
Subject: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 11 Jun 2014 20:29:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

Einige User hier nehmen Curcuma gegen Fin NWs (Upregulation von TGF-b etc) und so weiter.

Ich sehe die "inflammatorische Komponente" als den Hauptfaktor für mein Telogenes Effluvium am Oberkopf, daher nehme ich seit gestern Curcuma von Dr Jacobs (das mit 450mg und VItamin K und D).

Jetzt ist meine Frage: gibt es ein sinnvolleres Produkt oder ist die Dosierung zu hoch/niedrig bzw Absorption,...

Würde mich über Erfahrungen und Meinungen freuen.

LG

Subject: Aw: Welches Curcumin Prperat?

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 11 Jun 2014 20:37:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Wed, 11 June 2014 22:29

Jetzt ist meine Frage: gibt es ein sinnvolleres Produkt oder ist die Dosierung zu hoch/niedrig bzw Absorption,...

LG

Ja gibt noch eines aus Englang...allerdings ist auch mit der derzeit optimal machbaren Bioverfügbarkeit laut Studien kein signifikanter systemischer Effekt auf bspw. Entzündungsfaktoren usw. messbar....auch wenn die Bioverfügbarkeit gesteigert ist, kommt zu wenig an.
Curcumin wäre am sinnvollsten transdermal an einer "unsichtbaren" Stelle.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 11 Jun 2014 21:14:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

probier doch direkt asc-j9

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 12 Jun 2014 16:51:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

curcuma ... eines der vielen NEMs die ich wieder in die tonne getreten habe..

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [christian_wien](#) on Fri, 13 Jun 2014 13:25:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Menschenskind, 35 Euro für ein paar Kapseln mit 30 g Kurkuma ? Kurkuma (Gelbwurz) nimmt man am einfachsten als Gewürz zu sich, gibt es um 2 Euro für 40 g in jedem Biomarkt. Einfach (asiatische, indische) Kochrezepte mit Kurkuma verwenden.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 13 Jun 2014 14:18:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 15:25Menschenskind, 35 Euro für ein paar Kapseln mit 30 g Kurkuma ? Kurkuma (Gelbwurz) nimmt man am einfachsten als Gewürz zu sich, gibt es um 2 Euro für 40 g in jedem Biomarkt. Einfach (asiatische, indische) Kochrezepte mit Kurkuma verwenden.

Nur, dass das Zeug ohne Schwarzes Pfeffer Extrakt oder Phospholipid direkt wieder ausgeschissen wird. Einfach mal über Bioverfügbarkeit informieren bevor man klugscheißt.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [christian_wien](#) on Fri, 13 Jun 2014 15:07:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Menschenskind, nicht schon wieder dieser Knorkell.

Kurkuma ist eine Pflanze und enthält stets dieselben Inhaltsstoffe (Curcuminoide), ganz egal ob als Gewürz, in Kapselform oder sonstwie eingenommen.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 13 Jun 2014 15:09:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 17:07Menschenskind, nicht schon wieder dieser Knorkell.

Kurkuma ist eine Pflanze und enthält stets dieselben Inhaltsstoffe (Curcuminoide), ganz egal ob als Gewürz, in Kapselform oder sonstwie eingenommen.

Mensch bengel....curcumim wird vom Körper nicht aufgenommen wenn es nicht speziell formuliert ist.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [christian_wien](#) on Fri, 13 Jun 2014 15:53:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt nicht. Selbstverständlich wird Curcumin vom Körper aufgenommen, verfügt bloß über eine vergleichsweise schlechte Bioverfügbarkeit. Möglicherweise lässt sich diese durch Zufügen weiterer Inhaltsstoffe steigern, darauf würde ich aber nicht in allen Fällen vertrauen.

Überhaupt ist die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln fast immer nutzlos. Weit sinnvoller ist es, das Geld in eine abwechslungsreiche Ernährung zu investieren.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 13 Jun 2014 15:54:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Fri, 13 June 2014 17:09christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 17:07Menschenskind, nicht schon wieder dieser Knorkell.

