

/trend

Gewürzwunder

Kurkuma?

In der indischen und chinesischen Heilkunst gilt Kurkuma seit über 5.000 Jahren als Wunderknolle. Unbestritten ist ihre positive Wirkung auf die Verdauung. Aber ist die Gewürzpflanze auch Zaubermittel gegen Arthrose, Diabetes, Alzheimer und Krebs? Die Verbraucherzentrale warnt, dass wissenschaftliche Studien all das bisher nicht bestätigen. Hochdosiert in Nahrungsergänzungsmitteln könne Kurkuma sogar zu schweren allergischen Reaktionen führen. Besonders während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte besser darauf verzichtet werden. Nutzen Sie die wohl-tuende Wirkung des Gewürzes also lieber nur in der Küche.



Ein leckeres Rezept finden Sie im Online-Magazin: www.audibkk.de/gesundheit/kurkuma

Frage des Monats:

Fördert Schnaps die Verdauung nach dem Essen?

Im Gegenteil: Nach fettigen Speisen geht es uns mit Hochprozentigem sogar nachweislich schlechter. Unser Magen ist ein Muskel, der Essen permanent in Richtung Darm befördert. Alkohol blockiert die Nerven, unsere Verdauung wird regelrecht ausgebremst. Viel besser als Schnaps bringt ein kleiner Spaziergang nach dem Essen unseren Verdauungstrakt in Bewegung.



Fitspiration:

Unter dem Hashtag *#fitspiration* posten sportliche Frauen auf Instagram Fotos ihres definierten Körpers. Nicht für jede eine Inspiration. Australische Forscherinnen haben herausgefunden, dass diese Selfies das Selbstwertgefühl „normal gebauter“ Frauen nachhaltig schädigen. Dagegen hilft: weder in den sozialen Medien noch im realen Leben mit anderen vergleichen, sondern ganz individuell an einem gesunden Lebensstil arbeiten und seinen Körper so akzeptieren, wie er ist.



Der Weg zu mehr Selbstbewusstsein: www.audibkk.de/ichbinschoen

Wirklich schadstofffrei?

„Parabefreie“ Kosmetika schaden möglicherweise mehr, als sie nützen. Zwar beinhalten sie keinerlei Konservierungsmittel mehr, die den Hormonhaushalt beeinflussen können, dafür aber Ersatzstoffe wie das vermeintlich harmlose Methylisothiazolinon. Wie sich jetzt zeigt, kann es leicht Hautallergien auslösen. Gehen Sie lieber auf Nummer sicher – und achten Sie schon beim Einkauf auf die Inhaltsstoffe Ihrer Lieblingsshampoos und -cremes. Praktische Apps wie ToxFox oder CodeCheck informieren Sie über mögliche Nebenwirkungen.