



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 8⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
Samstag 8⁰⁰ bis 12⁰⁰ Uhr

Du bist etwas Besonderes

Das wollte ich dir
schon immer einmal sagen

Als Gott dich schuf
legte er liebevoll
ein Stück von sich selbst
in dich hinein

Er wollte, dass du einmalig bist

Ruth Heil

AUS DEM GESCHÄFT

* **BROT UND GEBÄCK VOM DEMETERHOF TATSCHL**

Montag: frisches Roggenweizen-, Roggen-, Körndl-, Karotten-, Kamut-
 und Buchweizenbrot

Mittwoch: frisches Plunder- und Dinkelgebäck sowie Dinkelbrot

Freitag: frisches Gebäck sowie Dinkel-, Roggen-, Körndl-, Karotten-,
 Kamut- und Buchweizenbrot auf Vorbestellung (2 Tage
 vorher!)

★ **FLEISCH- und HENDL-LIEFERUNGEN**

- **Hendl:** am 8. Feber
- **Rindfleisch:** Mitte Feber
- **Schweinefleisch:** Ende Feber / Anfang März

★ **KEIMBROT von Keimlingsbäcker Mayer**

wieder am 12. Feber – Vorbestellungen bis 8. Feber möglich!

★ **NUDEL-LIEFERUNG**

Der Termin der nächsten **Lieferung von Marianne Lukic** ist noch nicht bekannt – fragen Sie bei uns im Geschäft!

Die Nudeln werden mit Weizenmehl oder einer Dinkel-Kamut-Mehlmischung hergestellt und 10 Stk. kosten € 7.

AUS DEM DEMETER FORUM

Vereinigung zur Förderung der biologisch-dynamischen Lebens(mittel)qualität und freier Erwachsenenbildung
mitreden – mitgestalten – mitverantworten

Freitag – 1. Feber – Treffen für FNL-Mitglieder und Interessierte
bei demeter-Kulturkost in der Wiener Str. 7 mit Beginn um 15 Uhr

Thema: Isländisch Moos

Info und Anmeldung bei Josef Tatschl im Geschäft

BEITRAG DES MONATS

„Kurkuma – ein Hauch von Indien“

Quellen: Gelenkschmerzen von Bruce Fife, Seite .179-181

Haben Sie in letzter Zeit ein gutes Curry gegessen? Wenn ja, haben Sie eine Menge dafür getan um sich vor Arthritis, freien Radikalen, Herzerkrankungen und Krebs zu schützen sowie Ihrer Verdauung auf die Sprünge zu helfen. Das Geheimnis: Kurkuma – bekannt als Gelbwurz – das Gewürz, das dem Curry seine goldgelbe Farbe verleiht.

Kurkuma ist der unterirdisch wachsende Teil der Pflanze *Curcuma longa*. In Indien wird Kurkuma nicht nur als Gewürz, sondern auch als natürliches Konservierungsmittel und zum Färben von Textilien verwendet. Sie ist wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Medizin, wo sie beispielsweise zur Behandlung von Arthritis, Wunden, Hautproblemen, Geschwüren, Colitis ulcerosa und anderen entzündlichen Erkrankungen eingesetzt wird. Die Wirksamkeit des Gewürzes in der traditionellen Medizin hat Forscher dazu veranlasst, das therapeutische Potenzial der Pflanze zu erkunden. Viele der medizinischen Qualitäten der Pflanze lassen sich auf das Curcumin, das Pigment, das dem Gewürz seine auffällig gelbe Farbe verleiht, zurückführen. Ausgiebige Studien aus den letzten 20 Jahren bescheinigen Curcumin hochwirksame entzündungshemmende Eigenschaften. Zudem schützt Curcumin vor freien Radikalen, Viren, Bakterien, Pilzen und sogar vor Krebs – also vor vielen bösartigen Erkrankungen. Aufgrund ihrer ausgesprochen wirkungsvollen entzündungshemmenden Eigenschaften empfehlen Forscher Kurkuma als natürliches Mittel zur Behandlung von Arthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen. Kurkuma hemmt jedoch nicht nur Entzündungen, sie aktiviert auch das Immunsystem und hilft bei der Bekämpfung von Infektionen. Insbesondere das Curcumin regt die weißen Blutkörperchen an, die uns vor eindringenden Mikroorganismen schützen und verstärkt die Antikörperreaktion. Zusammen mit den antimikrobiellen Eigenschaften von Kurkuma steht dem Immunsystem damit eine wahre Abwehrarmee zur Verfügung, mit der es chronische Infektionen bekämpfen kann. Kurkuma ist für Arthritis-Patienten demnach in doppelter Hinsicht nützlich.

Doch damit nicht genug. Jüngste Forschungen weisen darauf hin, dass Kurkuma etwas enthält, das noch entzündungshemmender wirkt als Curcumin: das sogenannte Kurkumaöl. Beides – Curcumin und Kurkumaöl – nehmen Sie beim Verzehr von Kurkuma zu sich. Am besten machen Sie Kurkuma ab sofort zum festen Bestandteil Ihres Speiseplans. Würzen Sie Suppen, Saucen, gedämpftes Gemüse und Aufläufe damit, streuen Sie es auch über Fleisch, Fisch und Geflügel. Wer den Geschmack von Kurkuma nicht mag, kann stattdessen auch ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Auch das, so beweisen Studien, „dämmt arthritische Gelenkentzündungen ein und verhindert den Abbau des Gelenkgewebes“. Es gibt Kurkuma als Tabletten und Kapseln. Bei Arthritis empfiehlt Dr. Andrew Weil 400 bis 600 Milligramm Kurkumaextrakt, das dreimal täglich zu den Mahlzeiten eingenommen werden sollte.

Aufgrund ihrer entzündungshemmenden, antimikrobiellen und abwehrstärkenden Qualitäten ist Kurkuma ein wertvolles Mittel im Kampf gegen Arthritis. In der Dosis, in der man das Gewürz normalerweise verwendet, hat es auch bei anderen gesundheitlichen Problemen (Allergien, Asthma, Herzerkrankungen, Alzheimer, Diabetes und Krebs) als nützlich erwiesen. Da sie sich sowohl in der althergebrachten ayurvedischen Medizin bewährt hat und auch in neuen wissenschaftlichen Studien ihren therapeutischen Nutzen unter Beweis stellen konnte, wird Kurkuma auch treffend als „Gewürz des Lebens“ bezeichnet.