Kurkuma ist eine Pflanze und enthält stets dieselben Inhaltsstoffe (Curcuminoide), ganz egal ob als Gewürz, in Kapselform oder sonstwie eingenommen.

Mensch bengel....curcumim wird vom Körper nicht aufgenommen wenn es nicht speziell formuliert ist.
voll gegen ne wand gelaufen

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 13 Jun 2014 15:54:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Fri, 13 June 2014 16:18christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 15:25Menschenskind, 35 Euro für ein paar Kapseln mit 30 g Kurkuma ? Kurkuma (Gelbwurz) nimmt man am einfachsten als Gewürz zu sich, gibt es um 2 Euro für 40 g in jedem Biomarkt. Einfach (asiatische, indische) Kochrezepte mit Kurkuma verwenden. Nur, dass das Zeug ohne Schwarzes Pfeffer Extrakt oder Phospholipid direkt wieder ausgeschissen wird. Einfach mal über Bioverfügbarkeit informieren bevor man klugscheißt. richtig

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 13 Jun 2014 16:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 17:53Stimmt nicht. Selbstverständlich wird Curcumin vom Körper aufgenommen, verfügt bloß über eine vergleichsweise schlechte Bioverfügbarkeit. Möglicherweise lässt sich diese durch Zufügen weiterer Inhaltsstoffe steigern, darauf würde ich aber nicht in allen Fällen vertrauen.

Überhaupt ist die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln fast immer nutzlos. Weit sinnvoller ist es, das Geld in eine abwechslungsreiche Ernährung zu investieren.

Wie ich bereits sagte...die Bioverfügbarkeit. Und um die so zu steigern, dass man überhaupt von einer Art Wirkung von Curcumin auf den Körper sprechen will muss man schwarzes Pfeffer Extrakt oder Phospholipid hinzugeben. Dass durch letzteres die Verfügbarkeit 29 mal höher ist als mit reinem Curcumin welches überhaupt keine Wirkung auf den Körper hat weil es simpel gesagt zu schwach ist ist nachgewiesen. Das bedeutet im Klartext, ohne Zusatz ist es relativ nutzlos.

Es gibt einen Unterschied zwischen einer gesunden Ernährung und dem vollkommenen Ausschöpfen des Potentials von natürlichen Wirkstoffen. In den meisten Fällen tut man das durch eine herkömmliche Ernährung ganz und gar nicht.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 13 Jun 2014 17:18:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 17:53Stimmt nicht. Selbstverständlich wird Curcumin vom Körper aufgenommen, verfügt bloß über eine vergleichsweise schlechte Bioverfügbarkeit. Möglicherweise lässt sich diese durch Zufügen weiterer Inhaltsstoffe steigern, darauf würde ich aber nicht in allen Fällen vertrauen.

Genau das erklären wir dir doch hier die ganze Zeit ...die Mengen die vom Körper aufgenommen werden sind so gering dass sie nicht weiter von Bedeutung sind. Da du allerdings den Sinn einer optimierten Curcuminformulierung gar nicht zu verstehen scheinst (deiner Argumentation entnehme ich das mal) wärs gut wenn du dich mal etwas informierst.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 13 Jun 2014 17:25:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Fri, 13 June 2014 19:18christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 17:53Stimmt nicht. Selbstverständlich wird Curcumin vom Körper aufgenommen, verfügt bloß über eine vergleichsweise schlechte Bioverfügbarkeit. Möglicherweise lässt sich diese durch Zufügen weiterer Inhaltsstoffe steigern, darauf würde ich aber nicht in allen Fällen vertrauen.

Genau das erklären wir dir doch hier die ganze Zeit ...die Mengen die vom Körper aufgenommen werden sind so gering dass sie nicht weiter von Bedeutung sind. Da du allerdings den Sinn einer optimierten Curcuminformulierung gar nicht zu verstehen scheinst (deiner Argumentation entnehme ich das mal) wärs gut wenn du dich mal etwas informierst.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [christian_wien](#) on Fri, 13 Jun 2014 18:56:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Macht Euch nicht lächerlich. Kurkuma wirkt auch in kleineren Dosierungen. Nicht umsonst wird die Pflanze in der indischen Medizin bereits seit Jahrhunderten als äußerst wirksame Heilpflanze verwendet.

