PHOENIX DER LEBENSKRAFT

Kurkuma + Schwarzer Pfeffer

Tabletten

1100 mg

PFLANZLICHES NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Information für den Anwender oder Einzelhändler

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Heben Sie die Packungsbeilage auf, vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Hinweise
2. Was sind „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer"-Tabletten?
3. Aus welchen Gründen können „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer"-Tabletten eingenommen werden?
4. Was müssen Sie bei der Einnahme von „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer"-Tabletten beachten?
5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
6. Wie sind „Kurkuma+Schwarzer Pfeffer"-Tabletten aufzubewahren?
7. Kontakt

1. Hinweise

Täglich empfohlene Verzehrmenge:

2 Tabletten pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Trägt dazu bei, das langfristige körperliche Wohlbefinden zu erhöhen und aufrecht zu erhalten.

Warnhinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind ganz allgemein kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Vor Wärme geschützt, trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

Die hier empfohlene tägliche Verzehrmenge soll in der Regel nicht überschritten werden.

Inhaltsstoffe mit Mengenangaben

(Durchschnittswerte bezogen auf die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 2 Tabletten):

Inhaltsstoff	pro Tagesdosis	Info
Kurkuma (Curcuma longa)	etwa 1188 mg	Bio-Rohstoff
Schwarzer Pfeffer (Piper nigrum)	etwa 132 mg	Bio-Rohstoff

Diese Inhaltsstoffe für die Tablettenherstellung stammen von Lieferanten, die biologischen Anbau bzw. biologische Produktion gemäß der EU-Verordnung Nr. 834/2007 (und zugehöriger Durchführungsbestimmungen) gewährleisten, und die dafür zum Herstellungszeitpunkt ein aktuelles Zertifikat bzw. eine Bescheinigung einer anerkannten Zertifizierungsstelle in der Europäischen Union führen.

Außer den oben angeführten Inhaltsstoffen, als Bestandteilen mit ernährungsspezifischer bzw. physiologischer Wirkung, sind zudem nur 2 handelsübliche und völlig unbedenkliche Zellulose-Hilfsstoffe für die Formstabilität der Tabletten darin enthalten. Diese sind ebenso rein pflanzlichen Ursprungs (Kurzbezeichnungen: MCC / HPMC).

Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter unten in diesem Packungsbeilagetext verwiesen.

Dieses Produkt ist daher insbesondere zu 100% vegan.

Keinerlei weitere Inhaltsstoffe außer diesen oben genannten.

✓Vegan ✓laktosefrei ✓glutenfrei ✓Bio-zertifizierte Ernährungswirkstoffe ✓ohne Farbstoff- oder Zuckerzusatz

Ingredients in English

(average values valid for the recommended daily intake, i.e. 2 tablets):

Ingredient	per daily intake	Info
Organic Turmeric (Curcuma longa)	approx. 1188 mg	organically grown
Organic Black Pepper (Piper nigrum)	approx. 132 mg	organically grown

The nutrient listed above is supplied by organic farmers who operate in compliance with EU Regulation No. 834/2007 and the relevant implementation regulations Each supplier holds a currently valid certificate issued by a recognized certification body within the European Union.

This nutrient is the only physiologically active ingredient. In addition, these tablets contain two harmless, commonly used, purely herbal cellulose derivatives (MCC and HPMC) to ensure the tablets' stability. The only other ingredient is a tiny amount

(a few tenths of a percent of the total weight) of magnesium stearate, which is also widely used in pharmaceuticals and food supplements.

Hence this product is 100% vegan, in particular.

No further ingredients besides the ones named above.

✓Vegan ✓lactose-free ✓gluten-free ✓certified organic nutrient ingredients ✓no sugars or colourings added.

Hergestellt in Österreich:

Wir halten uns bei sämtlichen Herstellungsverfahren aller unserer Nahrungsergänzungs-Produkte strikt an die, als weltweiter Qualitätsmanagement-Standard geltende Gute Herstellungspraxis (GMP für „Good Manufacturing Practice") für den Bereich Lebensmittel. Wir stellen hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel her, insbesondere ist die Qualität der Inhaltsstoffe und nicht die bloße Quantität der abgesetzten Mengen für die Ausgestaltung unserer Herstellungsverfahren entscheidend.

