
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

Subject: Aw: Curcumin- Eisen, Zink, Kupfer, etc.
Posted by [Ramtut](#) on Wed, 19 Nov 2014 22:27:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich habe einige Monate täglich 1 1/2 EL Kurkumapulver mit etwas Öl und Pfeffer vermischt zu mir genommen - anfangs ohne Nebenwirkungen. Allerdings auch ohne spürbare positive Effekte.

Von einem auf den anderen Tag bekam ich dann heftige Verdauungsbeschwerden mit heftigem Durchfall, der jeweils über einen Tag andauerte. Weitere Versuch nach entsprechenden Pausen lösten ebenfalls wieder die Verdauungsbeschwerden aus.

Für mich hat sich Thema damit leider erledigt...

Subject: Aw: Curcumin- Eisen, Zink, Kupfer, etc.
Posted by [EinesTages](#) on Wed, 19 Nov 2014 23:41:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ramtut schrieb am Wed, 19 November 2014 23:27Hi,

ich habe einige Monate täglich 1 1/2 EL Kurkumapulver mit etwas Öl und Pfeffer vermischt zu mir genommen - anfangs ohne Nebenwirkungen. Allerdings auch ohne spürbare positive Effekte.

Von einem auf den anderen Tag bekam ich dann heftige Verdauungsbeschwerden mit heftigem Durchfall, der jeweils über einen Tag andauerte. Weitere Versuch nach entsprechenden Pausen lösten ebenfalls wieder die Verdauungsbeschwerden aus.

Für mich hat sich Thema damit leider erledigt...

vielleicht entgiftet sich dein darm..

Subject: Aw: Curcumin- Eisen, Zink, Kupfer, etc.
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 20 Nov 2014 13:58:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

EinesTages schrieb am Thu, 20 November 2014 00:41Ramtut schrieb am Wed, 19 November 2014 23:27Hi,

ich habe einige Monate täglich 1 1/2 EL Kurkumapulver mit etwas Öl und Pfeffer vermischt zu mir genommen - anfangs ohne Nebenwirkungen. Allerdings auch ohne spürbare positive Effekte.

Von einem auf den anderen Tag bekam ich dann heftige Verdauungsbeschwerden mit heftigem Durchfall, der jeweils über einen Tag andauerte. Weitere Versuch nach entsprechenden Pausen lösten ebenfalls wieder die Verdauungsbeschwerden aus.

Für mich hat sich Thema damit leider erledigt...

vielleicht entgiftet sich dein darm..

Also die Verdauung ist bei mir eher positiv beeinflusst wenn ich Curcumin nehme...
Da ist halt jeder verschieden. Ich kenn sogar wen der von Salbei Bauchweh bekommt

Blöd ist halt, dass man nicht so einfach sagen kann, wie und wie stark was bei einem wirkt :/

Ich glaube, ein guter Ansatz ist es, Mineralstoffe/Vitamine zu Mahlzeiten zu nehmen, und so entzündungshemmende Stoffe wie Curcumin eher getrennt von Mahlzeiten zu nehmen, sofern man es auf nüchternen Magen verträgt.
Sagt mir mein Gefühl halt.

Momentan nehm ich nach dem Aufstehen zur ersten Mahlzeit ein multi-Mineral und dann so 1 Std

nach der Mahlzeit nehm ich Curcumin+ Krillöl. Abends dann noch mal Curcumin vor dem Schlafen gehen.

Wobei ich mich immer noch frage, ob Curcumin zum Start in den Tag nicht besser wäre, als erst gegen Ende des Tages.. hmm

Subject: Aw: Curcumin- Eisen, Zink, Kupfer, etc.
Posted by [Ramtut](#) on Thu, 20 Nov 2014 23:02:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Thu, 20 November 2014 14:58EinesTages schrieb am Thu, 20 November 2014 00:41Ramtut schrieb am Wed, 19 November 2014 23:27Hi,

ich habe einige Monate täglich 1 1/2 EL Kurkumapulver mit etwas Öl und Pfeffer vermischt zu mir genommen - anfangs ohne Nebenwirkungen. Allerdings auch ohne spürbare positive Effekte.

Von einem auf den anderen Tag bekam ich dann heftige Verdauungsbeschwerden mit heftigem Durchfall, der jeweils über einen Tag andauerte. Weitere Versuch nach entsprechenden Pausen lösten ebenfalls wieder die Verdauungsbeschwerden aus.

Für mich hat sich Thema damit leider erledigt...

vielleicht entgiftet sich dein darm..

Also die Verdauung ist bei mir eher positiv beeinflusst wenn ich Curcumin nehme...
Da ist halt jeder verschieden. Ich kenn sogar wen der von Salbei Bauchweh bekommt

Blöd ist halt, dass man nicht so einfach sagen kann, wie und wie stark was bei einem wirkt :/

Ich glaube, ein guter Ansatz ist es, Mineralstoffe/Vitamine zu Mahlzeiten zu nehmen, und so entzündungshemmende Stoffe wie Curcumin eher getrennt von Mahlzeiten zu nehmen, sofern man es auf nüchternen Magen verträgt.
Sagt mir mein Gefühl halt.

Momentan nehm ich nach dem Aufstehen zur ersten Mahlzeit ein multi-Mineral und dann so 1 Std nach der Mahlzeit nehm ich Curcumin+ Krillöl. Abends dann noch mal Curcumin vor dem Schlafen gehen.
Wobei ich mich immer noch frage, ob Curcumin zum Start in den Tag nicht besser wäre, als erst gegen Ende des Tages.. hmm

Anfangs war die Verdauung auch super. Vier Monate gings gut, aber wie gesagt, von einem auf den anderen Tag wars eine einzige Katastrophe. An die Entgiftungstheorie glaube ich nicht so

recht. Erstens ernähre ich mich recht gesund, und zweitens warum hat es so lange gedauert sollen bis es dazu gekommen ist? Ich tippe eher auf eine Art Allergie oder Überempfindlichkeitsreaktion. Vor drei Wochen habe ich es noch einmal probiert: Einen TL. Wie so oft kommt eine Katastrophe selten alleine und ich habe mir am selben Tag zusätzlich noch eine Lebensmittelvergiftung zugezogen. Eine knappe Woche war ich weg vom Fenster...

Aber zurück zum Thema: In einem anderen Thread habe ich von einem zweifarbigen Haar geschrieben, was durchaus mit der Kurkumaeinnahme zeitlich in Verbindung stehen könnte. Vielleicht bringt es ja doch etwas für die Haare?

Subject: Aw: Curcumin- Eisen, Zink, Kupfer, etc.
Posted by [lassy1992](#) on Sun, 23 Nov 2014 20:22:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ja so ähnlich waren auch meine Erfahrungen. Zuviel schlägt einfach auf den Magen.
Benutze jetzt ein äußerliche Anwendung mit alles Vitaminen usw.