Es gibt übrigens auch andere Methoden, Kurkumapulver für den Körper besser verfügbar zu machen :

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/pf-lois/kurkuma-laesst-den-ueber-erlassteten-koerper-auf-sechsfache-weise-gesunden.html>

In der indischen Medizin werden für Kuren 1,5 g Kurkumapulver mit etwas Pfeffer in Leinöl aufgelöst verabreicht.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 13 Jun 2014 19:03:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 20:56Macht Euch nicht lächerlich. Kurkuma wirkt auch in kleineren Dosierungen. Nicht umsonst wird die Pflanze in der indischen Medizin bereits seit Jahrhunderten als äußerst wirksame Heilpflanze verwendet.

Danke für deine Belehrung und das du uns aufgeklärt hast. Wir sind nun ein Stück weit schlauer.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 13 Jun 2014 19:07:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 20:56Macht Euch nicht lächerlich. Kurkuma wirkt auch in kleineren Dosierungen. Nicht umsonst wird die Pflanze in der indischen Medizin bereits seit Jahrhunderten als äußerst wirksame Heilpflanze verwendet.

Na dann erzähl mal, ohne Kopp Verlag bitte. Und ohne Zentrum der Gesundheit.

Warst du nicht eigentlich der Kopfhauttattoofritze?
Wieso kannst du nicht bei einem Schwachsinn belassen, wieso musst du jetzt auf Esoterik verweisen und sogar den Kopp Verlag ernsthaft als Quelle hinzu ziehen?

Gibt es eigentlich eine Studie die belegt, dass Leute die an den einen Schwachsinn glauben gleichzeitig empfänglich für alle möglichen Formen sonstigen Schwachsinn sind?

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 14 Jun 2014 18:34:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Wed, 11 June 2014 23:14probier doch direkt asc-j9

@ Padesch: naja mir gehts eher um systemische Entzündungshemmung... mir gehts um Haut und Augenbrauen etc. -Nebenbei auch evtl um die Haare.
Daher wär ASC-j9 nicht so richtig... und ausserdem sau teuer, RU frisst auch schon ordentlich Kohle

Mensch Leute... ja eben, Curcumin ist erst mit Phospholipid besser verwertbar, bzw generell

muss Öl dazu...

Ich denk, das von Dr Jacobs ist schon mal nicht schlecht. eine ganze Kapsel kommt mir fast schon etwas zu hoch dosiert vor mit 450mg^^

und ja Haar2O, eventuell bisschen dermarollen und an eine im Alltag nicht sichtbare Stelle mit Öl gemischt auftragen

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 14 Jun 2014 19:15:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Sat, 14 June 2014 20:34

und ja Haar2O, eventuell bisschen dermarollen und an eine im Alltag nicht sichtbare Stelle mit Öl gemischt auftragen

Ich würde eher sagen das Curcumin in Lösung bringen und mit DMSO versetzen...das ballert dir das Zeug umgehend in die Blutbahn...außerdem brauchst du dann nur ein paar mg pro anwendung.

Und bzgl der Dr. Jacobs Formulierung muss man sich nur die Studien anschauen die dazu gemacht wurden, welche zwar eine verbesserte Bioverfügbarkeit bestätigen, allerdings auch das trotzdem immer noch zu wenig im System ankommt um Auswirkungen auf Entzündungsfaktoren zu haben.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 15 Jun 2014 23:11:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DMSO hab ich mal kurz mit Dolofren gemischt und auf der Kopfhaut angewendet (ca. 10% DMSO). Das war katastrophal, extreme Kopfhautprobleme bekommen...

auf der "normalen" Haut dürfte es weniger problematisch sein.. zB am Hintern

Aber hieße das zB, dass man eine 450mg Kapsel mit Isopropanol und DMSO mischen könnte und sagen wir 20mg des Kapselinhalts aufgetragen eine systemische Wirkung haben könnten?