2. Was sind „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer"-Tabletten?

Was ist Kurkuma – in kurzen Worten:

Kurkuma ist ein Ingwergewächs, das wild auf Java vorkommt und im tropischen Asien und auch in Afrika kultiviert wird. Kurkuma, auch Gelbwurz oder im Englischen Turmeric genannt, wird bereits seit 3000 Jahren als Gewürz, zum Färben und für medizinische Zwecke verwendet. Bis Ende des 1. Jh. wurde Kurkuma nur in Indien und Südostasien angebaut, von wo es durch den späteren weltweiten Handel nach Griechenland und schließlich auch nach Mitteleuropa gelangte, wo das Gewürz etwa seit dem Jahr 1150 bekannt ist.

Sie kennen Kurkuma als Gewürz vielleicht auch aus Ihrer eigenen Küche. Für die intensive gelbe Farbe ist der Farbstoff Curcumin, der rund 5 % der getrockneten Pflanzenwurzel ausmacht, verantwortlich. Kurkuma eignet sich daher ausgezeichnet als natürliches Färbemittel; in der Lebensmittelindustrie ist Curcumin auch als Farbstoff „E100" bekannt.

Einige Detailinformationen aus botanischer und traditioneller Sicht:

Die ca. 1 m hohe Pflanze, die aus einer Hauptknolle entspringt, besteht aus einem Blattbündel und einem festen Stängel mit einem etwa 20 cm langen gelben Blütenstand. Sie trägt sehr große, länglich zugespitzte, grundständig gestielte Blätter, und eher in Bodennähe die gelben Blüten.
Für die Herstellung von Gewürzen und auch dieses Nahrungsergänzungsmittels wird der unterirdische Teil verwendet, der eine dem Ingwer ähnliche Knollenform hat, allerdings eine intensiv gelbe Farbe besitzt. Die Ernte des verwendeten Rhizoms (d.h. dieser Wurzelknolle) erfolgt nach dem Abwelken der oberirdischen Teile.

In der indischen Ayurvedalehre und in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gilt Kurkuma seit Jahrhunderten als Heilpflanze. Der gelbe Extrakt soll laut dieser Tradition bei Arthrose, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden helfen und sogar bei Alzheimer und Krebs unterstützend wirken. Zudem soll Kurkuma laut diesen Traditionen positiv bei hohen Cholesterinwerten, und sogar antidepressiv wirken.

Warum Schwarzer Pfeffer als Begleitinhaltsstoff – in kurzen Worten:

Es besteht die allgemeine Einschätzung, dass die im natürlichen schwarzen Pfeffer enthaltene Substanz Piperin (mit etwa 5 – 8 % Gewichtsanteil) die Bioverfügbarkeit im menschlichen Körper von vielen anderen positiven Wirkstoffen, wie eben in diesem Fall des Curcumin bzw. auch anderer Curcuminoide als wirksamen Hauptinhaltsstoffen von Kurkuma, signifikant erhöhen kann.

Produkt ohne bedenkliche Zusatzstoffe:

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält keine der folgenden Substanzen: künstliche Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Konservierungsmittel, Gelatine, Zuckerzusätze, Laktose, Gluten.

Bei der Tablettenherstellung wird Mikrokristalline-Cellulose (MCC) und Hydroxypropylmethyl-Cellulose (HPMC) verwendet; bei diesen Hilfsstoffen handelt es sich um unbedenkliche Zellulosederivate pflanzlichen Ursprunges.
Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter unten verwiesen.

3. Aus welchen Gründen können „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer"-Tabletten eingenommen werden?

Bei diesem Produkt als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) steht die Ergänzung der normalen Ernährung im Vordergrund, wobei insbesondere Kurkuma - wie auch andere rein pflanzliche NEM - aus fachwissenschaftlich bekannten Kombinationen von anerkannten Nährstoffen, bzw. sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, besteht.

