

Diese gelbe Knolle macht Sie jung und gescheit

Auf den ersten Blick sieht gemahlene Kurkuma wie Safran aus. Doch sie ist deutlich günstiger als das rare Edelmetall. Und sie hilft, das Arbeitsgedächtnis zu verbessern.



المنيا

1|6 Ein Gramm Kurkuma täglich soll laut australischen Forschern wahre Wunder wirken.

Bild: PD

ein aus i

Mildwürzig und leicht bitter: So schmeckt getrocknete Kurkuma. Während Kurkuma in der indischen Küche einst als heiliges Gewürz galt, spielt es in unseren Breitengraden bloss eine

Schlimme Qualen

Färben Sie Ihren Hund niemals ein, niemals!



Haarfärbemittel sind nichts für Tiere. Das zeigt das Schicksal der kleinen Violet eindrucksvoll. Sogar ihre Haut schälte sich ab.

Mondwissen

Sind Sie auf den blauen Supermond vorbereitet?



Am Mittwoch ist der Mond zum zweiten Mal in diesem Monat voll. Gleichzeitig steht er der Erde besonders nahe. Höchste

Zeit also für ein spannendes Mondquiz!

Cultybraggan

Hier sperrten die Briten Nazis ein



Meret Steiger - Cultybraggan ist eines der letzten existierenden Gefangenenlager Grossbritanniens. Die Hütten

werden bis heute benutzt.

Natural Cycles

Eine Verhütungs-App und 37 ungewollt Schwangere



Fee Riebeling - werdende Eltern freuen sich meist riesig aufs Baby. Anders 37 schwangere Schwedinnen: Sie hatten das

eigentlich verhindern wollen.

Abfallwirtschaft

Der harte Weg zum Recycling-Weltmeister



J.-C. Gerber - Die Schweiz gilt heute weltweit als Vorbild bei der Wiederverwertung von Abfällen. Doch das war nicht immer so.

Gefällt mir

0

Teilen

G+

Mail

Zum Thema



Mit Unterstützung:
Frühchen holen
geistigen
Rückstand auf

Gefährlicher
Genuss: Viel
Alkohol macht
früher vergesslich

Stimulans: Koffein
hilft beim Erinnern

untergeordnete Rolle – als Bestandteil von Currypulver, als billiger Safranersatz oder als Farbstoff für Senf.

Doch bald schon könnte dem auch als Gelbwurz bekannten Gewürz mehr Bedeutung zukommen. Denn Forscher der Monash University im australischen Melbourne haben herausgefunden, dass sich mit nur einem Gramm Kurkuma täglich die Leistung des Arbeitsgedächtnisses (siehe Box) optimieren lässt.

Medikamente ersetzen

Für die Studie hatte das Team um [Mark Wahlqvist](#) einer Gruppe von Probanden mit einer frühen Form von Diabetes täglich zu einem ansonsten nährstoffarmen Frühstück ein Gramm des gelben Ingwergewächses verabreicht. Tests vor dem Essen und einige Stunden danach zeigten, dass sich die Gedächtnisleistung der Teilnehmer stark verbessert hatte, wie die Forscher im «Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition» schreiben ([hier](#) als PDF herunterladbar).

Bereits seit einigen Jahren ist bekannt, dass zwischen Diabetes und Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz ein Zusammenhang besteht. Deshalb gehören Betroffene einer Risikogruppe an, für die eine Frühbehandlung besonders wichtig ist. Dabei könnte in Zukunft Kurkuma herkömmliche Medikamente ergänzen und im besten Fall ersetzen, [teilte die Hochschule mit](#).

Bildstreifen



3-D-Spiel fördert kognitive Fähigkeiten von 60- bis 85-Jährigen

Das Arbeitsgedächtnis

Als Teil des Erinnerungsvermögens ist es zuständig für vorübergehende Speicherung und Veränderungen und wird zum Beispiel benötigt, um einen Satz inhaltlich zu verstehen. Auch im Zusammenhang mit der Lösung komplexer Aufgaben ist das Arbeitsgedächtnis notwendig. Das Arbeitsgedächtnis wird genutzt, um die uns gegenwärtig umgebende Umwelt zu verstehen. Es hilft beim Problemlösen, beim Erwerb neuen Wissens sowie bei der Formulierung und Abwägung aktueller Ziele.

Langzeitstudie

Im Job zu stehen ist noch ungesünder als zu sitzen



Wer bei der Arbeit viel sitzt, schielt mitunter neidisch auf die, die währenddessen stehen. Schliesslich gilt das als gesünder.

Stimmen tut das aber nicht.