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 16 Jun 2014 09:45:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Mon, 16 June 2014 01:11DMSO hab ich mal kurz mit Dolofren gemischt

und auf der Kopfhaut angewendet (ca. 10% DMSO). Das war katastrophal, extreme Kopfhautprobleme bekommen...

auf der "normalen" Haut dürfte es weniger problematisch sein.. zB am Hintern

Aber hieße das zB, dass man eine 450mg Kapsel mit Isopropanol und DMSO mischen könnte und sagen wir 20mg des Kapselinhalts aufgetragen eine systemische Wirkung haben könnten?

Da biste dann auch selbst schuld.

Das DMSO schießt dir natürlich auch sämtliche anderen Stoffe im Dolofren in die Kopfhaut rein.

Und mit dem Dr Jacobs Kram besser auch nicht machen...wenn dann mit reinem Curcumin Pulver.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [Aristo084](#) on Tue, 27 Jan 2015 09:59:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe jetzt ein neues Kurkuma Präparat da names Curcucell. Gegenüber dem normalen Pulver hat es folgende Vorteile: Es gelang kurzfristig 453 mal mehr und im 24-Stunden-Schnitt 185 mal mehr ins Blut und zu den Zellen als bei reinem Curcumin.

Ich habe zwar schon Kurkuma Pulver mit schwarzem Pfeffer (nehme ich mit Olivenöl und Schwarzkümmelöl ein, reneschaub hat hier mal berichtet, soll ja ein jak3 hemmer sein), aber ich nehme das Curcucell dann einfach mit dazu.

In der Sig. zählt Kurkuma zu den natürlichen Entzündungshemmerns. Ich hoffe dadurch, dass mein Oberschenkelhalsbruch dann auch schneller heilt. Bei der nächsten Röntgenaufnahme in fast 2 Wochen werdens wir ja sehen, ob sich was gut getan hat.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [Marks1987](#) on Tue, 27 Jan 2015 15:22:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt auch Curcumin als Extrakt in Alkohol gelöst, sollte um eine vielfach höhere Bioverfügbarkeit haben als Curcumin in Kapselform!
hier ein Link:

http://www.ebay.com/itm/Herb-Pharm-Turmeric-Liquid-Herbal-Extract-1-Fl-Oz-/181537138329?pt=US_Dietary_Supplements_Nutrition&hash=item2a4474e699

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 27 Jan 2015 15:40:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier noch ein paar Links:

http://www.ebay.co.uk/itm/Organic-Turmeric-Tincture-100ml/251669073872?_trksid=p2047675.c100005.m1851&_trkparms=aid%3D222007%26algo%3DSIC.MBE%26ao%3D1%26asc%3D20140122125356%26meid%3D0d3624bbc3d846c398ddc6f3ba6cabef%26pid%3D100005%26rk%3D1%26rkt%3D6%26sd%3D301016857558&rt=nc

http://www.ebay.co.uk/itm/Turmeric-Tincture-100ml-/301016857558?pt=UK_Health_Beauty_Natural_AlternativeTherapies&hash=item461600bbd6

http://www.ebay.co.uk/itm/TURMERIC-Tumeric-Liquid-Herbal-Tincture-Extract-Made-in-Maine-4-oz-Immune-/141141980443?pt=LH_DefaultDomain_0&hash=item20dcb7b51b

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [pilos](#) on Tue, 27 Jan 2015 17:56:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alles überteuert

macht euch selber was gescheites aus kapseln

kapseinhalt mit wodka und lecithin pulver zusammen lösen und einnehmen

in 100 ml wodka 10 gramm extrakt lösen und 15-20 g lecithin darin aufquellen lassen und lösen..fertig

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 27 Jan 2015 18:01:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat hier eigentlich schon jemand Curcumin topisch probiert? Wäre es dann von der Wirkung vergleichbar mit Voltaren, da ja schon einige Erfolg damit hatten und andere wiederum nicht. Hier gäbe es curcumin als synthetische Reinsubstanz für Cremes oder Tinkturen wie Minoxidil zum mixen!