Es würde zu weit führen, die mit diesem Nahrungsergänzungsmittel nachweislich erzielten ernährungsspezifischen bzw. physiologischen Wirkungen hier im Detail anzugeben. Jeder bzw. jede interessierte Anwender/in – allerdings nur mit ausreichenden Englischkenntnissen - könnte sich aber selbst ein Bild machen, von einschlägig fachwissenschaftlich anerkannten physiologisch positiven Eigenschaften der vielfältigen Inhaltsstoffe von Kurkuma. Der nachstehende Direktlink zu einem pharmazeutisch-chemischen Fach-Überblicksartikel (mit der Möglichkeit des Downloads als PDF-Dokument) von 2019 gibt einen guten Eindruck:
https://www.mdpi.com/1422-0067/20/15/3757/htm

Dieser Artikel hat etwas mehr als 4 Seiten, wovon die letzte Seite eine detaillierte Auflistung anderer Forschungsergebnisse enthält, die mit diesen Eigenschaften von Curcumin in einem direkten oder indirekten Zusammenhang stehen können.

(Web-technischer Hinweis: Sollte dieser Fachartikel-Direktlink zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr gültig sein, wäre stattdessen die Websuche nach diesem Fachartikel von Ihnen als Anwender ganz einfach selbst vorzunehmen, z.B. mit diesem Zitierungs-Suchbegriff:
„Int. J. Mol. Sci. 2019, 20(15), 3757" oder auch direkt mit dem Langtitel: „Therapeutic Effects of Curcumin - From Traditional Past to Present and Future Clinical Applications" .)

Dieser Fachartikel ist nur einer von einigen Expertenberichten in einem Sammelband dieser Fachzeitschrift aus dem Jahr 2019, mit dem Übertitel „Curcumin in Health and Disease", dessen gesamter Inhalt bei Interesse unter dem nachstehenden Direktlink einsehbar wäre:

https://www.mdpi.com/books/pdfview/book/1668

(bzw. als Einstiegsseite: https://www.mdpi.com/journal/ijms/special_issues/curcumin_health)

Der über die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel – insbesondere in Form dieser Tabletten „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer" – hinausgehende positive Effekt von Kurkuma, bzw. eben von dessen Hauptinhaltsstoff Curcumin, für eine ganze Reihe von gewissen Erkrankungen gilt bislang als vermutet, jedoch wissenschaftlich nicht abschließend geklärt.

Unbestritten scheinen allerdings positive Wirkungen auf die Verdauung zu sein. "Leichte Beschwerden wie Blähungen oder ein Völlegefühl nach dem Essen können durch Kurkuma, insbes. als Gewürz, abgemildert oder vermieden werden" laut einer Online-Publikation der Deutschen Verbraucherzentrale von August 2019 („Kurkuma – eine Pflanze für alle Fälle?").
Auch eine anti-entzündliche Wirkung von Curcumin – in Hinblick auf die Verwendung als Arzneimittel – kann der Deutschen Apotheker-Zeitung zufolge als belegt gelten: Quelle ist ein Artikel aus der „Deutschen Apotheker-Zeitung Online" von Ende 2016, mit dem Direktlink:

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/11/22/curcumin-besser-als-cortison

Als medizinischer Wirkstoff bei anderen Krankheitsbildern gilt Curcumin als noch nicht ausreichend erforscht und erprobt. Hier konnten Forscher zwar in Zellkultur- und Tierversuchen eindeutig positive Ergebnisse erzielen. In diesen Studien verabreichten die Wissenschaftler jedoch häufig sehr hohe Dosierungen, die von Menschen weder über die Nahrung noch über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden können. Daher ist die Aussagekraft vieler bisheriger Forschungsergebnisse, die an sich eine positive medizinische Wirkung bestätigen, nicht ohne Weiteres auf den Menschen einfach und direkt übertragbar.

Natürliches Kurkuma enthält 3-5% Curcuminoide, v.a. Curcumin, Monodesmethoxy- und Bidesmethoxycurcumin – sowie 2-7% ätherische Öle (v.a. Sesquiterpene mit den Hauptkomponenten Alpha-Tumeron, Zingiberen, Alpha-Curcumen und Beta-Sesquiphellandren).

Weitere Inhaltsstoffe natürlichen Kurkumas sind: laut medizinischen Studien, nachweislich immunologisch aktive Polysacharide (z.B. so genanntes Ukonan A, das laut biomedizinischer Literatur für sich betrachtet als Phagozytose-aktivierend gelten kann) und so genannte Hydroxyzimtsäurederivate; sowie Turmerin, ein im Körper antioxidativ wirkendes Peptid.