Natürliche Abwehr

Es lohnt sich, nach Mücken zu schlagen



Mücken lernen, wenn sich ihre Opfer wehren – und meiden diese daraufhin nach Möglichkeit. Der Effekt ist

ähnlich stark wie der von Insektenabwehrmitteln.

Ägypten

Forscher entdecken neue Dinosaurier-Art



Bei Grabungen in der Sahara stossen Forscher auf ein Millionen Jahre altes Fossil. Der riesige Pflanzenfresser hatte die

Länge eines Busses und das Gewicht eines Elefanten.

Epidemie

Grippewelle in der Schweiz erreicht Höchstwert



Die Grippe breitet sich in der Schweiz weiter aus. Besonders in der Nordwestschweiz steigt die Zahl der Fälle weiter an.

80 Meter Geschichte

Deutscher entdeckt Teil der Berliner Mauer



Meret Steiger - 80 Meter lang ist das Mauerstück bei Pankow-Schönholz in Berlin. Entdecker Christian Bormann ist sich

sicher: Das ist ein Originalteil der Berliner Mauer.

Die gelbe Knolle wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus: Sie hemmt Entzündungen, unterstützt das Immunsystem und reduziert die Zellalterung. Noch ist nicht ganz klar, welcher ihrer Inhaltsstoffe für die Verbesserung der Gedächtnisleistung ausschlaggebend ist. Das sollen weitere Studien zeigen.

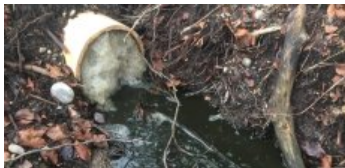
Verwenden Sie Kurkuma bereits in der Küche? Dann verraten Sie uns in der Kommentarfunktion Ihre Lieblingsrezepte!

(fee)



The advertisement shows a dark brown table with a light-colored side panel. A price tag in the bottom left corner reads "nur 199.-". In the top right corner, there is a "SuperDeal" badge. The table is set against a white background. Below the image, the text "Matt braun lackierte Front mit Anti-Fingerprint-Beschichtung – hinter..." is visible.

Mehr Themen



Gelangte Gülle auch ins Trinkwasser?

Zwischen Samstag und Sonntag ist eine unbekannte Menge Gülle in den Lattenbach gelangt. Sie floss aus dem Güllekasten eines Landwirtsbetriebs aus.

Hier sperrten die Briten Nazis ein

Cultybraggan ist eines der letzten existierenden Gefangenenlager Grossbritanniens. Die Hütten werden bis heute benutzt.



87 Kommentare

Kommentarfunktion geschlossen


Die Kommentarfunktion für diese Story wurde automatisch deaktiviert. Der Grund ist die hohe Zahl eingehender Meinungsbeiträge zu aktuellen Themen. Uns ist wichtig, diese möglichst schnell zu sichten und freizuschalten. Wir bitten um Verständnis.



Die beliebtesten Leser-Kommentare

 **D. Oktor** am 02.12.2014 16:19 [⚠ Diesen Beitrag melden](#)

 **104**
 **12**

Aufgehoben
Ich verwende es in fast allen Gerichten, dafür trinke ich mehr Bier. Somit ist es im Endeffekt ein Nullsummenspiel.. ;-)

 **Robi Tiger** am 02.12.2014 15:45 [⚠ Diesen Beitrag melden](#)

 **80**
 **5**


TIPPS
Kurkuuma ist gut zum würzen von currys, aber auch als Bestandteil einer Marrinade für Fleisch geeignet. Bei gebratenem Gemüse addiere ich auch sehr gerne ein Tl Kurkuma. Pulver sollte nicht reh verzehrt werden. Hilft auch gegen Schmerzen innerlichVORSICHT SCHWER ABZUWASCHEN.

 **Patrik** am 02.12.2014 16:22 [⚠ Diesen Beitrag melden](#)



 **118**
 **71**



@Redaktor
Lieber Redaktor. Bitte mal in Google "Bildern" den Begriff "Safran" eingeben. Safran besteht aus dünnen Fäden und sieht Kurkuma so ähnlich wie ein Elefant einer Maus. Kurkuma sieht jedoch der Ingwer Wurzel sehr ähnlich. Ich nehme deshalb an, dass dies ein "Freudscher Verschreiber" war ;-)

Die neusten Leser-Kommentare



 **tja, tja** am 03.12.2014 18:33 [⚠ Diesen Beitrag melden](#)
gesund?
vielleicht, vielleicht auch nicht. Es steht auf jeden Fall auf in Verdacht krebserregend zu sein...