Link
<http://www.skinactives.com/Tetrahydrocurcuminoids.html>

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Yes No](#) on Tue, 27 Jan 2015 19:46:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marks1987 schrieb am Tue, 27 January 2015 19:01Hat hier eigentlich schon jemand Curcumin topisch probiert?
Ja. Kann aber kein pos. Fazit ziehen.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:11:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Tue, 27 January 2015 20:46Marks1987 schrieb am Tue, 27 January 2015 19:01Hat hier eigentlich schon jemand Curcumin topisch probiert?
Ja. Kann aber kein pos. Fazit ziehen.

Vielleicht war der Wirkstoffgehalt zu niedrig, wenn Minoxidil nur 1% Wirkstoffgehalt hätte, würde es auch kaum Wirkung zeigen, doch wir wissen alle, dass 5% die richtige Dosis ist und bei alternativen haben wir kaum Erfahrungen was an Wirkstoff enthalten sein müsste, dass es Wirkung zeigt!

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Yes No](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:13:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt, ich bin auch der Meinung, dass die Dosis möglicherweise zu niedrig war. Nur das Problem ist, das Zeug löst sich schlecht und mehr als 2% kann ich nicht lösen. Bräuchte aber möglicherweise ca 5%. Zumindest dann, wenn es auch 5-ar hemmen soll.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:17:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Tue, 27 January 2015 21:13
Stimmt, ich bin auch der Meinung, dass die Dosis möglicherweise zu niedrig war.
Nur das Problem ist, das Zeug löst sich schlecht und mehr als 2% kann ich nicht lösen.
Bräuchte aber möglicherweise ca 5%.

Hast du das Curcumin aus Kapseln gelöst?

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Yes No](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:18:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, ich habe Tetr.HC in Pulverform.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:29:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah ok:) Denangaben des Herstellers verwenden die noch viel weniger in ihren Cremes davon, da es so potent ist! Ich denk aber schon, das man 3g auf 60ml Alk lösen kann? aber wenn du bei 2% keine Wirkung hast, dann ist sie bei 5% vielleicht besser, aber auch nicht der burner!

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Yes No](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vllt ist ein Fett-Vehikel auch effektiver, ich hab es ins Minox oder reinen Alk.
Vllt werde ich die Sache einmal wiederaufgreifen. Im Moment brauch ich es eh nicht.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 27 Jan 2015 20:55:12 GMT

Könnte man erst mit paar tropfen Alkohol anlösen und dann in die Creme einrühren, so hab ich es schon desöfteren in Anleitungen für Kosmetika gelesen, jedoch nicht mit tetr.Hc powder! schmier mir zurzeit schon soviel Zeugs auf die Platte:) das muss jetzt noch warten, dann wirds probiert!

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Yes No](#) on Wed, 28 Jan 2015 08:59:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst dir ja das ASC-J9 besorgen; ein Curcuminabkömmling gegen Akne und Haarausfall in Tests. Wahrscheinlich noch bei TheKaneShop zu haben. Teuer und sehr orangfarben :D

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [lala](#) on Sun, 13 Oct 2019 12:09:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen

ich erlaube mir, das Thema nochmal hochzuholen.

Ich suche ein entzündungshemmendes Präparat, da ich ich (neben HA) schon seit 20 Jahren an einer immer mal wieder aufflackernden Borreliose leide mit entzündeten, schmerzenden Gelenken.

Curcumin und/oder Weihrauch (oral) möchte ich die nächsten Monate testen.