4. Was müssen Sie bei der Einnahme von „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer"-Tabletten beachten?

Die hier angegebene tägliche Verzehrempfehlung von 2 Tabletten, was mit der enthaltenen Kurkuma-Menge einer Tageseinnahme von etwa 1188 mg Kurkumawurzel in gepresster Pulverform entspricht, orientiert sich an den lebensmittelbehördlichen Vorgaben in Österreich bzw. Deutschland, und ist im Vergleich zu anderen Herstellern vorsichtig niedrig angesetzt.

Nehmen Sie diese 2 Tabletten pro Tag besser nicht zusammen, sondern getrennt (z.B. eine Tablette morgens und eine abends) mit ausreichend Flüssigkeit ein. Eine Einnahme zu den, oder kurz nach den Mahlzeiten ist grundsätzlich nicht zu empfehlen, d.h. die Einnahme vor einer Mahlzeit ist demgegenüber vorzuziehen. Diese Empfehlung ist aber nicht strikt einzuhalten.

5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Zunächst eine ausführliche Hintergrundinformation zur Frage möglicher Nebenwirkungen: Die von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge unseres NEM-Produkts ist in Deutschland und Österreich als zulässig für die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel zu beurteilen.
Das ergibt sich aus den folgenden lebensmittelbehördlichen Hinweisen im Fall Deutschland.

1. Hauptinhaltsstoff Kurkuma:

Eine behördliche Beurteilung von Kurkuma, unter anderem als Nahrungsergänzungsmittel,
ist aufgenommen in der deutschen „Stoffliste des Bundes und der Bundesländer – Kategorie Pflanzen und Pflanzenteile" (ein Report des deutschen Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, BVL, in letztgültiger Ausgabe von 2014) – Direktlink dazu wäre:

www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/08_Stoffliste/lm_stoffliste_node.html

„Curcuma longa" ist auf Seite 52 der zitierten Ausgabe des Reports enthalten mit der Beurteilung, dass Kurkuma sowohl als Lebensmittel in Form eines Gewürzes, als auch in Form eines Arzneistoffes, sowie in Form traditionellen Arzneimittels (oder eben eines maßvoll zu dosierenden Nahrungsergänzungsmittels) verwendbar ist. Zitat der zu dieser Beurteilung zugehörigen Standard-Einstufung im vollen Wortlaut (siehe Seiten 9/10 dort):

„Übliche Lebensmittel, die auch als Arzneistoffe verwendet werden. Ab einer bestimmten Dosis sind pharmakologische Wirkungen beschrieben. Sind keine nennenswerten pharmakologischen Wirkungen feststellbar, kann der Stoff als Lebensmittel angesehen werden. Bei Erreichen

der pharmakologisch wirkenden Dosis handelt es sich definitionsgemäß um ein Funktionsarzneimittel."
„Die Aufnahme [in diese Einstufung] erfolgt für Stoffe, die sowohl als Lebensmittel als auch als Arzneistoff mit durch klinische Daten belegter pharmakologischer Wirkung bekannt sind. Dies erfolgt (…) auch für Lebensmittel des täglichen Verzehrs in üblichen Aufnahmemengen."

Auf Seite 53 oben der zitierten Ausgabe des Reports ist als Untergrenze für die besagte „pharmakologisch wirkenden Dosis" ein Wert von 1,5 Gramm / Tag (laut WHO) angegeben.
Diese seitens des BVL festgestellte Dosis mit pharmakologischer Wirkung wird mit unserer Empfehlung der täglichen Verzehrmenge für diese „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer"-Tabletten, von 1188 mg (= 1,19 Gramm), deutlich unterschritten. Daher kann diese von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge als jedenfalls zulässig für die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel beurteilt gelten, laut der oben zitierten behördlichen Einstufung durch das deutsche BVL.

Diese Beurteilung steht im Gesamtrahmen dieser „Stoffliste – Pflanzen und Pflanzenteile":

„Ziel der Stoffliste ist es, die Einstufung von Pflanzen und Pflanzenteilen hinsichtlich ihrer Verwendung als Lebensmittel oder Lebensmittelzutat transparent darzustellen und somit allen am Warenverkehr Beteiligten eine Beurteilung entsprechender Produkte zu erleichtern."
„Eine abschließende Beurteilung von Produkten, die diese Stoffe oder Zubereitungen daraus enthalten, muss stets bezogen auf den Einzelfall unter Berücksichtigung aller beurteilungsrelevanten Kriterien erfolgen."
(Zitat von Seite 1 und 5 des oben genannten BVL-Reports).

