

---

Subject: Curcumin- Eisen, Zink, Kupfer, etc.  
Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 19 Nov 2014 15:07:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute,

wer von euch nimmt denn Curcumin?

Ich hab Mai 2014 damit angefangen (3 Monate Dr Jacobs Curcumin+k+D Phospholipid) und seit September nehm ich ein kostengünstigeres Präperat von Vitaworld mit Bioperine (ebenfalls recht gut bioverfügbar).

Mich beschleicht nur leider das Gefühl, dass Eisen und andere Metallische Stoffe durch Curcumin mangelhaft werden. Es heißt ja, dass Curcumin Metalle chelatiert und ausleitet...

Mir hilft Curcumin recht gut gegen Entzündungen und Kopfhautmissempfinden, aber mir kommt vor, dass insgesamt leider die Haarstruktur noch feiner wird, durch Mineralstoffmangel.

Ich nehme auch noch Krill Öl, Biotin und ein Mineralstoffmultipräperat (Immun44) neben einer vollwertigen Ernährung.

Wie sollte man die Einnahme vom Curcumin und dem Multimineral zeitlich gestalten, um von beiden den gewünschten Effekt zu erhalten?  
Erfahrungen?

LG

---