

# Dr. Rudolf Bolzius



Ein Segen für die Menschheit:  
Superfood Curcuma!

## Impressum

Dieses eBook ist vom Autor selbst verfasst und wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Eine Weitergabe dieses eBooks im privaten Bereich ist dringend erwünscht. Eine Weitergabe aus kommerziellen Gründen ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors nicht erlaubt und auch rechtlich verboten.

Die Informationen und Empfehlungen in diesem eBook wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und geprüft. Der Autor hat große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Buch gemachten Angaben, Empfehlungen und Anwendungsbeispielen dem aktuellen Wissenstand entsprechen. Der Autor übernimmt keine Garantie für die Richtigkeit dieser Aussagen. Deshalb muss der Autor alle Schadensersatzansprüche von vorneherein ablehnen.

Zu keiner Zeit entbindet es den Leser nicht von der Verpflichtung, die Aussagen in diesem Buch persönlich kritisch zu prüfen, und die Umsetzung in die Praxis, die Anwendungen in eigener Verantwortung zu treffen.

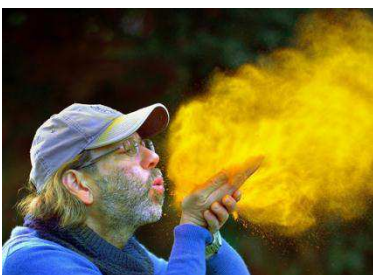
### Bitte beachte:

Dieses eBook dient der Information und auch der Selbsthilfe, die hier vorgestellten Informationen sind sorgfältig erarbeitet und auch in der Praxis bewährt. Die Aussagen und Informationen in diesem Buch basieren auf persönlichen Erfahrungen und sind auf keinen Fall mit medizinischen Ratschlägen gleichzusetzen. Der Autor übernimmt keine Haftung für mögliche negative Konsequenzen, die sich aus der Umsetzung eines Vorschlages oder einer Vorgehensweise ergeben.

Der Autor betont ausdrücklich: Jeder ist für sein Handeln und auch für seine Gesundheitsvorsorge verantwortlich. Bevor die Leserin/der Leser die Empfehlungen aus diesem Buch anwendet oder weiterempfiehlt, raten der Autor, eine(n) professionell ausgebildete(n) und zugelassene(n) Therapeuten/in (Heilpraktikerin, Heilpraktiker, Ärztin, Arzt) aufzusuchen, um hier fachmännische Diagnosen gestellt und einen individuellen Therapieplan erstellt sowie medizinische Behandlung zu bekommen. Ferner weisen der Autor darauf hin, dass ärztliche Verordnungen nicht ohne Rücksprache mit diesen reduziert oder abgesetzt werden sollten. Dieses eBook versteht sich als Ergänzung und Komplettierung bereits bestehender, funktionierender und anerkannter Gesundheitsempfehlungen und nicht als Ersatz für medizinische Behandlung.

Eine Haftung des Autors und Personen, die an diesem Buch mitgearbeitet haben, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausdrücklich ausgeschlossen.

### Alle Rechte vorbehalten



© 2016 fact-and-flow GmbH (GF: Dr. Rudolf Bolzius)

Nachdruck und Vervielfältigung

[www.Energie-Heilungs-Kongress.de](http://www.Energie-Heilungs-Kongress.de)

fact-and-flow GmbH

Schwalmweg 25

41844 Wegberg

[Rudolf.Bolzius@Der-Mitochondrien-Doktor.de](mailto:Rudolf.Bolzius@Der-Mitochondrien-Doktor.de)

## Inhaltsverzeichnis:

- Vowort
- 1. Einleitung
- 2. Die unglaublichen Wirkungen von Curcuma
- 3. Die biochemische Wirkung von Curcuma
- 4. Die biophysikalische Wirkung von Curcumin
- 5. Curcumin als Mittler zwischen zwei Welten
- 6. Anwendungen und Rezepte mit Curcuma
- 7. Curcuma im Internet
- Schlusswort

## Vorwort

Seit Jahren beschäftige ich mich der "rationalen Naturstofftherapie", das ist die positive Beeinflussung der Gesundheit der Menschen durch Naturstoffe. Ich vermittele gerne die Botschaft, dass die "Kraft der Natur" für mich persönlich weitaus intelligenter agiert als eine einseitige Beeinflussung des Organismus oder sogar eine Unterdrückung der Symptome, nur damit das Gewissen beruhigt ist.

Mir ging und geht es immer darum, die "bio"- "logischen" Zusammenhänge zu erkennen und daraus logische Schlussfolgerungen zu ziehen.

Mit Curcuma haben wir ein Superfood in der Hand, welches schon seit Jahrtausenden als äußerst effektives Heilmittel bekannt ist. Obwohl die Vielfältigkeit der Heilungserfolge fast schon überrascht, ist bisher der wahre Wirkmechanismus nur einer Handvoll Menschen bekannt.

Ich möchte mit diesem gratis eBook genau dieses Wissen über den Wirkmechanismus bekannter machen.

Und das Buch dient mir auch, die Zusammenhänge zwischen der stofflichen und der feinstofflichen Ebene anhand des Beispiels Curcuma genauer deutlich zu machen.

Sollte es an der ein oder anderen Stelle zu technisch klingen, verstehe ich das voll und ganz, aber ich musste einige Dinge gerade aus quantenphysikalischer Sicht erläutern, damit die Wirkungsweise von Curcuma (wie natürlich auch viele andere Naturstoffe) besser verstanden wird.





## 1- Einleitung

Curcuma oder Kurkuma gilt als eines der ältesten und auch effektivsten Heilpflanzen der Welt. Schon vor ca. 6000 Jahren wurde es in den vedischen Schriften und in der Ayurveda-Gesundheitslehre, damals noch Nisha und Mangalyaa genannt, als begleitendes Mittel gegen Krebs schriftlich niedergeschrieben. Sehr früh wurde die Curcuma-Pflanze als heilig angesehen, besonders in Indien. Dort gehört sie zu den ältesten beschriebenen Pflanzen in der Heilkunde sowie in der Ernährungstherapie.

In Indien ist Curcuma seit mindestens 4000 Jahren im Gebrauch und auch schriftlich dokumentiert. In der ayurvedischen Heilkunst gilt es als "heißes" Gewürz, ihm wird eine reinigende und energiespendende Wirkung zugesprochen. Mit Ausgang des letzten und zu Beginn dieses Jahrhunderts hat das unglaubliche "Kraut" auch bei uns in der westlichen Hemisphäre einen größeren Bekanntheitsgrad erlangt. Indien mit seinen 1,292 Milliarden Menschen (2015) verbraucht

ca. 4/5 der gesamten Welternte und ist auch gleichzeitig das größte Anbauland. Dort wird Curcuma meistens getrocknet verwendet, in Südostasien ist die frische Knolle eher verbreitet. Curcuma ist wesentlicher Bestandteil von Curry und dient als Farbstoff in der Lebensmittelindustrie (E 100).

Curcuma sieht von der Form ähnlich wie Ingwer aus, kommt aus derselben Pflanzenfamilie, ist aber erkennbar an der leuchtend gelb-orangen Farbe des Rhizoms. Ein Rhizom ist ein unterirdisch oder dicht über dem Boden wachsendes Sprossensystem. Die gelb-orange Farbe gibt dem Curry seine typische Farbe und wird auch als indischer Safran bezeichnet. Der Ursprung der Pflanze liegt im Feuchtland von Südostasien, wo die Hitze und Schwüle sehr stark ist. Dort sind die natürlichen Feinde wie Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten sehr stark verbreitet. Auch Würmer, Wühlmäuse und andere Freßfeinde mussten möglichst effektiv abgehalten werden. Und das gelingt Curcuma mit den effektiven Inhaltsstoffen seit Jahrtausenden ganz hervorragend.

Es gibt mittlerweile weit über 1.000 Forschungsarbeiten alleine über Curcuma bzw. Curcumin, dem wichtigsten Inhaltsstoff des Curcuma (Standardwerk: "The molecular targets and therapeutic uses of curcumin in health and disease", Springer-Verlag, ISBN-13:978-0-387-46400-8, 480 Seiten mit unzähligen Literaturverweisen). In den letzten ca. 50 Jahren sind unzählige überwiegend positive Forschungsarbeiten über die Wirkweise des Curcumins erschienen. Dabei fällt auf, dass die Wirkungen von Curcuma unglaublich vielfältig sind, so dass man fast schon skeptisch wird, warum gerade eine Pflanze bzw. deren Wirkstoffe nachgewiesenermaßen eine so derartig breite Wirkung auf so dermaßen viele Stoffwechselwege ausüben kann?

In diesem gratis-eBook erkläre ich Dir die Erkenntnisse über meine Lieblingspflanze Curcuma, und Du wirst am Ende des Buches selbst zu einem grenzenlosen Fan von Curcuma werden, das verspreche ich Dir. Es wird Dir klar, dass die Wirkung bisher völlig unterschätzt worden ist, weil sich alle Forschungsarbeiten nur auf die biochemischen Wirkungen konzentrieren und noch überhaupt nicht auf die biophysikalischen Wirkungen einlassen. Ich spreche von der Quantenphysik, die Naturwissenschaft, die am besten erwiesen ist. Ohne diese quantenphysikalische Dimension ist die Wirkung von Curcuma auch auf Deinen Organismus nicht zu verstehen geschweige denn zu erklären. Ich bin kein Quantenphysiker, aber ich versuche, Dir die Ergebnisse auch laiengerecht darzulegen.