Der Vollständigkeit halber wird hier noch eine zweite lebensmittelbehördliche Beurteilung von Kurkuma angegeben, in dem Fall speziell für den Ernährungs-Hauptwirkstoff Curcumin/oide:

Das getrocknete Kurkuma-Rhizom (Wurzelstock, als Rohstoff für den Kurkuma-Bestandteil dieses Nahrungsergänzungsmittels) enthält etwa 3-5% Curcuminoide, vor allem Curcumin als einen der ernährungsphysiologischen Hauptwirkstoffe in Kurkuma.
Für eine Quelle mit fachkundigem Hintergrund zu dieser Angabe kann unter vielen anderen dieser Artikel aus der „Deutschen Apotheker-Zeitung Online" von Ende 2016 herangezogen werden, Direktlink:

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/11/22/curcumin-besser-als-cortison

Die European Food Safety Authority (EFSA) legt den so genannten ADI-Wert, d.h. die akzeptable tägliche Aufnahmedosis für Curcumin, auf 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht fest (Quelle: Verbraucherservice Bayern, Artikel von November 2019 – bei Interesse siehe:

https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/kurkuma-vielseitig-aber-kein-allheilmittel) –

Das bedeutet, dass die tägliche Einnahme von 150 mg (0,15 Gramm) Curcumin für einen sehr leichten Erwachsenen mit 50 Kilogramm Körpergewicht vollkommen unbedenklich ist.
Die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 2 Tabletten „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer" enthält demgemäß höchstens 5 % von 1188mg als Wirkstoffanteil dieser Curcuminoide, das sind also knapp 60 mg oder 0,06 g, wovon eben wiederum nur ein Teil reines Curcumin ist. Das stellt nur etwas mehr als ein Drittel der oben genannten Menge von 150mg dar.

Somit ist also auch bezüglich dieses Hauptwirkstoffes Curcumin (bzw. aller Curcuminoide) die von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge von 2 Tabletten laut dieser Beurteilung einer europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit als völlig unbedenklich einzustufen.

Detailinformationen zu möglichen Nebenwirkungen:

Diese Kurkuma-Tabletten gelten daher im allgemeinen als sehr sicher (siehe jedoch die untenstehenden strikten Einschränkungen), und sind bei maßvoller Dosierung, wie das im Fall der hier aufgenommenen Verzehrempfehlung jedenfalls gegeben ist, für Erwachsene im allgemeinen sehr gut verträglich. Bei Einnahme deutlich über dieser Verzehrempfehlung könnten Kurkuma-Tabletten zu Blähungen, leichter Übelkeit, Durchfall oder Sodbrennen führen. Bemerken Sie solche Nebenwirkungen in sehr ausgeprägter Form, sollten Sie das Produkt vorerst absetzen und die Beschwerden abklingen lassen. Ziehen Sie im Zweifelsfall auch einen Arzt zurate.

Schwangeren und auch Stillenden wird die Einnahme unsererseits nicht empfohlen, da die völlige Unbedenklichkeit dieses Naturprodukts während der Schwangerschaft oder Stillzeit offenbar noch nicht ausreichend belegt ist.

Kinder unter 12 Jahren sollten diese Tabletten „Kurkuma + Schwarzer Pfeffer" zur Sicherheit nicht ohne entsprechende ärztliche Begleitung in der hier empfohlenen täglichen Verzehrmenge einnehmen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist vom Verzehr dieses Nahrungsergänzungsmittels abzuraten. Ebenso abzuraten ist von der Einnahme einer erhöhten Dosierung – d.h. zwar, höher als hier empfohlen – bei bestehenden Gallensteinen oder bekannten Verengungen der Gallenwege.

Darüber hinaus ist Vorsicht bei einer gleichzeitigen Einnahme von Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva) geboten, da es zu - bisher zwar unbekannten - Wechselwirkungen kommen könnte. Schließen Sie ganz allgemein vor der Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels mögliche Wechselwirkungen mit von Ihnen eingenommenen Medikamenten aus, indem Sie einen Arzt, Apotheker oder auch einen medizinischen Ayurveda-Experten zurate ziehen.