Es gibt ein Kombipräparat, das mir empfohlen wurde, TNF direkt, ist aber teuer und m.E. zu niedrig dosiert. 3 Kapseln enthalten 12,54 mg Extrakt aus curcuma longa

<https://www.viathen.de/tnfdirekt>

Wenn ich mir Studien zu Curcumin anschau, gingen die Dosierungen bei 200 mg / Tag los, meist waren es eher 1000 bis 1500 mg / Tag

<https://www.karger.com/Article/FullText/452613>

Und dann muss es ja auch bioverfügbar sein (Pfeffer, Öl/Fett dabei).

Das von Aristo084 verwendete Curucell liefert angeblich pro "Kapsel Curcucell genauso viel bioverfügbares Curcumin, wie 8 Gramm natives Curcumin!". Ich frag mich nur, wie das gehen soll, ohne Zusätze.

https://www.essential-foods.de/product_info.php?products_id=707

Was sagt ihr hierzu:

https://www.amazon.de/gp/product/B005MIAVU4/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=B005MIAVU4&linkCode=as2&tag=kurkumahq-21

angeblich 475 mg Curcumin pro Kapsel. Plus schwarzer Pfeffer

VG lala

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [andal](#) on Sun, 13 Oct 2019 15:53:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=TjqhsbGUoJw>

Zitat:Wenn ich mir Studien zu Curcumin anschau, gingen die Dosierungen bei 200 mg / Tag los, meist waren es eher 1000 bis 1500 mg / Tag
zumindest mal anschauen, und man weiß schon mal wie solche positive Studien generiert werden, kann man frei übertragen.....

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Oct 2019 17:08:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Sun, 13 October 2019 18:53<https://www.youtube.com/watch?v=TjqhsbGUoJw>

zumindest mal anschauen, und man weiß schon mal wie solche positive Studien generiert werden, kann man frei übertragen.....

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [lala](#) on Sun, 13 Oct 2019 18:56:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Sun, 13 October 2019 17:53 <https://www.youtube.com/watch?v=TjqhsbGUoJw>

Zitat: Wenn ich mir Studien zu Curcumin anschau, gingen die Dosierungen bei 200 mg / Tag los, meist waren es eher 1000 bis 1500 mg / Tag
zumindest mal anschauen, und man weiß schon mal wie solche positive Studien generiert werden, kann man frei übertragen.....
habs geschaut, hilft mir jetzt aber nur bedingt.

Mir ist klar, dass es zu Curcumin keine riesigen, placebo-kontrollierten Doppelblindstudien gibt. Ist es aber nicht so, dass Pharmakonzerne (und nur diese könnten die Milliarden für den Forschungsprozess über alle Phasen hinweg aufbringen) wenig Interesse an Natursubstanzen haben, da nicht patentierbar? Meine sowas gelesen zu haben.

Zum anderen ist es beim Thema chronisch-persistierende Borreliose sehr schwierig eine adäquate schulmedizinische Therapie zu bekommen. Nach derzeitiger wissenschaftlicher Lehrmeinung gibt es eine solche chronisch-persistierende Borreliose nämlich gar nicht. Ich kann also entweder Psychopharmaka nehmen (die sind toll durch Studien in ihrer Wirksamkeit belegt und werden gern verschrieben, wenn ein Patient durchs gängige Raster fällt) oder ich versuche mich selbst zu therapieren.

wenn also noch jmd eine Empfehlung für antientzündlich wirkende Substanzen hat (kein Kortison, kein IBU, kein NAC), bitte, danke.

VG

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [andal](#) on Sun, 13 Oct 2019 19:02:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

omega 3, oder noch besser

fasten

klar ist keine Substanz und kostet auch nix, daher eher unbeliebt ;)

bitte, danke

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [christian_vienna](#) on Mon, 14 Oct 2019 09:35:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich entsafte Kurkuma häufig mit einem Slow Juicer. Mit Pfeffer und etwas Öl gemischt kann man dabei unglaubliche Mengen Kurkuma aufnehmen - besser als jede teure Kapsel am Markt und weit günstiger. Außerdem sind in der frischen Knolle alle wertvollen ätherischen Öle enthalten, in Kapseln steckt bloß hochdosiertes Kurkumin.