## 2- Die unglaublichen Wirkungen von Curcuma

### Curcumin ist der Hauptinhaltsstoff

Der Hauptinhaltsstoff der Rhizoms Curcuma, das Curcumin, besitzt ein überaus vielfältiges Wirkspektrum. Dieses kann man in folgende Bereiche aufteilen:

- Entzündungshemmung
- Hemmung bzw. Abtötung von Bakterien und Pilzen (antibakteriell und fungizid)
- Anregung des Gallenflusses, damit entgiftend
- Antioxidation, d.h. es beugt dem "inneren Rost" durch Sauerstoffradikale vor
- Krebszell-Hemmung

Ich finde es faszinierend, dass diese Substanz bzw. dieses Curcumin-Molekül solch ein extrem hohes Gesundheits- und Heilungspotential in sich trägt. Vor Jahren war ich selbst extrem skeptisch über diese Ergebnisse, kam ich doch von der Schulmedizin und habe schon so viele neue Medikamente kommen und auch wieder gehen sehen. Warum hält sich Curcuma stattdessen schon seit vielen tausenden Jahren als Naturmittel?

### Wirkungen

Curcuma kann folgende spezielle Wirkungen aufweisen:

- Anti-oxidativ
- Anti-allergisch
- Anti-entzündlich
- Anti-rheumatisch
- Anti-bakteriell (Bakterien-abtötend)
- Anti-mykotisch (gegen Pilze)
- Anti-viral (gegen Viren)
- Abwehrsteigernd
- Blutdruck-regulierend
- Zytostatisch (wie Chemotherapie), d.h. Abtötung von Krebszellen
- Hemmung von Krebs-Metastasen
- Zellschützend
- Verhinderung der Oxidation von Fettsäuren
- Schützt die Erbsubstanz
- Förderung des natürlichen Zelltodes (Apoptose)
- Schmerzlinderung
- Förderung der Verdauung
- Steigerung der Leberfunktion
- Cholesterin-Regulierung
- Anregung der Magensaftproduktion
- Reduktion von Darmpolypen (bei fam. Adenomatöser Polyposis, eine Erbkrankheit)
- Regulierung des Immunsystem
- Reduktion des Knochenabbaus
- Hilft bei der Ausleitung von Giften (z.B. Quecksilber),
- Schützt das Gehirn, Optimierung des Gedächtnisses, wirkt bei leichten Demenzerkrankungen
- Vorbeugung von Gallensteinbildung durch Anregung Gallenflusses
- Durchblutungssteigernd
- Schützt vor Hautalterung
- Schützt vor grauem Star
- Wirkt als pflanzliches Östrogen

- Sehr wirksamer "fatburner" (Fettabbau)
- U.v.a.m.

"Derlei neu entdeckte Qualitäten machen die Kurkuma gewissermaßen zum therapeutischen Geheimtip und zum Symbol für die Heilkraft der Natur überhaupt" (aus dem Buch "Kurkuma- die heilende Kraft der Zauberknolle", Klaus Oberbeil, Heyne eBooks, ISBN 978-3-641-07332-9)

### Bioverfügbarkeit

Curcumin hat eine nicht sehr hohe s.g. Bioverfügbarkeit. In Kombination mit Pfeffer wird es deutlich besser aufgenommen. Diese kann mit Piperin, welches ein Bestandteil des Pfeffers ist, um bis zu 2000% gesteigert werden. Und da Curcuma lipophil ist, sollte auch immer etwas Fettiges/Öliges mit dazu gegessen werden.

### Lässt sich Curcumin patentieren?

Nein, denn es ist schon seit Jahrtausenden Bestandteil gerade der östlichen Heilkunst und wird ohne Manipulation an der Grundsubstanz als Heilmittel eingesetzt. Nichtsdestotrotz haben es Wissenschaftler in den USA versucht (aus Wikipedia mit der Überschrift "Patentmissbrauch"):

*"Im März 1995 wurde den beiden indischstämmigen Forschern Suman K. Das und Hari Har P. Cohly von der medizinischen Fakultät der [University of Mississippi](#) ein Patent (US 5.401.504) auf Kurkuma in der Verwendung als Wundmittel erteilt. Nach einer Klage des Indian Council for Scientific and Industrial Research (CSIR) gegen das [US Patent Office](#) wurden dieses und weitere mit Kurkuma in Zusammenhang stehende Patente gelöscht. Die Kläger konnten mehrere schriftliche Nachweise erbringen, dass Kurkuma bereits seit Tausenden von Jahren für die Behandlung von Wunden und Ausschlägen verwendet wird und die medizinische Verwendung daher keine neue Erfindung sei. Unter anderem wurde ein alter Sanskrit-Text herangezogen, der bereits 1953 im Journal of the Indian Medical Association veröffentlicht worden war.<sup>[19]</sup> (19: [Environmental Audit House of Commons – Second Report – APPENDIX 7 – Trade Related Intellectual Property Rights \(TRIPs\) and Farmers' Rights, Session 1998–1999. 23. November 1999](#))*

### Curcumin bei welchen Erkrankungen?

Es gibt zahlreiche positive Ergebnisse zu folgenden Erkrankungen:

- Morbus Alzheimer (Curcumin dringt durch die s.g. Blut-Hirn-Schranke)
- Krebs
- Diabetes mellitus (Zucker)
- Arthritis
- HIV
- Grauer Star
- Gallensteine
- Endometriose
- Arteriosklerose
- Herzinfarkt
- Gelenkerkrankungen wie Arthrose/Arthritis
- Rheumatische Erkrankungen
- Lungenfibrose
- Darmentzündungen (u.a. M. Crohn)
- Reizdarm, Durchfall
- Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose)

- Magenschleimhautentzündungen
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Erschöpfungssyndrom ("burn-out")
- Hämorrhoiden
- Hauterkrankungen
- "Frauenbeschwerden" wie Menstruationsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Venenleiden
- Alle Mitochondrienfunktionsstörungen ("Mitochondriopathien")
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Verjüngung des Bindegewebes

Es gibt wirklich unzählige Studien über die breite Wirkung von Curcumin, und ganz interessant finde ich, dass sich die neuen Ergebnisse mit dem überlieferten Wissen von vor Jahrtausenden aus der ayurvedischen und fernöstlichen Heilkunst weitgehend deckt.

### Die Wirkstoffe

In der Gelbwurz sind viele Inhaltstoffe schon bekannt, aber mit Sicherheit wissen wir nur einen Bruchteil der gesamten Inhaltstoffe, wie bei vielen Naturstoffen üblich. Hier einige Beispiele:

- Curcuminoide, das sind natürliche Polyphenole, allen voran natürlich Curcumin
- Vitamine (u.a. A, C,E, B1, B2, B3, B5, B6, K)
- Ungesättigte Fettsäuren
- Biotin
- Cholin
- Folsäure
- Inositol
- Mineralien (u.a. Magnesium, Ca, Fe, Phosphor, Chrom, Mangan, Ka, Kupfer, Se, Zink, Schwefel, Jod, Silizium)
- Carotinoide, Xantophylline und Carotene
- Stärke und Eiweisse
- Resin (mindert Schmerzen und Entzündungen)
- Ätherische Öle (Tumeron, Zingiberen)
- COX-2-Hemmer (Schmerzlindernd)
- Monoterpene wie Cineol (schützen und reinigen Atemwege und Schleimhäute)
- Gingerole (Heilstoff der Ingwerfamilie). Bei Lagerung wandeln sie sich in Shoagole über, welches noch wirkungsvoller sein soll
- Bisabolon, schützt und stärkt die Nervenzellen, Neuronen
- Und viele andere wichtige s.g. sekundären Pflanzenstoffe (SPS)

### Nebenwirkungen

Es sind sozusagen keine Nebenwirkungen von Curcumin bekannt. Da es den Gallenfluß fördert, kann anfangs die Darmtätigkeit verstärkt werden.

Curcumin hat sich schon Jahrtausende lang extrem bewährt. Es gibt für den Menschen keine Gefahr der Toxizität (Giftigkeit), unerwünschte Wirkungen treten nur ganz selten auf. Gegenanzeigen für die Verwendung von Curcumin gibt es nicht.



In einer Sicherheitsstudie hat man freiwilligen Versuchspersonen bis 12 Gramm Curcumin über 3 Monate gegeben, und es hat sich keine Lebertoxizität ergeben. Aber i.d.R. gibt man Curcumin in solch hohen Dosierungen nie isoliert, sondern in Kombination mit anderen Naturstoffen.

Therapeuten, die viel mit Curcuma arbeiten, berichten, dass es ganz selten zu einer Übersteuerung des Organismus führen kann. Das bedeutet, es wird durch Curcuma einfach zu viel "Gas" gegeben, dann muss man die Dosis reduzieren.

### 3- Die biochemische Wirkung von Curcuma

#### Hauptwirkstoff in Curcuma

Der Hauptwirkstoff in Curcuma ist der s.g. sekundäre Pflanzenstoff (SPS) Curcumin. Er wirkt u.a. durch die Hemmung verschiedener entzündungsfördernder Enzyme auf natürliche Weise entzündungs- und auch krebshemmend. Für die Interessierten unter uns: die Enzyme heißen Cyclooxygenase-2, Lipoxygenase und NO-Synthase).

Erst vor einigen Jahren ist die Synthese des Curcumin vollständig aufgeklärt und enträtselt worden. "Im Gegensatz zu fast allen anderen Pflanzen nutzt die Kurkuma Zimtsäure als Ausgangspunkt für chemische Reaktionen. Zimtsäure entsteht aus der Aminosäure, also dem Eiweißbaustein Phenylalanin, der wiederum Rohstoff für lebenswichtige Neurotransmitter ist, Glückshormone wie Noradrenalin und Dopamin, aber auch für Adrenalin, das uns in Stresssituationen wach und konkurrenzfähig macht." ("Kurkuma- die heilende Kraft der Zauberknolle", Klaus Oberbeil, Heyne eBooks, ISBN 978-3-641-07332-9)

Curcuma gehört zu der Familie der Ingwerpflanzen und Curcumin ist das wichtigste Curcumoid, von denen es ca. 90 unterschiedliche in der Pflanze gibt.



