil. Indien ist auch der größte Produzent von Kurkuma, und ca. 80% der Weltenernte werden dort verbraucht. In den alten Gesundheitslehren des indischen Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin nimmt Kurkuma einen wichtigen Platz ein, denn es macht die Speisen für die Verdauungsorgane bekömmlicher. Besonders die



Leber und die Galle profitieren von den Inhaltsstoffen und werden in ihrer Aufgabe der Fettverdauung gefördert. Daher gehört Kurkuma in Indien einfach in jedes Essen. Somit ist es nicht verwunderlich, dass in den asiatischen Ländern weniger Menschen an Leber- und Galleproblemen leiden als hierzulande.

In der westlichen Welt wird seit ca. 50 Jahren über Kurkuma geforscht. Nach und nach wird so das alte Wissen über Kurkuma bestätigt und erklärbar. Denn kennt man die Inhaltsstoffe, kann man auf die Wirkung schließen.







Die erstaunlichen  
*Heilkräfte* der  
Inhaltsstoffe



**K**urkuma besteht zu bis zu 60% aus Curcumin, das ihm auch die intensiv gelbe Farbe gibt. Daher wird es in der Lebensmittelindustrie gern als Farbstoff verwendet. Neben Curcumin enthält Kurkuma die weiteren Curcuminoide Cyclocurcumin, Bisdemethoxycurcumin und Demethoxycurcumin. Alle vier zusammen werden umgangssprachlich als Curcumin bezeichnet. Das Zusammenspiel dieser Inhaltsstoffe unterstützt den Körper.

Dieses **Curcumin** ist so wertvoll, dass wir es genauer betrachten wollen. Es wirkt sich auf vielfältige Weise günstig auf den Anwender aus:

- Es lindert entzündliche Prozesse im Körper.
- Es reduziert Schmerzbelastungen.
- In Studien zeigt es eine krebshemmende Wirkung.
- Es unterstützt die Entgiftung bei Schwermetallbelastungen.
- Es stärkt das Knochensystem.
- Es erhält die gesunden Gehirnfunktionen und beugt so Alzheimer vor.
- Es fördert die Bauchspeicheldrüsenfunktion.

Unser moderner Lebensstil ist oft eher eine Verkettung ungünstiger Umstände, die beispielsweise entzündliche Prozesse fördern. Viele haben, ohne es zu wissen, »silent inflammations« oder niederschwellige chronische Entzündungen im Körper. Und Entzündungen sind der Auslöser jeden Krankheitsgeschehens! Bestehen die stillen Entzündungen nun lange unbemerkt fort, schwächen sie schließlich das Immunsystem, und das Einfallstor für weitere Erkrankungen steht sozusagen weit offen.

Stress im Alltag, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Toxinbelastungen, ein aus der Balance geratenes Verdauungssystem und emotionale Herausforderungen ... diese Kombination führt früher oder später zu schweren Symptomen.

Unsere Zellen sind durch den »zivilisierten« Lebensstil massiven Angriffen ausgesetzt und altern dadurch schneller – sie oxidieren. Daher ist es grundsätzlich sinnvoll, unseren Lebensstil zu überdenken und für mehr Balance zu sorgen, indem wir:

- neben der Arbeit und den Anforderungen in der Familie Zeit für einen Ausgleichssport frei halten,
- so frisch, regional und ökologisch wie möglich kochen und vor allem auf Convenience-Produkte verzichten,
- Gifte im Alltag, z. B. im Haushalt, vermeiden.\*

Allein, in diesen Bereichen bewusster zu agieren, reduziert den Zellstress schon enorm. Uns vollkommen von Gesundheitsbelastungen zu befreien, ist nicht möglich. Aber wir können zumindest im Bereich der Ernährung relativ einfach darauf achten, Lebensmittel auszuwählen, die uns helfen, Dysbalancen auszugleichen.

Unser Körper reagiert besonders gut auf pflanzliche Inhaltsstoffe. Kurkuma ist eine der Gewürzpflanzen, die wir viel öfter in den Speiseplan integrieren sollten. Wenn Menschen bewusster werden und merken, wie bereits kleine Veränderungen ihnen mehr Energie schenken, dann suchen sie oft ganz automatisch nach werthaltigeren Lebensmitteln und entwickeln Lust, einmal andere Zutaten auszuprobieren. Je energetischer unsere Nahrung ist, desto weniger

---

\* Mehr zu diesem Thema finden Sie in meinem Buch »Radikal ganzheitlich entgiften«, Schirner 2018.



brauchen wir davon. Nur von minderwertigen, Energie raubenden Lebensmitteln meinen wir, große Portionen essen zu müssen, weil zwar ein Völle-, aber kein Sättigungsgefühl eintritt. Kurkuma bringt Ordnung in den Körper. Wenn wir es geschickt mit anderen Gewürzen, Gemüse und sonstigen Pflanzen kombinieren, wird unser Essen ein regelrechtes Energief Feuerwerk für unsere Zellen.