Verwende übrigens einen Vertikalentsafter von Hurom, der macht eine gute Arbeit.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [christian_vienna](#) on Mon, 14 Oct 2019 10:13:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schon einmal mit Rohkost probiert ? Soll bei manchen Krankheiten Wunder wirken, selbst Patienten mit MS konnten mitunter mit Umstellung auf Rohkost geheilt werden. Dieser Typ war auch mit Borreliose infiziert und hat sich selbst geheilt (ist übrigens Rohköstler) :

<https://www.youtube.com/watch?v=au-j-Vj5Tfc>

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [Desmond](#) on Tue, 15 Oct 2019 18:58:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_wien schrieb am Fri, 13 June 2014 17:53

Überhaupt ist die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln fast immer nutzlos. Weit sinnvoller ist es, das Geld in eine abwechslungsreiche Ernährung zu investieren.

Bitte nicht so ein Nonsens schreiben. Selbstverständlich haben NEM nachweislich einen großen Nutzen. Bei meinem Bluttest vor einigen Monaten wurde z.b. ein niedriger, Zink, Magnesium, B12, Vitamin D und Eisenwert ermittelt. Nach 4 Wochen Supplementierung mit NEM waren alle Werte wieder in Ordnung !!!

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [christian_vienna](#) on Tue, 15 Oct 2019 19:35:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nährstoffe sollten über die Ernährung aufgenommen werden. Wenn man sich derart schlecht ernährt,
dass ein Mangel an Nährstoffen vorliegt, wird auf lange Sicht eine Supplementierung auch nicht viel nutzen.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [lala](#) on Tue, 15 Oct 2019 20:33:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man kann das nicht verallgemeinern.
Ich ernähre mich auch gesund, rauche nicht, trinke nicht und auch ich hatte
Mangelercheinungen. Sogar zu niedriges Vit D und das im Sommer, obwohl ich jeden Tag 1
Stunde Fahrrad fahre.
Viele Frauen haben extrem niedrige Eisenwerte und kommen ohne Supplementierung auf keinen
anständigen Wert trotz entsprechender Ernährung.
Klar, Ziel ist erstmal die richtige Ernährung. Aber manchmal geht's nicht ohne NEMs

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [christian_vienna](#) on Tue, 15 Oct 2019 20:41:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mangelercheinungen gibt es nur bei mangelhafter Ernährung. Daher sollte in diesen Fällen
die Ernährung umgestellt und
auf Supplements verzichtet werden. Nur ein Vitamin D - Mangel hat nichts mit Ernährung zu tun,
lässt sich aber vermeiden,
wenn im Sommer ausreichend Sonne getankt wird.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [me too](#) on Wed, 16 Oct 2019 03:10:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Prinzip ist deine Aussage richtig, nur ist es ja leider so, dass Obst und Gemüse heutzutage
nicht mal annähernd so viele Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten wie
noch vor 50 Jahren. Auch Bio kann da absolut nicht mithalten, wenn es auch besser sein sollte,
schon alleine wegen weniger Pestiziden.
Unsere ganzen Nahrungsmittel sind nicht mehr das, was sie mal waren vor 100 Jahren.
Deswegen ist es mehr als naiv zu glauben, man müsste sich ja nur gut ernähren. Mit
wunderschönen "leeren" Früchten und toll aussehendem "leeren" Gemüse kann man sich
wohl mehr schlecht als recht gut ernähren.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [christian_vienna](#) on Wed, 16 Oct 2019 08:49:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es war noch nie einfacher, sich gut zu ernähren als heute, denn die Vielfalt ist viel größer als vor 50 Jahren,
in jeder größeren Stadt gibt es Biomärkte und man bekommt heute fast alles zu kaufen. Viele Leute sind
bloß zu faul, sich um Ernährung zu kümmern und sich selbst etwas zu kochen.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [pilos](#) on Wed, 16 Oct 2019 08:57:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

me too schrieb am Wed, 16 October 2019 06:10 Mit wunderschönen "leeren" Früchten und toll aussehendem "leeren" Gemüse kann man sich wohl mehr schlecht als recht gut ernähren.
aber die können doch gar nicht leer sein, sonst würde noch nicht mal die pflanze wachsen ;)

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [Desmond](#) on Fri, 18 Oct 2019 01:32:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian_vienna schrieb am Tue, 15 October 2019 22:41 Nur ein Vitamin D - Mangel hat nichts mit Ernährung zu tun, lässt sich aber vermeiden,
wenn im Sommer ausreichend Sonne getankt wird.