#### Wissenschaftliche Übersichtsarbeit

2003 erschien ein großes Review (Übersichtsarbeit) zu Curcumin. Die Schlussfolgerung dieser Arbeit war, dass es keine andere natürliche Substanz gibt, die praktisch alle "Signalwege" der Krebszelle hemmt. Das ist schon ein sensationelles Ergebnis. Die Forscher können aber bis heute nicht erklären, warum das einfache natürliche organische Molekül Curcumin diese Eigenschaften nicht nur bei der Krebstherapie hat. Curcumin kommt praktisch nur mit ganz wenigen Enzymen in physischen Kontakt, d.h. es besteht dort eine biochemische Reaktion (und das sind auch noch die Enzyme - Proteinkinasen - die typischerweise das "Energieträgermolekül" ATP übertragen!). Unter der Überschrift "Die Natur gibt ihre Geheimnisse nicht preis" schreibt Klaus Oberbeil: "Die Biochemiker und Labortechniker an Pharmafirmen sind mitunter recht unglücklich, weil es ihnen nicht gelingt, Curcumin oder eines der vielen Curcumoide in bioverwertbarer Form herzustellen. Sie haben die komplette Strukturformel des verzweigten Moleküls aus Wasserstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff längst entschlüsselt, die

Konfiguration aus 21 Kohlenstoff-, 20 Wasserstoff- und sechs Sauerstoffmolekülen - doch im Tierversuch oder selbst im klinischen Humanversuch bleibt ihr geklontes Produkt ohne überraschende Wirkung. Man fragt sich dort: 'ist es möglich, dass die Natur ein anderes, besseres Curcumin als unser chemisch-synthetisches Produkt herstellt? Obwohl der chemische Aufbau des Moleküls derselbe ist? Und: Wie schaffen wir es, dass unser Curcumin ebenso beeindruckend gegen Beschwerden und Krankheiten hilft wie das Vergleichsmodell aus der Natur?'"

("Kurkuma- die heilende Kraft der Zauberknolle", Klaus Oberbeil, Heyne eBooks, ISBN 978-3-641-07332-9).

Angeblich sind in der Kurkuma-Pflanze mehr als 10.000 chemische Substanzen und es gäbe über 650 stark wirksame Stoffe mit Heilkraft in dieser Pflanze, einmalig.

### **Blut-Hirn-Schranke**

Curcumin, und das ist natürlich auch sehr interessant, gelangt ohne Probleme auch ins Gehirn, die s.g. Blut-Hirn-Schranke kann es ohne Hindernis überwinden. Andere Fremdstoffe bleiben dagegen oft daran hängen.

## 4- Die biophysikalische Wirkung von Curcumin

### Curcumin und die Quantenphysik

Curcumin ist bekannt für sein gelbe Farbe, deshalb trägt es auch den Namen Gelbwurz. Das Absorptionsmaximum liegt bei 420 Nanometern. Das bedeutet, bei dieser Schwingung kommt es zu einem Resonanzphänomen, Curcuma wird bei dieser Frequenz am stärksten in Resonanz gebracht. Darauf gehe ich gleich noch einmal ein, aber dieses ist von großer Bedeutung.

### Mein eBook über die Mitochondrien

Nun wenden wir uns den Mitochondrien zu, als Mitochondrien-Doktor offensichtlich ein Kernthema von mir. Falls Du es noch nicht besitzt, lade ich Dich ein, mein gratis eBook "Die drei ultimativen Geheimnisse über Deine Mitochondrien....." auf meiner Webseite [www.Der-Mitochondrien-Doktor.de](http://www.Der-Mitochondrien-Doktor.de) zu laden und durchzulesen. Es ist sinnvoll, dass Du Dich vorab über die wichtige Rolle der Mitochondrien auch in Deinem Stoffwechsel informierst.

### Sauerstoff und die Atmungsketten

In den Mitochondrien wird ca. 95 % des eingeatmeten Sauerstoffs umgesetzt. Dort befinden sich die s.g. Atmungsketten: das sind jeweils 5 Komplexe, in denen der eingeatmete Sauerstoff umgesetzt wird. Dort kommt es zu einem Elektronenfluß mit stark beschleunigten Elektronen, die von Komplex zu Komplex weitergereicht werden. Es gibt immer 5 Komplexe in einer "Atmungskette". Jedes Mitochondrium hat 1000e Atmungsketten, und jede Körperzelle hat weit mehr als 1000, teilweise bis zu mehreren zehntausende Mitochondrien. Das Ganze erscheint recht kompliziert, es steckt aber ein Prinzip dahinter, welches ich bis vor einigen Jahren auch noch nicht so recht verstanden habe (und ich habe das mal studiert!).

Hier reicht es vorerst zu sagen, dass es in den Atmungsketten durch die stark beschleunigten Elektronen zur Bildung eines elektromagnetischen Feldes kommt, und wie aus dem Nichts erscheinen dann s.g. Lichtquantenteilchen = Photonen mit einer bestimmten Wellenlänge. Photonen sind die Träger der masselosen Informationsenergie, und diese "Energie" wird in den Atmungsketten der Mitochondrien dann in hochfrequente Schwingungsformen auch mit Hilfe von Protonen auf das s.g. "Energieträgermolekül ATP" übertragen. Hier geht es nicht mehr um Energie, es geht um Informationsübertragung.

Die Aufgabe des Zusammenspiels von stark beschleunigten Elektronen, Protonen und Photonen dient dazu, die Information aus dem raum- und zeit-unabhängigen Informationsfeld ("Lichtquantenfeld") auszulesen und auf geeignete Schwingungsmoleküle zu übertragen.

### Gestresste Mitochondrien bauen ein wichtiges Molekül ab

Typischerweise sind Mitochondrien sehr empfindlich für alle Arten von Stressoren (auch psychisch-seelischer Stress!), und dann kommt es zu einem beschleunigten Abbau von dem Molekül, welches die stark beschleunigten Elektronen von Komplex 3 auf Komplex 4 übertragen. Dieses Molekül heißt Cytochrom c. Und wenn das Cytochrom c aus Selbstschutz verstärkt abgebaut wird, gerät der o.g. Elektronenfluß ins Stocken, die Information kann den Komplex 5 nicht mehr erreichen. Mein Mentor Dr. med. Heinrich Kremer nennt dieses Phänomen einen "Kurzschluss im Photonenschalter". Als Folge tritt eine Mitochondrienfunktionsstörung auf. Diese Mitochondrienfunktion ist verantwortlich für die volle Leistung der Körperzelle, wir nennen das die differenzierte Zelleistung.

### Die quantenphysikalische Wirkung von Curcumin in den Mitochondrien

Curcumin schaltet in gestressten Zellen das gestörte "Programm" von "Schwachstrom" wieder auf "Starkstrom" um. Es geht um die erwähnten Mitochondrienfunktionsstörungen, und diese Störungen sind die Hauptverursacher für sehr viele Krankheitsbilder und Symptome. Wieso schaltet gerade Curcumin dieses Programm der differenzierten Zelleistung wieder an? Was hat Curcumin an sich, wie funktioniert dieses Wundermolekül der Natur in solch einer perfekten Art und Weise?

Es ist im Prinzip einfach zu erklären: Da es sich um quantenphysikalische Vorgänge im Bereich von Elektronen, Protonen und Photonen handelt, müssen wir immer die "biophysikalischen"

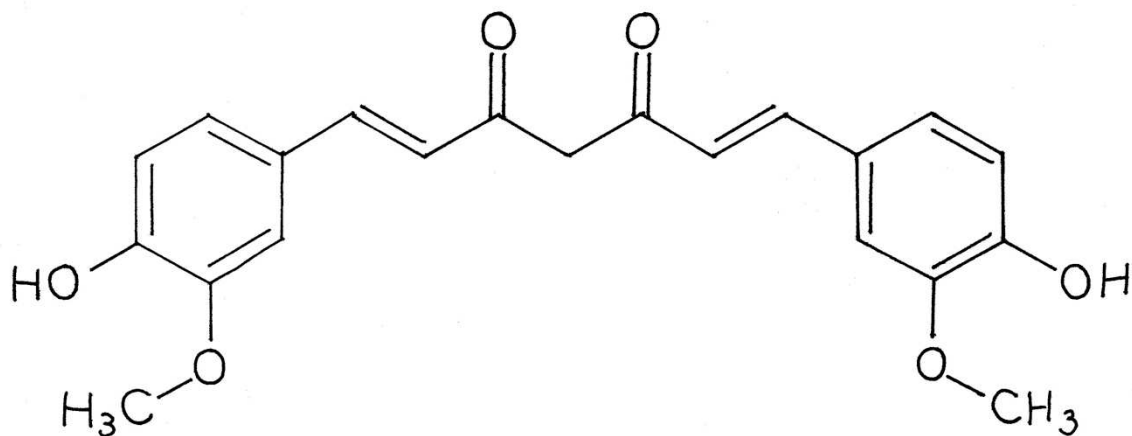
Schwingungseigenschaften der Moleküle beachten. Und hier liegt das "Geheimnis" verborgen: Curcumin und Cytochrom c (das ja beschleunigt abgebaut wird bei Mitochondrien-Stress!) haben absolut genau dasselbe Absorptionsspektrum von 420 nm!!! Die beiden Moleküle sehen zwar völlig unterschiedlich aus, aber quantenphysikalisch "schwingen" beide auf derselben Wellenlänge. Das bedeutet, Curcumin überbrückt diesen "Kurzschluss im Photonenschalter" wieder. Der Elektronenfluß und damit die Informationsübertragung laufen wieder ungestört ab, die Mitochondrien können ihre Funktionen wieder voll erfüllen.

Curcumin kompensiert den forcierten Abbau von Cytochrom c bei gestressten Mitochondrien und die Signalkette kann wieder den Weg bis hin zum Komplex 5 nehmen. Das ATP wird wieder richtig "moduliert". Es wird ständig im Komplex 5 der Atmungsketten in Schwingung gebracht, und diese Schwingung übersetzt heißt: ATP erhält Informationen aus einem raum-und-zeit-unabhängigen Lichtquantenfeld und diese werden in Schwingungen um.