Unsere Gesundheit geht über den Teller – Krankheiten auch. Alles, was wir täglich tun, macht etwas mit uns. Wir haben dabei immer die Wahl zwischen Dingen, die uns aufbauen, oder Dingen, die abbauende Prozesse fördern.

Kurkuma enthält aber nicht nur Curcumin. Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe macht die besondere Wirkung der Wurzel aus. Woher also kommt die Wunderwirkung? Kurkuma ist reich an verschiedenen B-Vitaminen, Vitamin K, A und E, Folsäure und außerdem an Carotiniden und Carotinoiden, durch die die intensive Farbe kommt. Aktuell sind knapp 100 Wirkstoffe entschlüsselt.

Betrachten wir einige der Inhaltsstoffe näher:

- **Vitamin C** ist ein wasserlösliches Vitamin, das wichtig für ein gut arbeitendes Immunsystem ist. Es schützt die Zellen vor zu schneller Alterung durch oxidativen Stress, den die Umwelteinflüsse in unserem modernen Leben auslösen.
- **B-Vitamine** stärken im Allgemeinen die Nerven. Sie werden auch im Darm selbst durch Bakterien hergestellt. Da aber viele durch die Umweltbedingungen oder eine unausgewogene Ernährung an einer schlechten Darmflora leiden, ist ein Vitamin-B-Mangel weit verbreitet.
- **Vitamin B1** oder Thiamin ist ein wasserlösliches Vitamin und steuert die Nervenerregbarkeit und die Reizübertragung. Außerdem ist es wichtig für die Verarbeitung von Kohlenhydraten.
- **Vitamin B2** oder Riboflavin ist ebenfalls ein wasserlösliches Vitamin, das maßgeblich an der Schilddrüsenhormonbildung beteiligt und daher enorm wichtig für den Stoffwechsel und den Grundumsatz des Körpers ist.
- **Eisen** gehört zu den Spurenelementen und ist wichtig für die Blutbildung. Es transportiert den Sauerstoff in die Zellen und aktiviert einige Enzymreaktionen im Körper, die an Stoffwechselprozessen beteiligt sind.
- **Kalium** ist für die gesunden Herzfunktionen und auch für einen ausgeglichenen Blutdruck erforderlich.
- **Calcium** ist ein Baustein für gesunde Knochen, Zähne, Muskeln und Nerven. Calciumionen sind an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt.
- **Zink** ist an vielen Enzym- und Stoffwechselprozessen beteiligt und unterstützt das Immunsystem.



- **Magnesium** ist für alle wichtigen Zellfunktionen vonnöten und hat Einfluss auf die DNA. Es wirkt auf die Muskeln, das Nervensystem, die Knochen und die Zähne. Außerdem unterstützt das Spurenelement unsere Vitalität, verringert also Müdigkeit und Erschöpfung.
- **Schwefel** wirkt wie ein Jungbrunnen und erneuert die Zellen, unterstützt bei entzündlichen Vorgängen im Körper und ist förderlich für den Bewegungsapparat.
- Kurkuma hat einen **ORAC-Wert** von ca. 160 000. Dieser Wert, die »Oxygen Radical Absorption Capacity«, besagt, wie antioxidativ etwas wirkt. Kurkuma fängt also besonders viele freie Radikale ein. Zum Vergleich: Heidelbeeren, die auch als Super Food gelten, liegen bei einem ORAC-Wert von 6 300 (getrocknet, frisch 2 400), Aroniabeeren bei 22 000 (getrocknet, frisch bei 6 800), Gojibeeren bei 40 000 – um nur einige Beispiele zu nennen.
- Sowohl die frische Knolle als auch das Pulver sind eine gute Quelle von **Ballaststoffen**, die in der Kombination mit den ätherischen Ölen und dem Curcumin der Verdauung zugutekommen.
- Kurkuma enthält **Eiweiß** (Protein), das als Baustein im Körper verwendet wird und auch im Immunsystem wirkt.
- Das **Harz** oder Resin der Pflanze unterstützt bei entzündlichen Prozessen.
- **COX-2-Hemmer** sind Wirkstoffe, die im Körper wie ein Schmerzmittel agieren.

Ich sage gern: »Es kommt nicht auf die einzelne Geige an, sondern auf das gesamte Orchester.« Das gilt auch für Kurkuma. Es ist mehr als die Summe seiner Teile, weil die einzelnen Inhaltsstoffe sich gegenseitig ergänzen und so viel mehr Gutes bewirken können, als wenn Sie die einzelnen Stoffe isoliert zu sich nehmen.