 **wanda** am 03.12.2014 08:56 via  [⚠ Diesen Beitrag melden](#)
Goldmilch
Ich mache mir aus Mandel- oder Cashewmilch und Kurkumapaste, eine leckere Goldmilch.

 **ouv neuhaus** am 03.12.2014 07:41 via  [⚠ Diesen Beitrag melden](#)
curcuma
curcuma kann man,über alles was man isst, streuen. der eigengeschmack ist sehr dezent und mann kommt so leicht auf 1gramm.

 **mami** am 03.12.2014 20:30 via  [⚠ Diesen Beitrag melden](#)
keine ahnung
wo kaufe ich das??

 **Marlis** am 03.12.2014 06:27 [⚠ Diesen Beitrag melden](#)
Salat und Pasta
Ich verwende Kurkuma in der Salatsauce,gibt eine wunderschöne Farbe!Auch koche ich Pasta damit!Einfach ins Kochwasser geben!Die Paste bekommt eine tolle Farbe!

 **Hank Moody** am 02.12.2014 23:14 via  [⚠ Diesen Beitrag melden](#)
1zu1
Safranpulver. Sieht aber 1 zu 1 wie Kurka aus. Ou menoo, keiner mag Kleigschusser.

↓ Alle 87 Kommentare

Wissen aktuell

[Färben Sie Ihren Hund niemals ein, niemals!](#)

[Sind Sie auf den blauen Supermond vorbereitet?](#)

[Hier sperrten die Briten Nazis ein](#)

[Eine Verhütungs-App und 37 ungewollt Schwangere](#)

[Der harte Weg zum Recycling-Weltmeister](#)

[Im Job zu stehen ist noch ungesünder als zu sitzen](#)

[Forscher entdecken neue Dinosaurier-Art](#)

[Es lohnt sich, nach Mücken zu schlagen](#)

[Am Mittwoch kommt der Super-Blau-Blutmond](#)

Links: [Impressum](#) | [Tarife & Mediadaten](#) | [Datenschutzrichtlinie](#)

Partner-Websites: [20 Minuten](#) | [20 Minuten Friday](#) | [20 minutes](#) | [20 minuti](#) | [24 heures](#) | [alpha.ch](#) | [Annabelle](#) | [Bantiger Post](#) | [Berner Bär](#) | [Bilan](#) | [Book A Tiger](#) | [BO Berner Oberländer](#) | [brandstore.ch](#) | [BZ Berner Zeitung](#) | [BZ Langenthaler Tagblatt](#) | [car4you.ch](#) | [Centres d'Impression Tamedia](#) | [Custom Images](#) | [Das Magazin](#) | [Der Bund](#) | [doodle.com](#) | [Druckzentren Tamedia](#) | [fashionfriends.ch](#) | [Femina](#) | [Finanz und Wirtschaft](#) | [Furttaler](#) | [GHI](#) | [Glattaler](#) | [Guide TV Cinéma](#) | [homegate.ch](#) | [hommages.ch](#) | [immostreet.ch](#) | [jobs.ch](#) | [jobsuchmaschine.ch](#) | [jobup.ch](#) | [jobwinner.ch](#) | [Journal de Morges](#) | [L'essentiel](#) | [La Broye](#) | [Lausanne Cités](#) | [Le Matin](#) | [Le Matin Dimanche](#) | [Le Régional](#) | [Le Temps](#) | [lesquotidiennes.com](#) | [MetroXpress](#) | [MoneyPark](#) | [Neues Bülacher Tagblatt](#) | [Newsnet](#) | [olmero.ch](#) | [point-annonces.ch](#) | [quaps.ch](#) | [renovero.ch](#) | [ricardo.ch](#) | [auto.ricardo.ch](#) | [Rümlanger](#) | [Schweizer Familie](#) | [search.ch](#) | [Signé Genève](#) | [Sihltaler](#) | [Sonntagszeitung](#) | [Starticket](#) | [stellen.ch](#) | [stromberg.ch](#) | [Tagblatt der Stadt Zürich](#) | [Tages-Anzeiger](#) | [Télétop Matin](#) | [Thalwiler Anzeiger](#) | [Thuner Amtsanzeiger](#) | [Ticinonline](#) | [tillate.com](#) | [topjobs.ch](#) | [Tribune de Genève](#) | [Tribune des Arts](#) | [TT Thuner Tagblatt](#) | [tutti.ch](#) | [TVtäglich](#) | [zatoo.com](#) | [Zürcher Oberländer](#) | [Zürcher Regionalzeitungen \(Verlag\)](#) | [Zürcher Unterländer](#) | [Zürichsee-Zeitung](#) | [Züritipp](#)