Mit diesem Wissen wird auch eine neue Dimension in der Therapie von Erkrankungen und besonders in der Prävention klar: Du hast viel mehr Möglichkeiten, Dich in Eigenverantwortung um Deine Gesundheitserhaltung bzw. -Wiedererlangung zu kümmern als dass Dir das je zuvor so klar und bewusst war.

### Das Molekül Curcumin

Ich zeige Ihnen hier die Molekülstruktur von Curcumin:



@ fact-and-flow GmbH - [www.energie-heilungs-kongress.de](http://www.energie-heilungs-kongress.de)

Es ist ein recht einfaches Molekül, aber es ist genau spiegelbildlich angeordnet, und das ist sehr selten in der Natur. Das gibt es so nur bei ganz wenigen Molekülen. Mich erinnert es an einen Schmetterling, in der Mitte zwei Augen und an den Seiten die Flügel mit der ringförmigen Struktur. Im übertragenen Sinne kann man sagen, dass die Flügel mit einer bestimmten Frequenz schlagen und damit auch schwingen.

In den äußeren beiden 6-er-Ringen sind schematisch alternierende Doppelbindungen zwischen den C-Atomen dieses Sechser-Ringes eingezeichnet. Hier sieht man in einer Modellvorstellung abwechselnd 3 Einfach- und 3 Doppelbindungen. In der Tat ist es aber so, dass die Elektronen in diesem Ring delokalisiert sind und man nie genau feststellen kann, wo sich die Elektronen genau befinden. Und offensichtlich ist genau diese Eigenschaft mit den alternierenden Doppelbindung ganz typisch für lichtquantenabsorbierende Moleküle. Diese Eigenschaft führt dazu, dass solche Moleküle Schwingungsinformationen aufnehmen (Absorption) können.



### Absorption vs. Emission

Wieso liegt die Absorption von Curcumin bei 420 nm, was im sichtbaren Bereich des blau-violetten Lichtes liegt, und Curcumin leuchtet ja in gelb-oranger Farbe? Man muss hier unterscheiden zwischen der Aufnahme = Absorption (violett = 420 nm) und der Emission = Abgabe (gelb-orange) von Wellen, also in einem deutlich längerwelligeren Bereich. Wenn es um die Aufnahme von Schwingungen geht, ist die Absorptionsfrequenz entscheidend.

Man darf sich auch die Frage stellen, warum ein Molekül, welches im Boden ohne Licht auskommen muss, so gestaltet ist, dass sie Lichtquanten in einem sichtbaren Bereich (420 nm, manche sagen auch 427 nm, ist auch prinzipiell richtig) absorbiert. Im Boden gelangt ja kein Sonnenlicht hinein. Das ist bisher auch noch gar nicht wirklich verstanden worden.

Aus meiner Sicht ist Curcuma gerade deshalb eine solch unglaublich tolle Substanz, weil es über genau diese Absorptionseigenschaft Sonnenlicht-unabhängige Schwingungsinformationen aus dem s.g. Lichtquantenfeld generiert. Und deshalb kann man auch therapeutisch so extrem gut Curcumin einsetzen und hat auch ein dermaßen großes Therapiespektrum bei gleichzeitiger fast unbedenklicher Therapiemöglichkeit, weil die Absorptionsfrequenz identisch ist mit der von dem körpereigenen Molekül Cytochrom c.

Curcumin wirkt hauptsächlich bio-physikalisch und nicht bio-chemisch. Die Wissenschaft ist sich sehr einig über die hervorragende Wirkung von Curcumin, aber es ist bisher nicht verstanden bzw. in Betracht gezogen worden, dass es über genau dieselben Schwingungseigenschaften verfügt wie das Cytochrom c, welches in den Mitochondrien bei Stressoren aller Art beschleunigt abgebaut wird.

### Curcumin und Schwefel

Interessanterweise hat Curcumin auch dieselbe gelbe Farbe wie Schwefel. Und Schwefel ist von Anfang an des Lebens dabei, denn das Leben hat an sehr heißen Vulkanquellen im Meer (s.g. hot spots) begonnen, und da war das Milieu sehr schwefelhaltig. Sonnenlicht dringt in diesen Tiefen der Meere überhaupt nicht durch, und trotzdem hat das Leben dort unten begonnen und sich bis heute dort prächtig weiterentwickeln können. Leben ist nicht abhängig vom Sonnenlicht. Aber das Leben ist abhängig von der permanenten Ankopplung unseres Organismus an ein raum- und zeit-unabhängiges Informationsfeld, wozu schwingungsfähige Moleküle wie die Polyphenole und besonders das Curcumin von Anfang an des Lebens dabei waren. Glutathion ist DAS Entgiftungsmolekül des Organismus, insbesondere in den Mitochondrien, es besteht aus drei Aminosäuren, wovon zwei schwefelhaltig sind. Und noch viel interessanter: Glutathion absorbiert ebenfalls wie Curcumin und Cytochrom c bei 420 nm!!! Zufall? Wohl kaum! Die Natur hat von Anfang an des Lebens Substanzen mit Schwingungseigenschaften bestimmter Qualität eingesetzt bzw. selektiert. Es geht von Anfang an des Lebens um Auslesung von Informationen aus einem raum- und zeitunabhängigen Informationsfeld.

### Die ausgleichende Wirkung von Curcumin

Curcumin sorgt immer für einen Ausgleich, je nachdem in welchem Zustand sich die Zelle befindet. Es geht nicht um Zerstörung, Blockade oder Hemmung wie bei vielen klassischen medikamentösen Therapien, es geht immer um Ausgleich, um Balance. Curcumin ist sehr effektiv z.B. bei Krebs, Autoimmunerkrankungen und Rheuma. Das sind ja eigentlich kontrastierende Erkrankungen, bei Autoimmunerkrankungen haben wir eine Hochschaltung oxidativer Prozesse (Schädigung durch Sauerstoffradikale), und bei Krebs haben wir eine Runterschaltung.

Curcumin ist ein scheinbar einfaches Molekül, welches genau die Eigenschaft hat, das Milieu in der Zelle genau nach Bedarf auszugleichen. Es ist wie bei einer Gangschaltung, mal wird hoch-, mal wird runtergeschaltet, und das ist offensichtlich die Funktion der gesamten Polyphenole, wo Curcumin nur der auserwählteste Naturstoff ist. Es geht immer um Balance, um das Ausbalancieren, und nicht um ein Ein-/Ausschalten. Je nach Bedarf und Belastungszustand der Zelle schalten sie um und sorgen für einen Ausgleich. Das ist ein fundamentaler Unterschied in der Herangehensweise.

Man darf das auch in dem Zusammenhang verstehen, dass die Zelle eine Zwitternatur als Folge der Zellsymbiose aufweist. Dieses erkläre ich Dir in meinem Gratis-eBook, welches Du auf meiner Webseite

[www.Der-Mitochondrien-Doktor.de](http://www.Der-Mitochondrien-Doktor.de) herunterladen kannst. Im Prinzip sind unsere Zellen aus zwei ganz verschiedenen Einzellern hervorgegangen, die sehr unterschiedliche Programme besitzen. Beide Programme sind wichtig für eine perfekt funktionierende Zelleistung, es kommt auch da auf den Ausgleich an. Unsere Zellen besitzen eine grundsätzliche Polarität (doppeltes Genom mit ständiger Abstimmung und doppeltes oxidatives System mit natürlich auch doppeltem antioxidativem System), und die Polyphenole besitzen in ihrer Wirkung auch eine scheinbare paradoxe Polarität (einmal hilft es bei Krebs und einmal beim genauen Gegenteil, den Autoimmunerkrankungen und inflammatorischen = entzündlichen Prozessen). Das ist für grundsätzlich auch eine philosophische Frage: es geht nicht "entweder oder", sondern immer um Integration, um das "sowohl als auch", um die Symbiose verschiedener polarer Systeme.

### **Polyphenole wie Curcumin**

In Curcumin steckt ein Riesenpotenzial, es ist eine faszinierende Substanz. Daneben gibt es in der Natur noch mehr als 5000 s.g. Polyphenole, das sind quasi Vitamine, werden aber dort (noch) nicht aufgeführt. Der Körper kann sie nicht selbst produzieren, ist auf eine Zufuhr von außen abhängig. Von diesen ca. 5.000 bekannten Polyphenole sind nur wenige bisher komplett untersucht worden. Es sind ringförmige Moleküle, die die Eigenschaft haben, sowohl anti-oxidativ, anti-entzündlich und anti-kanzerogen zu wirken. Curcumin ist für mich das ideale und perfekte Polyphenol-Molekül. Für mich ist es Kunst, göttlich, sexy, extrem wirksam, es ist alles in einem. Alle Polyphenole sind schwingungsfähig und haben die Eigenschaft, Lichtquanten zu absorbieren, d.h. sie reagieren hauptsächlich biophysikalisch.

### **Andere Polyphenole**

Sehr gut untersucht ist z.B. die Ellaginsäure aus dem Granatapfel, seit Jahrhunderten bekannt v.a. in Arabien u.a. bei Krebs wirksam. Auch Resveratrol z.B. aus der Weintraube ist ein Polyphenol mit ebenfalls zwei 6-Ringen mit alternierenden Doppelbindungen, aber nicht genauso spiegelbildlich aufgebaut wie Curcumin. Wir kennen das s.g. französische Paradox: Menschen, die viel Rotwein trinken und ansonsten auch recht ungesund leben, haben trotzdem eine überdurchschnittlich längere Lebenserwartung. In der internationalen Forschung gilt Curcumin als das derzeit wirksamste Polyphenol, wirksamer als Resveratrol. Curcumin ist ein völlig spiegelbildliches Molekül, das Resveratrol hat daran noch eine Seitengruppe, ist im Potenzial aber vergleichbar.