Jetzt erkläre uns doch mal, wie man das Ganze Jahr über einen ausreichenden Vitamin D Spiegel haben soll, wenn man in ein toxischen Land wie Deutschland lebt, wo an 330 von 365 Tagen nicht die Sonne scheint :frage:

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [lala](#) on Sat, 02 Nov 2019 19:50:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für die, die es interessiert.

ich habe mich letztlich für das Curcumin mit Boperine von fairvital entschieden, angeblich pro Kapsel 500mg Curcuma-Extrakt, davon 475mg Curcuminoide, 25mg schwarzer Pfeffer-Extrakt, davon 23,7mg Piperin.

Nehme 2 / pro Tag.

Meine Gelenkschmerzen haben sich tatsächlich gelegt. Allerdings habe ich auch 2 Tage

Diclofenac oral genommen. Keine Ahnung, ob es auch das gewesen sein kann.
Ich mache mit Curcumin aber erstmal so weiter.

VG lala

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Nov 2019 19:55:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Sat, 02 November 2019 21:50Allerdings habe ich auch 2 Tage Diclofenac oral
genommen.
erklärt alles

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [lala](#) on Sat, 02 Nov 2019 19:57:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 02 November 2019 20:55lala schrieb am Sat, 02 November 2019
21:50Allerdings habe ich auch 2 Tage Diclofenac oral genommen.
erklärt alles

jein.

2 Wochen IBU waren völlig wirkungslos.
Und: Diclo kann ich nicht dauerhaft nehmen, ruiniert mir den Magen.

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Nov 2019 22:04:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Sat, 02 November 2019 21:57pilos schrieb am Sat, 02 November 2019 20:55lala
schrieb am Sat, 02 November 2019 21:50Allerdings habe ich auch 2 Tage Diclofenac oral
genommen.
erklärt alles

jein.

2 Wochen IBU waren völlig wirkungslos.

Und: Diclo kann ich nicht dauerhaft nehmen, ruiniert mir den Magen.

ibu ist schwach

es gibt nur wenige mitteln welche so potent wie diclo sind

bei diclofenac kein retard...das ist zweischneidig

diclo soll möglichst schnell einen peak erzeugen (anreicherung im zielgewebe) und dann schnellst ausgeschieden werden

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-062007/lang-wirksam-im-entzuendungsgewebe/>

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [lala](#) on Mon, 04 Nov 2019 20:50:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann hoffe ich mal, dass die Schmerzen lang weg bleiben und dass das ganze reproduzierbar ist mit 2 maliger Einnahme, wenn/falls sie wiederkommen

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?

Posted by [DetConan](#) on Sat, 27 Feb 2021 17:35:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Tue, 15 October 2019 22:33

Ich ernähre mich auch gesund, rauche nicht, trinke nicht und auch ich hatte

Mangelercheinungen. Sogar zu niedriges Vit D und das im Sommer, obwohl ich jeden Tag 1 Stunde Fahrrad fahre.

Du widerlegst deine eigene Aussage, Vitamin D wird nur zwischen 11 und 16 Uhr im Sommer produziert und dann nimmt man nur genug auf wenn man 80% Haut zeigt. Ich bezweifle dass du halbnackt Fahrrad gefahren bist :d

Subject: Aw: Welches Curcumin Präperat?
Posted by [A.Z.](#) on Sun, 17 Oct 2021 11:44:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt es das Curcumin die Wirkung von Fin beeinflusst?viele nehmen es ja hier scheinbar um Nebenwirkungen zu minimieren?was meint ihr dazu?
Lg