Jüngste Studien zu Kurkuma befassen sich auch u.a. mit den Themen:

- Krebsprävention
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Verbesserung kognitiver Leistungsfähigkeit bei Alzheimer-Patienten
- Regulierung des Magen-Darm-Trakts
- Unterstützung bei der Gewichtsreduktion
- Linderung entzündlicher Prozesse wie Arthritis, Rheuma und Diabetes

Im Kurkuma sind zudem ca. 5% ätherische Öle enthalten. Da ich mich mit diesen in den letzten Jahren intensiv auseinandergesetzt habe, ist es für mich spannend, diese Wirkstoffe näher zu betrachten. Die ätherischen Öle, die im Kurkuma enthalten sind, sind die Monoterpene Cymen, 1,8-Cinellol, Phellandren, Sabinen sowie Borneol und das Sesquiterpen Turmeron.





Goldene Milch,  
das tägliche  
Gesundheitselixier



**N**un kennen Sie die wunderbaren Vorzüge von Kurkuma. Jetzt zeige ich Ihnen, wie Sie sich daraus ganz einfach einen richtigen Immunsystembooster und Wärmekick zubereiten können, um täglich in den Genuss der vielen Vorzüge von Kurkuma zu kommen.

Im Ayurveda ist die »Goldene Milch« seit Langem bekannt. In den letzten Jahren hat sie sich als »Kurkuma Latte« oder »Turmeric Latte« zu einem gesunden Trendgetränk entwickelt – würzig, samtig, wärmend und einfach lecker.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die »Goldene Milch« zuzubereiten. Für die Eiligen gibt es von mehreren Herstellern sehr gute Instant-Produkte. Dafür müssen Sie bloß einen Pflanzendrink erwärmen und die Mischung darin auflösen. Ich bevorzuge, die »Goldene Milch« aus frischen Zutaten zuzubereiten. Auch hierzu gibt es mehrere Varianten.





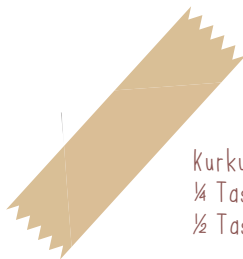
Die Grundzutaten einer »Goldenen Milch« sind:

- **Kurkuma und Ingwer**, die u. a. antibiotisch, antiinflammatorisch und wärmend wirken. Sie haben in den vorigen Kapiteln ja bereits die umfangreichen gesundheitlichen Vorzüge dieser Knollen kennengelernt.
- Um die wertvollen Stoffe im Körper aufnehmen zu können, ist es wichtig, zusätzlich **fettes Öl** zu sich zu nehmen, z. B. Oliven- oder Kokosöl, weil sie fettlöslich sind. In einem Getränk bevorzuge ich wegen des Geschmacks Kokosöl, zumal es selbst noch einmal antibakteriell und entzündungshemmend wirkt und die Fettverbrennung ankurbelt.
- **Zimt** unterstützt zusätzlich die Bauchspeicheldrüse.
- **Schwarzer Pfeffer** ist wichtig, weil das enthaltene Piperin dafür sorgt, dass die wertvollen Bestandteile sowohl des Kurkumas als auch des Ingwers überhaupt in den Körper aufgenommen werden, weil es deren schnellen Abbau in der Leber und in der Darmwand hemmt. Die Angaben, um wie viel die Bioverfügbarkeit von Curcumin durch die Beigabe von schwarzem Pfeffer gesteigert werden kann, variieren stark je nach kulturellem Hintergrund.
- Außerdem wird eine »Goldene Milch« in **Kuh- oder Pflanzenmilch** angerührt. Wegen der bekannten negativen Auswirkungen von Kuhmilch auf die Gesundheit präsentiere ich hier ausschließlich die vegane Variante.



## GOLDENE MILCH MIT KURKUMA-PASTE

Das Getränk aus einer selbst angerührten Paste zuzubereiten, erfordert einmal ein wenig Aufwand, aber ermöglicht dann für mindestens 2 Wochen eine schnelle tägliche »Goldene Milch«. Diese Variante ist also ideal für alle, die ihre Nahrung gern selbst zubereiten, aber nicht jeden Tag die Zeit dafür haben.



Kurkuma-Paste:  
¼ Tasse Kurkumapulver  
½ Tasse Wasser



Rühren Sie das Pulver im Wasser an, und lassen Sie die Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken. Füllen Sie die Paste in ein sauberes Marmeladenglas ab.





### FÜR 2 TASSEN KURKUMA-LATTE

500 ml Pflanzendrink (Reis-, Hafer- oder Mandeldrink)

2 TL Kurkuma-Paste

2 TL Kokosöl

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 Prise Ingwerpulver oder etwas frisch geriebener Ingwer

1 Msp. Zimtpulver

Kokosblütenzucker nach Bedarf zum Süßen

Erwärmen Sie den Pflanzendrink, und rühren Sie die Paste unter. Geben Sie das Öl hinzu, und schmecken Sie das Getränk mit den übrigen Zutaten ab.