Die Polyphenole kennen wir seit über 5000 Jahren in der Natur, v.a. in den Pflanzen. Sie werden seit Urzeiten in der tibetischen sowie in der chinesischen Medizin eingesetzt, in der ayurvedischen Heilkunst ebenso. Offensichtlich hat die Natur diese Substanzklasse von Anfang des Lebens an eingesetzt, denn es wurden Moleküle aus dieser Substanzklasse auch schon in den ersten Zellen aus der Gruppe der Archeae gefunden. Von Beginn an des Lebens sind schwingungsfähige Moleküle immer dabei.

In der Medizin des tibetischen Hochlandes kennen wir die PADMA-Präparate, die werden dort seit Jahrtausenden von den "Ärzten" eingesetzt. In dem höchsten Hochland der Erde sind die Pflanzen der höchsten UV-Strahlung ausgesetzt, die Pflanzen haben dort den höchsten Polyphenolgehalt zum Schutz vor dieser Strahlung. Es hat alles seinen Sinn. Heute kommen diese Stoffe nicht mehr aus Tibet, sondern aus der Schweiz bzw. Südamerika. Es gibt einen interessante Film darüber mit tibetischen Ärzten: "Das Wissen vom Heilen" (YouTube).

### **Steuerung durch Lichtquanteninformation**

Um was geht es denn wirklich bei all diesen Prozessen? Es geht um Lichtquantenprozesse, und diese Polyphenole sind Lichtquantenprozessoren, die die Leitinformationen aus einer nicht-materiellen Dimension auf das "Antennenmolekül" ATP übertragen. Das Leben ist ohne diese Regulationsebene einfach nicht vorstellbar, aber mit dieser Regulationsebene erschließt sich eine ungeheurere Dynamik, eine neue Dimension: Es ist die Rückkehr des Geistes in die Naturwissenschaften, in die moderne Medizin, auch in die Philosophie, darum geht es! Von Beginn an hat die Natur alle Lebensvorgänge über Lichtquantenmodulation reguliert. Das Leben lässt sich biochemisch allein überhaupt nicht erklären.

### Das "Energieträgermolekül" ATP

Curcumin schafft einen Ausgleich zwischen den Komponenten der Atmungskette in den Mitochondrien, besonders im Komplex 4, so dass letztendlich das "Informationsträgermolekül" ATP wieder die entscheidende Leitinformation aus dem nicht-materiellen Raum erhalten kann. Und ATP, um es genauer zu sagen das in den Mitochondrien "modulierte" sprich mit Information versehene ATP ist an allen Stoffwechselprozessen in der Zelle, auch die im Zellkern, beteiligt. Das in den Mitochondrien "informierte" ATP kann der Körper nur für ca. 5 Sekunden "speichern". Das bedeutet, dass es zu einer ständigen Versorgung der Leitinformation und Übertragung auf das ATP kommen muss. Theoretisch können wir nur einige Sekunden leben, wenn wir komplett von dieser Leitinformation abgeschnitten wären. Krankheiten entstehen dann, wenn die Leitinformation nur noch unvollständig und verrauscht ankommt und damit wesentliche Informationen nicht mehr vollständig zur Verfügung stehen.

Ginge es bei dem s.g. "Energieträgermolekül" ATP nur um Wärmeenergie, dann verstehe ich nicht, warum dieses "Energieträgermolekül" ATP nur für ca. 5 Sekunden "haltbar" ist, also ständig erneuert werden muss, dann verstehe ich nicht, warum wir bei erhöhter Wärmezufuhr wie z.B. im Sommer, in der Sauna, beim Sport, anfangen zu schwitzen, um unseren Körper auf gleichbleibende "Betriebstemperatur" zu halten, dann verstehe ich nicht, warum eine hochkomplexe "Atmungskette" in den Mitochondrien funktionieren muss, wo das ATP auch außerhalb der Mitochondrien rein enzymatisch gebildet werden kann und dann verstehe ich erst recht nicht, warum es 1997 den Nobelpreis in Chemie für die Entdeckung vergeben wurde, dass das ATP schon vor Erreichen des Komplexes 5 der Atmungskette in den Mitochondrien fertig gebildet wird und erst dann zu diesem Komplex 5 gelangt! Das widerlegt das klassische wissenschaftliche Denkmodell.

### Eine neue Medizin

Endlich kann ein neues Denken, eine neue offenere Medizin seinen Weg finden wird. Dieses neue Denken umfasst alle stofflichen Vorgänge im Körper, aber und gerade darüber hinaus auch die feinstofflichen (quantenphysikalischen) Vorgänge in unseren tollen Körpern. Und das gleiche Prinzip gilt natürlich nicht nur für den Menschen, sondern es ist seit Beginn des Lebens DAS universelle Prinzip der Natur.

Descartes hat mit dem Spruch "ego cogito sum" (Ich denke, also bin ich) den Geist aus der Materie ausgetrieben und damit die "modernen" Wissenschaften begründet. Ich bin mir aber sicher, dass wir in den nächsten Jahren und Jahrzehnten eine neue integrative Sichtweise zu viel natürlicheren, bio-logischen Sichtweisen erlangen werden. Diese neue "wissende Medizin" umfasst sowohl alle stofflichen wie aber auch alle feinstofflichen Bereiche.



## 5- Curcumin als Mittler zwischen zwei Welten

### Das "System" Natur

Curcumin ist ein einzigartiges Molekül, aber es steht sinnbildlich für das gesamte "System" Natur, wie der Mensch funktioniert und wie Gesundheit und Krankheit zu definieren sind.

Das Entscheidende beim Phänomen "Leben" ist, dass es unbedingt und unaufhörlich und ungestört auf eine kontinuierliche Information aus einer nicht messbaren Welt angewiesen ist. Woher kommt diese Information? Quantenphysikalisch gesprochen aus einer Raum-und-Zeit-losen Dimension. Das Schwierige daran ist, daß es mit "gesundem Menschenverstand" schwer zu greifen, zu begreifen ist. Sogar Albert Einstein sprach schon in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts von einer "spukhaften Fernwirkung" und lehnte diese Folgerung der Quantenphysik vehement ab. Nachfolgende Experimente haben aber bis heute zu 100% die theoretischen Vorhersagen der

Quantenphysik im harten Feld der Experimente gestützt, die Quantenphysik gilt als die am besten erwiesene Naturwissenschaft.

### Eine Raum- und Zeit-lose Dimension

Diese Raum-und -Zeit-lose Dimension gibt es in der Tat, und das von Beginn des Lebens an bzw. natürlich auch vorher schon. In meinen Augen ist genau diese Dimension der Schlüssel zu einem Verständnis aller Vorgänge im Kosmos, auf der Erde, bei allen biologischen Systemen wie Pflanzen, Tieren usw., beim Menschen und letztendlich in allen unseren Körperzellen.

Kommt diese Information aus dieser Dimension nicht mehr in unserem Organismus bzw. in unseren Zellen an, dann nützt es nichts, sich hinzusetzen und zu meditieren. Denn dann ist die Resonanzkopplung "gerissen": die Zelle, das Organ, der Mensch ist auf sich alleine angewiesen. Dann funktionieren nur noch die evolutionsbiologisch ältesten Programme des Lebens, und das bedeutet ein Leben als einzelliger Autist! Wir Menschen können offensichtlich nicht existieren, wenn nicht eine ständige, und ungestörte Resonanzkopplung gewährleistet ist.

### Was hat ein Orchester mit dem Thema zu tun?

Das Leben ist NICHT in unseren Genen abgespeichert, das ist höchstens eine Art Orchester (DNA) mit vielen Orchestermusikern (=Genen), aber einzig und alleine der Dirigent (=Raum-und-Zeit-unabhängiges Informationsfeld) entscheidet, wer wann welches Instrument und welche Töne in welcher Reihenfolge, Lautstärke und in welcher Dynamik spielt. Der Dirigent gibt eindeutig den Takt für die Musiker des Orchester vor. Übersetzt heißt das: in der Zelle sind die Gene die Musiker, die aber keine harmonische Musik z.B. von Mozart spielen könnten, wenn es a) keine Noten gibt (die Mozart teilweise im Alter von 4 Jahren komponiert hat) und b) wenn es keinen Dirigenten gibt, der all diese Musiker perfekt koordiniert, synchronisiert und daraus einen Genuss für das Ohr und damit auch die Seele kreiert.

Die Noten sind die Information, was zu spielen ist, aber das macht überhaupt nicht die Musik aus. Die Musik kommt erst durch die Vision des Dirigenten zum Tragen und erreicht Dich als Schwingung, die Du dann in Deinem Gehirn wieder zu einer Musik = Information umwandelst.

### Das Prinzip der Resonanz

Ich bin ein leidenschaftlicher Anhänger von Wolfgang Amadeus Mozart (auch seinem besonderen Lebenslauf), aber er war für mich einfach ein "wahnsinniger" Mensch, der schon tief erleuchtet auf die Welt gekommen zu sein scheint.

Der Vergleich mit Mozart's Musik ist aber keineswegs so falsch: Wir hören Musik und gehen mit ihr in Resonanz (oder auch nicht!), und letztendlich ist Musik stofflich nicht messbar. Musik ist Schwingung, und Schwingung ist Information. Es ist eine andere Dimension, ähnlich wie die Informationsübertragung, von der ich im letzten Abschnitt gesprochen habe. Und auch hier geht es um das Resonanzprinzip: wenn Du keine Resonanz auf die Musik von Mozart hast, hast Du keine Resonanz auf die Musik von Mozart. Möglicherweise berührt Dich aber die Musik von einem neuartigen Künstler oder von Pink Floyd oder jemand anders. Das ist nicht zu kritisieren, das ist dann ein Fakt!

