
Subject: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 22 Feb 2023 17:46:29 GMT

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

Hallo,

ganz kurz zum Grund der Frage:

Es gibt eine Studie, wo mit Erfolg den Studienteilnehmern mit Angststörung 3x täglich eine Kapsel mit je 500mg Kamillenblütenextrakt verabreicht wurden.

Das Extraktverhältnis ist nicht bekannt.

Jetzt zur Frage: ist es sinnvoll, einfach irgendwelche Kapseln mit jeweils 500mg Kamillenblütenextrakt zu nehmen oder alternativ habe ich das Produkt Kamillan supra gefunden.

Davon soll man 4 mal täglich 30tropfen (=4g insgesamt) nehmen.

100g Wirkstoff enthalten: 100g Auszug aus Kamillenblüten (1:1,8-2,1), Auszugsmittel Ethanol 52%.

Ich stehe da bei dem Kamillan Supra etwas aufm Schlauch. Sind die 120tropfen pro Tag gleichwertig wie wenn ich 3x 500mg Kamillenblütenextrakt als Kapsel nehme?

Vielen Dank schonmal fürs Ausrechnen und Erklären.

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Feb 2023 17:53:02 GMT

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

studie :?:

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 22 Feb 2023 17:56:35 GMT

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

<https://www.google.com/amp/s/ichgcp.net/de/amp/clinical-trials-registry/NCT01072344>

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Feb 2023 18:13:27 GMT

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

ob sich der aufwand lohnt ?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19593179/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5646235/>

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Feb 2023 18:17:01 GMT

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

dann schon lieber direkt apigenin

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 22 Feb 2023 18:49:18 GMT

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

Ist das der Wirkstoff aus dem Kamillenblütenextrakt?

Welche dosis würdest du empfehlen?

Und welche Dosis des kamillan supra würden denn die 1500mg Kamillenblütenextrakt entsprechen?

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Feb 2023 20:45:55 GMT

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

Fliesengott schrieb am Wed, 22 February 2023 20:49Ist das der Wirkstoff aus dem Kamillenblütenextrakt?

Welche dosis würdest du empfehlen?

Und welche Dosis des kamillan supra würden denn die 1500mg Kamillenblütenextrakt entsprechen?

zumindest die substanz darin welche diese wirkung hervorruft

<https://www.hsnstore.de/marken/swanson/apigenin-50-mg>

1 kapsel tag

wäre besser es in alk aufzulösen

supra 6 ml

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 23 Feb 2023 06:16:49 GMT

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

Wow, vielen Dank pilos!

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Feb 2023 08:32:07 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 22 February 2023 22:45Fliesengott schrieb am Wed, 22 February 2023 20:49Ist das der Wirkstoff aus dem Kamillenblütenextrakt?

Welche dosis würdest du empfehlen?

Und welche Dosis des kamillan supra würden denn die 1500mg Kamillenblütenextrakt entsprechen?

zumindest die substanz darin welche diese wirkung hervorruft

<https://www.hsnstore.de/marken/swanson/apigenin-50-mg>

1 kapsel tag

wäre besser es in alk aufzulösen

supra 6 ml

12 ml nicht 6

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 23 Feb 2023 08:36:24 GMT

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

Puh okay, das ist viel 8o

Da reicht die 100ml Flasche 8 Tage.... okay.

Meinst du denn, dass ausschließlich das apigenin die angstlösende Wirkung verursacht?

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Feb 2023 08:57:31 GMT

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

Fliesengott schrieb am Thu, 23 February 2023 10:36Puh okay, das ist viel 8o

Da reicht die 100ml Flasche 8 Tage.... okay.

Meinst du denn, dass ausschließlich das apigenin die angstlösende Wirkung verursacht?

das ist immer bei flüssigsachen so...extrakte sind ja eingetrocknete flüssigextrakte

laut literatur schon

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 23 Feb 2023 09:04:43 GMT

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

Okay, und im Verhältnis sind es dann 50mg apigenin? Oder mehr? Ist auch die letzte Frage :lol:

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Feb 2023 09:56:10 GMT

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

Fliesengott schrieb am Thu, 23 February 2023 11:04Okay, und im Verhältnis sind es dann 50mg apigenin? Oder mehr? Ist auch die letzte Frage :lol:

pro kammile-kapsel waren 6 mg apigenin-7-G

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 23 Feb 2023 16:34:59 GMT

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

Okay, also 18mg. Dann müssten die 50mg ja reichen, sofern die bioverfügbarkeit gegeben ist.

Subject: Aw: Brauche Hilfe bei Extrakt bzw. Auszugverhältnis bei Kamillenblütenextrakt

Posted by [daniel91](#) on Fri, 24 Feb 2023 13:00:24 GMT

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

Editeditedit