Zurück aber zu unserem Thema: Wenn Du die Körperzelle als einzelnen Musiker und Deinen Körper als das gesamte Orchester ansiehst (der Vergleich ist nur symbolisch: denn ein Orchester mit ca. 100 Billionen Mitgliedern ist schlicht und einfach unmöglich!), dann benötigt auch der Musiker und das Orchester eine ständige Leitinformation des Dirigenten, abzulesen an dem Dirigentenstab. Sonst würde aus einer "Symphonie" eine "Kackophonie" entstehen. Mir war nie ganz klar, wieso der Dirigent diesen dünnen Holzstab benötigt (außer Herbert von Karajan, den ich einmal selbst in seinen letzten Lebensjahren wahrlich er-LEBEN durfte), aber es geht um die klare, ungestörte und unaufhörliche Botschaft, die die Musiker empfangen müssen. Kleinste Bewegungen aus der Hand heraus werden mit diesem Stab viel besser sichtbar, er ist sozusagen ein Verstärker der Intention des Dirigenten.

### Die Leitinformation für unsere Zellen und Organismus

Offensichtlich sind die Zellen in der Tat nicht selbstorganisierend! Sie bedürfen einer ständigen und v.a. ungestörten Resonanzkopplung mit diesem Raum- und Zeit-unabhängigen "Informationsmedium". Wir könnten m.E. gar nicht existieren, wenn diese Informations- bzw. Resonanzkopplung komplett zusammenbrechen würde. Das erklärt auch z.B. die Tatsache, dass das s.g. Energieträgermolekül ATP nur für ca. 5 Sekunden im Organismus "gespeichert" werden kann. Dieses absolut lebensnotwendige Molekül ATP muss in unserem Organismus ständig neu "informiert" werden im Sinne der Informationsübertragung durch Resonanzkopplung. Andere Makromoleküle können über viel längere Zeiträume im Organismus gespeichert werden, nur das ATP "hält" ca. 5 Sekunden "durch". Ohne Sauerstoff kannst Du gewiss über 5 Minuten leben, und das s.g. Energieträgermolekül kann nur 5 Sekunden lang existieren? Hierbei kann es sich doch eindeutig nur um eine Resonanzkopplung mit einer Raum-und-Zeit-unabhängigen Welt handeln. Quantenphysikalisch sind 5 Sekunden eine Ewigkeit!

### Das "Informationswandelnde" ATP

In dieser Zeit kann das frisch "informierte" ATP (das geht über höchstkomplexe Schwingungen auf das Adenin-Molekül) seine Botschaft weitergeben und im gesamten Orchester "Stoffwechsel" gewährleisten, dass die Zelle zu jedem Zeitpunkt "in"- "formiert" ist - es wird in Form gebracht - und genau darüber Bescheid weiß, was gerade jetzt im Stoffwechsel notwendig ist. Und wenn Du hörst, dass das "informierte" ATP auch in benachbarte Zellen gelangen kann, dann verstehst du besser, wieso ein funktionierender Zellverband in einem Gewebe etwas völlig anders ist als ein Zellhaufen von separaten Einzellern ist wie z.B. eine Pilzkultur. Es geht um die gegenseitige Information, übertragen von dem Informationsträgermolekül ATP.

### Die Mitochondrien und das ATP

Unser gesamter Stoffwechsel ist auf eine mitochondrial-modulierte ATP angewiesen. Und wir brauchen pro Tag sehr viel davon: unser Körper produziert oder ich muss besser sagen "informiert" ca. das eigene Körpergewicht an ATP, und das täglich!

Krankheiten treten dann auf, wenn die Informationen nur noch schwach bzw. verrauscht ankommt. Woran mag das liegen? An der Information selbst? Nein, denn die steht uns unbegrenzt und dauerhaft zur



Verfügung, davon haben wir immer im Überfluss. Es liegt an uns selbst, an unserem Geist und unserem Körper.

### **Die Entstehung von Krankheiten**

Wie erschaffen wir uns denn dann Krankheiten? Mit unserem Geist, mit unserem Denken beeinflussen wir ganz entscheidend das Resonanzfeld im Organismus, und die beiden stärksten Kräfte sind die Liebe und die Angst. Dein Organismus "hört" alles, was Du über ihn denkst, fühlst und verurteilst. Denn alle Gedanken, alle Emotionen haben keine Halbwertszeit, und Dein Körper ist der Resonanzkörper für all diese liebevollen, angstvollen, mit Verurteilung behafteten Gedanken und Gefühle. Das ist die Ebene der Gedanken und der Gefühle.

### **Der Körper als "Resonanzkörper"**

Aber es gibt auch die Ebene des Körper selbst. Die "Informationen" aus dem Lichtquantenfeld, Deine Gedanken und Deine Emotionen brauchen den Körper als Resonanzfeld. Und unser Körper ist genial darin, er arbeitet geradezu mit einer unglaublichen Präzision. Aber er ist auch nicht unbegrenzt belastbar. Viele Schadstoffe wie Schwermetalle, andere Umweltgifte, schlechte Ernährung, Medikamente, Elektrosmog usw. belasten und stören dieses Feinspiel in unserem Körper. Und wir wissen, dass der Körper ca. 40 notwendige Makro- und Mikronährstoffe ständig benötigt, um auf der stofflichen Seite die Resonanzkopplung auch gewährleisten zu können. Wenn diese fehlen oder die Giftstoffe im Körper nicht mehr abgebaut werden können, dann ist die Resonanzkopplung zunehmend gestört, die Information kommt mehr und mehr verrauscht an, und dann treten nachfolgend Krankheiten auf.

### **Verrauschte Informationen**

Kranke Menschen haben auch häufig das Gefühl, dass bei ihnen buchstäblich "der Faden gerissen" sei, dass sie abgekoppelt sind. Die Folgeerkrankungen können unterdrückt werden, aber die wahre Ursache wird nicht erkannt und deshalb gelingt es leider auch selten, chronische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Autoimmunerkrankungen, Krebs usw. zu heilen. Manchmal gelingt es, solche systemischen chronischen Erkrankungen aufzuhalten, aber heilen kann man sie zumeist nicht. Es fehlt an der geistigen Vorstellung, dass dieses überhaupt noch möglich ist. Wenn ich nicht an das eigentliche Problem gehe, nämlich diese ständige Aufrechterhaltung der Lichtquantenkohärenz, d.h. die harmonisierende Abstimmung zu gewährleisten, dann werden sie immer verrauschte Informationsverarbeitung haben, und damit wird der Organismus, werden die Zellen immer lahm geschaltet sein bzw. fehlinformiert. Irgendwann erschöpft sich das System. Und wenn ein bestimmter Schwellenwert unterschritten ist, dann ist nur noch wenig umzukehren ("point of no return").

### **Eine "neue" Medizin**

Das ist das eigentliche Problem nicht nur der Medizin, sondern auch unserer gesamten "modernen" Gesellschaften. Ich finde, die Zeit ist reif, dass diese geistigen Mängel endlich durch eine intelligente, synergistische und überaus effektive neue geistige Anschauung nicht bekämpft wird, sondern einfach nach und nach überflüssig wird. Alles was Du bekämpfst, machst Du groß, es darf ja da sein, aber das Neue wird kommen, ganz gewiss.

### **Was hat Curcumin da mit zu tun?**

Das Polyphenol Curcumin steht sinnbildlich als eines von vielen notwendigen Stoffen. Ich finde Curcumin unglaublich fesselnd, und es wird Dich hoffentlich auch so begeistern wie mich selbst. Heilung kann nur dann stattfinden, wenn die höchst-präzise Lichtquantenkoppelung wieder voll funktioniert, d.h. wenn die Signale ungestört im Körper ankommen und verarbeitet werden können. Es geht um das Wiederherstellen einer notwendigen Funktion, und das ist die Aufgabe der neuen "Medizin" anstelle von Bekämpfung und Zerstörung.

Heilen heißt die Lichtquantenmodulation wieder zu harmonisieren, das gilt für die gesamte tibetische Medizin, chinesische Medizin ayurvedische Medizin usw. Was dort schon vor hunderten und tausenden Jahren eingesetzt wurde (nach Versuch und Irrtum), das wurde immer von den Heilern intuitiv erfasst. Aber es sind immer licht-absorbierende natürliche Moleküle bei ganz bestimmter Wellenlänge über ganz bestimmte Frequenzfenster, die schon damals eingesetzt wurden. Und Curcumin ist nun mal der absolute "Spitzenreiter" unter den Substanzen, die sich als effektiv in der Heilung von kranken Menschen erwiesen hat.

Curcuma überbrückt den "Kurzschluss im Photonenschalter" in den Atmungsketten der Mitochondrien, so dass der Informationsfluss mittels Elektronen und Protonen wieder in Gang kommt und die Information dann letztendlich auf das ATP-Molekül übertragen werden kann.

### Curcumin als Mittler zwischen zwei Welten

Damit ist Curcuma zweifelsohne ein Mittler zwischen zwei Welten, der geistig-feinstofflichen und der körperlich-stofflichen Welt.

Man kann es auch wie im Buch "Kurkuma- die heilende Kraft der Zauberknolle" (Klaus Oberbeil, Heyne eBooks, ISBN 978-3-641-07332-9) so ausdrücken: *"Im Ayurveda werden solche eigentlich unerklärlichen, aber dennoch oft erfolgreichen Therapien als Prabhaava bezeichnet, als die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts und der Harmonie körpereigener Vibrationen."* Und das gilt auch und ganz besonders für die "Zauberknolle " Curcuma.

### Das Rätsel ist gelöst

Ebenfalls in dem Buch "Buch "Kurkuma- die heilende Kraft der Zauberknolle" (Klaus Oberbeil, Heyne eBooks, ISBN 978-3-641-07332-9) wird folgende Frage gestellt: *"Ein Rätsel ist immer noch, auf welche Weise Gedanken, also abstrakte Vorgänge, biochemische Reaktionen in unserem Körper auslösen können. Wir freuen uns über den Anblick eines Kindes, werden durch liebevolle Worte emotional berührt. Der Duft unserer Leibspeise löst eine verführerische Reaktion aus, der feine Geschmack exotischer Kräuter wie Anis, Koriander oder Safran stimuliert eine biochemische Reaktion in unserem Stoffwechsel."*

Was ist daran das Rätsel, frage ich mich? Gedanken, Emotionen sind mit dieser feinstofflichen Welt verbunden, man kann ja Gedanken nicht messen, und es gibt in unserem Körper eine permanente Ankopplung mit dieser feinstofflichen Welt. Curcumin hilft dabei wie viele andere schwingungsfähige Moleküle, diese "Informationen" auszulesen und sie unserem Organismus zur Verfügung zu stellen.



## 6- Anwendungen und Rezepte mit Curcuma

### Allgemeines zur Anwendung

Curcuma ist eine außergewöhnliche Heilpflanze. Ihr Kraft liegt vor allem in der Wurzel bzw. im Rhizom, und leider reichen die eingesetzten Mengen bei Weitem nicht aus, um eine effektive Heilwirkung zu erzielen. In den Ursprungsländern von Curcuma (Indien und "Umgebung") werden ganz andere Mengen von Curcuma täglich eingesetzt und verzehrt, so dass die Menschen dort von den überaus vielfältigen positiven Wirkungen viel eher profitieren. Ich möchte mit diesem eBook zum Kongress "Werbung" für den regelmäßigen Einsatz von viel größeren Mengen an Curcuma machen, ganz egal wie Du Curcuma in oder auch auf Deinem Körper anwendest.

In der therapeutischen Anwendung von Curcumin, auch und besonders bei schweren Erkrankungen wie z.B. bei Krebs, wird eine tägliche Dosis von mindestens 3 bis 5 Gramm

Curcuma empfohlen. Aber es wird dann auch empfohlen, das Curcumin-Extrakt einzusetzen, da das Wurzelpulver dafür zu wenig Gehalt an Curcumin aufweist. Dafür sind entsprechend hohe Konzentrationen im Blut notwendig.

Aber auch das Pulver hat eine hervorragende Wirkung zur Verstärkung des Immunsystems. Dauerhaft angewendet kann es seine entzündungshemmenden, antiviralen, antibakteriellen und antioxidativen Wirkungen erfolgreich entfalten.

### Curcuma im Haushalt

Curcuma als Rhizom zu kaufen ist immer noch schwierig. Mein Lieblings-Obst-und-Gemüse-Händler Michel auf dem Düsseldorfer Karlsplatz hält immer eine Menge Curcuma-Wurzeln bereit, aber er bezieht seine Ware auch direkt vom Pariser Großmarkt. Gelegentlich habe ich frische Curcuma-Wurzel auch in Asia-Shops gefunden. Die frische Wurzel schmeckt scharf und brennend, mehr als frische Ingwer-Wurzel. An der frischen Luft verlieren die Wurzel aber recht schnell Ihre Wirkstoffe, das gilt es zu bedenken. Manchmal finde ich auch getrocknete Wurzel, die halten sich natürlich etwas länger.

Viel häufiger haben wir aber die Möglichkeit, das Curcuma-Pulver zu erwerben. Das findest Du fast überall in den Gewürzständen der Lebensmittelgeschäfte und sie sind zumeist in Gläsern luftdicht verschlossen. Natürlich empfehle ich das Curcuma-Pulver in Bio-Qualität.

In Indien, dem Herkunftsland von Curcuma, und in vielen anderen asiatischen und auch nahöstlichen Ländern gehört Curcuma einfach zum täglichen Speiseplan, da ist es viel selbstverständlicher im Einsatz.

## Universell einsetzbares Curcuma

Curcuma ist universell einsetzbar, natürlich auch die Wurzel, die aber schwerer zu erhalten ist. Es ist ein toller natürlicher Geschmacksspender für nahezu alle Lebensmittel. Man kann es sehr gut mit Milch und vielen Milchprodukten mischen, es geht eine schöne Harmonie ein. Auch Saucen und Dressings erfahren mit Curcuma eine neue, frische Note. Versuche mal anstelle von Salz mit Curcuma zu würzen, Du wirst überrascht sein, wie gut das geht. Auch Backwaren bekommt eine Prise Curcuma gut, daneben kann es natürlich auch eine neue Farbnote hineinbringen.

Dem Einsatz von Curcuma in der Küche sind keine Grenzen gesetzt, probiere einfach mal aus und sei mutig. Hier sind einige Ideen und Anregungen für den Einsatz von Curcuma:

- **Rührei oder veganes Rührei**  
Mische einfach ein bis zwei Teelöffel in das Rührei, es verstärkt natürlich die gelb-orange Farbe des Rühreis und es tut sehr gut
- **Mit Curcuma salzen**  
Versuche mal, mit Curcuma anstelle von Salz zu würzen. Du wirst überrascht sein, viele Speisen bekommen eine spezielle Geschmacksnote
- **Marmeladen und Fruchtaufstrichen**  
Versuche mal, selbst Marmelade oder Fruchtaufstriche mit Curcuma herzustellen. Curcuma passt nämlich sehr gut auch zu Süßspeisen
- **Spezielle Rezepte mit Curcuma**  
Du findest im Internet unzählige Rezepte mit Curcuma. Da ich selbst nicht koche, verzichte ich hier in diesem kleinen eBook auf Rezeptvorschläge, die ich selbst nie gemacht habe. Da bitte ich um Euer Verständnis. Aber auch hier gilt es: sei offen für Veränderungen, für Neues, und Du wirst sehr viel Spaß mit Curcuma haben.

## Curcuma-Getränke

Meine Spezialität sind Getränke mit Curcuma. Das mag ich sehr und ich gebe Dir hier einige meiner persönlichen Highlights, wobei ich die Mengenangaben nie so recht ernst nehme, es muss ja Dir schmecken, einfach ausprobieren:

- **Curcuma-Tee**  
Bringe zwei oder drei Tassen Wasser zum Kochen (je nachdem, wie viel Du trinken willst). Gebe ca. 1 bis 2 TL Curcuma-Pulver dazu (wenn Du frische Wurzeln hast, auch sehr gut, ganz klein schneiden bitte) und lasse es einige Minuten köcheln, aber nicht zu lange bitte. Den Tee kannst Du mit einem Papierfilter durchsieben (ist aber nicht unbedingt notwendig), und dann kannst Du ihn je nach persönlichem Geschmack mit Honig oder Agavendicksaft süßen, auch Stevia ginge dazu.
- **Magen-Darm-Tee**  
Stelle einen Fencheltee entweder aus getrockneten, frisch zerriebenen Fenchelblättern oder einem Teebeutel her (ca. halber Liter), gebe ein bis zwei TL Curcuma und etwas weniger Ingwer dazu (frisch ist immer besser!). Etwas verrühren und dann langsam abkühlen lassen. Wenn Du es mehr süß magst, dann nimm noch etwas Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup dazu, bitte aber keinen Industriezucker.
- **Kurkuma und Minze: Trinken und Inhalieren**  
"1 EL Minze, 1 TL Kurkuma-Pulver und 2 TL geraspelten Ingwer in einen Topf geben und mit 1/2 Liter kochendem Wasser aufbrühen. Mit 2 EL Honig süßen. In eine Tasse füllen und die ätherischen Öle tief einatmen. Danach abkühlen lassen und mit Eiswürfeln servieren"  
(aus dem Buch "Kurkuma- die heilende Kraft der Zauberknolle", Klaus Oberbeil, Heyne eBooks, ISBN 978-3-641-07332-9)

- **Detox-Tee**  
Curcuma hat eine stark entgiftende Wirkung. Nimm wieder wie oben zwei oder drei Tassen Wasser zum Kochen, gib ca. 1-2 TL Curcuma-Pulver (oder frische Wurzel) und 1/2 bis 1 TL Ingwerpulver oder frisch geschnittenen Ingwer dazu. Wieder einige Minuten köcheln lassen, dann den Tee u.U. absieben (ich mache das nie, da ich Ingwer auch roh essen kann), etwas Ahornsirup dazugeben und zum Schluss, wenn der Tee schon etwas abgekühlt ist, etwas Zitronensaft einer frischen biologischen Zitrone hinzugeben.
- **Curcuma-Heilsirup**  
"1 EL Kardamomsamen aus den Kapseln lösen und im Mörser fein zerstoßen. Zusammen mit 1 TL Kurukma und 2 TL Ingwer in einen Topf geben. Aufkochen lassen, dann 1 TL Koriander und 1 TL Anis unter Rühren hinzugeben. So lange köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit zu einer Tinktur verdickt. Mit Honig süßen. Bei Erkältungen, Entzündungen usw. esslöffelweise verabreichen"  
(aus dem Buch "Kurkuma- die heilende Kraft der Zauberknolle", Klaus Oberbeil, Heyne eBooks, ISBN 978-3-641-07332-9)
- **Curcuma-Ananas-Shake bei Schmerzen/Gelenkbeschwerden**  
Für den Shake brauchst Du ca. 100 mg frische Ananas, ein bis zwei TL Curcuma (frisch oder als Pulver), eine halbe Banane und etwas Wasser oder Kokosmilch. Die Kokosmilch macht aus dem Shake eine Art Cocktail, und sie hat den Vorteil, etwas Fett zu beinhalten, dadurch wird Curcumin besser aufgenommen. Wenn Du noch etwas frisch gemahlene Pfeffer hinzutust, wird die Wirkung des Curcumins noch intensiver. Ananas enthält u.a. Bromelain, welches entzündungslindernd und abschwellend wirkt. Und die vielfältige Wirkung des Curcumins habe ich ja schon a.a.O. beschrieben. PS: Die entzündungshemmende Wirkung von Curcuma bei einer Arthritis des Knies wurde sogar durch Studien bestätigt.
- **Orangen-Ingwer-Curcuma-Getränk**  
Nehme 2 Orangen, 1-2 TL Curcuma und etwas frischen Ingwer. Im frischen Ingwer sind die wirksamen ätherischen Öle drin, die im Pulver leider kaum noch zu finden sind. Presse die Orangen gut aus und füge dann Curcuma und Ingwer hinzu. Nimm etwas Wasser hinzu, je nachdem, wie dünn Du den Saft haben willst. Das Ganze wird dann püriert oder mit einem Mixer zu einem Saft gemixt. Natürlich kannst Du auch hier etwas Kokosöl oder -saft und Pfeffer hinzufügen, probiere es aus, was Dir am Besten schmeckt. Ich mag dieses Getränk besonders, wenn es im Kühlschrank gekühlt wurde.
- **Curcuma-Karotten-Saft**  
Für dieses Rezept empfehle ich einen Entsafter. Dieser Saft schmeckt hervorragend. Nimm ca. ein Pfund frische Karotten und einige Curcuma-Wurzeln (oder halt eben Pulver). Nach dem Waschen kannst Du die Karotten und Curcuma direkt in den Entsafter geben, ohne die Schale zu entfernen. Den Saft kannst Du dann direkt trinken, verfeinere den Geschmack je nach Deinen Wünschen mit etwas Zitronensaft, Ingwer, Pfeffer oder auch Honig bzw. Agavendicksaft.
- **Grüner Smoothie mit Curcuma**  
In meinen "grünen Smoothie" kommt immer eine relativ große Menge Curcuma-Pulver oder wenn ich es gerade in der Küche habe auch direkt die Wurzeln hinein. Zu den grünen Smoothies und deren Zubereitung gibt es mittlerweile so viele Informationen, Webseiten, Facebook, YouTube, dass ich gerne im Moment darauf hinweisen möchte. Auf meiner eigenen Webseite [www.Der-Mitochondrien-Doktor.de](http://www.Der-Mitochondrien-Doktor.de) fange ich demnächst an, auch über grüne Smoothies zu berichten. Ich mag sie sehr gerne, und wenn Du Interesse hast, dann melde Dich doch auf der Webseite einfach an, Du erhältst auch noch kostenlos mein eBook "3 Geheimnisse Deiner Mitochondrien..."
- **Goldene Milch**  
mein absoluter Favorit ist die s.g. "goldene Milch", die es in vielen Variationen gibt. Darüber habe ich ein Video für meinen YouTube-Kanal erstellt, hier ist der Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gd4zudFaaxU>  
Das sind die Zutaten: Curcuma (Pulver oder Wurzel), Kokosöl, Agavendicksaft bzw. Ahornsirup, Mandel- oder Kokosmilch, schwarzer Pfeffer frisch gemörsert, Kardamon, Zimt, Bourbon-Vanille (auch als Pulver) und Ingwer.



Ich liebe diese Milch so sehr, es ist sehr häufig das erste, was ich morgens zu mir nehme, und es macht sehr lange satt.

## 7. Curcuma im Internet

Generell bin ich ein Freund der natürlichen und bewussten Ernährung, für mich gehört viel Curcumin (fast) immer dazu. Aber es gelingt vielleicht dem einen oder anderen (noch) nicht, die Ernährung so zu optimieren, dass täglich eine größere Menge an Curcumin in den Körper gelangt. Manche mögen sich auch nicht an den Geschmack des Curcumins gewöhnen, weil es einfach nicht Ihr Ding ist. Curcuma-Pulver muss aus kontrollierten Anbau stammen, denn es hat sich herausgestellt, dass bei vielen Produkten nicht unerhebliche Mengen an Schwermetallen und anderen Toxinen gefunden wurden.

Alternativ oder auch ergänzend hast Du natürlich auch die Möglichkeit, Curcumin in Kapselform einzunehmen. Ganz wichtig ist die Empfehlung, dass das Curcumin zusammen mit Piperin (Bestandteil des Pfeffers) versetzt ist, weil dann die Wirksamkeit des Curcumins drastisch ansteigt.

### Curcuma-Pulver

Es gibt viele Angebote im Internet, und ich kann Dir guten Gewissens folgende Webseite empfehlen: Im Moringahaus bekommst Du nicht nur hervorragende Moringaprodukte (u.a. einen "instant-grünen-Smoothie" mit Moringa, einzigartig), sondern es wird auch ein Curcuma-Pulver in höchster Bio-Qualität angeboten. Ich esse selbst häufig auch, und hier bist Du auf der sicheren Seite:

### Curcumin-Kapseln

Es gibt im Prinzip keine Überdosierungen mit Curcuma, das haben Studien eindeutig ergeben, es traten keine toxischen Effekte auf. Curcuma gilt als sicher, die "offizielle" Indikation ist die Förderung des Gallenflusses. Die Leber ist deshalb wichtig, weil Curcuma darüber verstoffwechselt wird.

Ganz wichtig in der Anwendung von Curcuma ist aber, entsprechende Plasmaspiegel zu erreichen. In der von mir empfohlenen Kapsel ist Piperin aus dem schwarzen Pfeffer hinzugefügt. Piperin hemmt ein Enzym (Glucuronidase), welches Curcumin abbauen könnte. Ein anderer Vorteil der Kapseln ist die Tatsache, dass hier Curcumin-Extrakt eingesetzt wird. Das Extrakt hat eine viel höhere Wirkung als das reine Pulver. Eine Kapsel entspricht dem Gehalt von ca. 8 bis 10 Gramm Curcuma-Pulver. Außerdem sind in den von mir empfohlenen Curcuma-Kapseln noch weitere Polyphenole hinzugefügt, die einen Potenzierungs-Effekt des Curcumins bewirken.

Solltest Du Dich für die Curcuma-Kapseln entschließen, empfehle ich täglich ein bis zwei Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen. Vorteilhaft ist die Einnahme mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit, und wenn möglich würde ich auch etwas Öliges wie z.B. etwas Olivenöl, Oliven o.ä. dazu essen, weil Curcuma fettlöslich ist und somit besser aufgenommen werden kann. In Einzelfällen kann die Dosis auch deutlich erhöht werden, aber das bespreche bitte mit einem in diesen Dingen erfahrenen Therapeuten.

Die Inhaltsstoffe im Einzelnen:

- Heilpilz *Agaricus blazei* Murill (hervorragender Stimulans des Immunsystems, reich an Polysacchariden, bes. an Beta-Glucanen)
- Curcuma-Extrakt (die Wirkung wird in diesem eBook beschrieben)
- Eichenrinden-Pulver (besteht überwiegend aus Tanninen, einer Untergruppe der Polyphenole, u.a. guter Leberschutz)
- L-Carnithin (natürlich vorkommende Substanz, spielt eine essentielle Rolle im Energiestoffwechsel)

- Mikronisierter Curcuma-Extrakt (s.o., ist aufgrund seiner Größe im Nanopartikel-nahen Bereich voll wasserlöslich)
- Molybdän (sehr wichtiger Co-Faktor für die Mitochondrien-Funktion)
- Quercetin (Naturfarbstoff aus der Gruppe der Polyphenole und Flavonoide, starke antioxidative und antientzündliche Eigenschaften)
- Schwarzer Pfeffer-Extrakt (Hauptbestandteile Piperin, gilt als s.g. Wirkverstärker, erhöht die Bioverfügbarkeit des Curcumins)
- Traubenkern-Extrakt (OPC aus dem Kern- und Schalenextrakt roter Weintrauben, stark antioxidativ)

Und hier kannst Du die von mir empfohlenen Kapseln mit dem Namen ProCurmin complete II bestellen bzw. erhalten:

[ProCurmin-II-Kapseln](#)

ProCurmin complete II ist frei von Schadstoffen, darauf wird sehr viel Wert gelegt. Gerade in Anbaugebieten in Indien ist das Trinkwasser häufig Schwermetall-belastet, bei diesem Präparat wird auf einen kontrollierten Anbau geachtet und es werden regelmäßige Kontrollen gemacht.

Curcuma-Pulver Es gibt viele Angebote im Internet, und ich kann Dir guten Gewissens folgende Webseite empfehlen: Im Moringahaus bekommst Du nicht nur hervorragende Moringaprodukte (u.a. einen "instant-grünenSmoothie" mit Moringa, einzigartig), sondern es wird auch ein Curcuma-Pulver in höchster Bio-Qualität angeboten. Ich es selbst häufig auch, und hier bist Du auf der sicheren Seite:

[Curcuma in Bio-Qualität](#)

## Schlusswort

So, das war es mit meinem gratis-eBook zum Energie-Heilungs-Kongress 2016. Ich habe es äußerst gerne für Dich geschrieben, denn es hat mir selbst noch einmal vor Augen geführt, was für geniale, fantastische Substanzen die Natur immer für den richtigen Moment bereithält. Je mehr wir darüber erfahren, umso größer kann das Vertrauen in die Kräfte der Natur werden. Mein Weg ist auch weiterhin geprägt von dem innersten Wunsch, die Natur in ihrer Essenz zu verstehen, zu begreifen (im wahrsten Sinne des Wortes) und zu erfahren. Ich sehe mich als voll und ganz "bio-logisches" Wesen an, und meine Richtung geht immer mehr in die Natur hinein. Da fühle ich mich wohl, da kann ich sein, und da bekomme ich unendliche Lebenskraft, und das ganz und gar kostenlos.

Ich hoffe, ich kann Dich ebenso begeistern, diesen Weg für Dich in Deinem Tempo mit Deinen Schwerpunkten einzuschlagen. Der online-Kongress (und weitere werden sicherlich folgen) gibt Dir so viele Anregungen, Informationen, leicht umsetzbare Aktionen usw., bist Du dabei?

Ich bedanke mich von ganzem Herzen für Deine Aufmerksamkeit, Begeisterung, Kritik, für Deinen persönlichen Weg in Deine Freiheit mit ganz viel Lebenskraft. Das wünsche ich uns allen.

Bis bald

Dein

Rudolf

Der Mitochondrien-Doktor