2. Begleitinhaltsstoff Schwarzer Pfeffer:

In der bereits im obigen Abschnitt 1. ausführlich zitierten deutschen „Stoffliste des Bundes und der Bundesländer – Kategorie Pflanzen und Pflanzenteile" (ein Report des deutschen Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, BVL, in der letztgültigen Ausgabe von 2014) ist auch Schwarzer Pfeffer als Lebensmittel (Gewürz) ohne weitere Einschränkungen angeführt, und ist daher gemäß dieser lebensmittelbehördlichen Sicht auch als Nahrungsergänzungsmittel grundsätzlich in maßvoller Dosierung verwendbar.

Schwarzer Pfeffer enthält die Wirksubstanz Piperin, ein Alkaloid, das mit etwa 5 – 8 % Gewichtsanteil im Pfeffer enthalten ist. Wie bereits im obigen Abschnitt 2. erwähnt, gilt es als nachgewiesen dass Piperin die Bioverfügbarkeit im menschlichen Körper von

vielen anderen positiven Wirkstoffen, wie eben in diesem Fall vor allem des Curcumin bzw. auch anderer Curcuminoide als den wirksamen Hauptinhaltsstoffen in Kurkuma, signifikant erhöhen kann.

Die in der empfohlenen täglichen Verzehrmenge von 2 Tabletten laut dem obigen Abschnitt 1. enthaltene Gesamtmenge von Schwarzem Pfeffer, demnach durchschnittlich etwa 132 mg, hat somit einen Piperingehalt von höchstens 8% von 132 mg, das sind also etwa 10 mg.

Diese täglich aufgenommene Gesamtmenge Schwarzer Pfeffer entspricht in etwa 4 größeren Pfefferkörnern, wenn das Gewicht eines Pfefferkorns mit geschätzt 30mg unterstellt wird. Daher ist auch die Aufnahmemenge des Begleitinhaltsstoffs Schwarzer Pfeffer in dieser empfohlenen Tagesdosis von 2 Tabletten offenkundig völlig unbedenklich; und es sind auch bei länger andauernder Einnahme keine unerwünschten Nebenwirkungen aus dieser geringen, Gewürz-äquivalenten Tagesmenge an Schwarzem Pfeffer zu erwarten.

Hinweise zu Magnesiumstearat, als Tabletten-Hilfsstoff in wenigen Zehntelprozent-Anteilen:

Nach der Aufnahme wird Magnesiumstearat in Magnesium und Stearinsäure zerlegt und kann dann so über die normalen Stoffwechselwege vom Körper weiterverarbeitet werden.
Die zwei Einzelbestandteile Stearinsäure und Magnesiumsalz jeweils für sich sind natürliche, in Nahrungsmitteln vorkommende Stoffe und werden beide von uns fast täglich unbewusst konsumiert. Magnesium ist ein sehr häufiges Mineral des menschlichen Körpers und ist an über 400 Stoffwechselvorgängen beteiligt.
Zwar ist Magnesiumstearat als deren gemeinsame Verbindungssubstanz nicht in pflanzlicher oder in tierischer Nahrung enthalten; es soll aber offenbar keinen einzigen, wissenschaftlich seriösen biomedizinischen Hinweis darauf geben, dass eine Beifügung so geringer Mengen dieses Hilfsstoffs Magnesiumstearat negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Magnesiumstearat soll laut Kritikern angeblich dafür sorgen, dass Wirkstoffe schlechter vom Körper aufgenommen werden, was besonders in seiner Verwendung im Zusammenhang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln kontraproduktiv wäre. – Fakt ist: Es konnte biomedizinisch tatsächlich lediglich nachgewiesen werden, dass das Magnesiumsalz mit der Stearinsäure die Wirkstoffaufnahmegeschwindigkeit verlangsamen kann, d.h. die zeitliche Aufnahmedauer etwas erhöhen kann. Laut allen seriösen Studien bleibt aber die gesamte erzielte Wirkstoffaufnahmemenge im Körper auch mit Beifügung solch geringer Mengen von Magnesiumstearat wie in unseren Nahrungsergänzungsmittel-Tabletten völlig unverändert.

Hier als ein exemplarischer Hinweis zum Nachlesen bei Interesse an den Fakten im Detail, ein kurzer Überblicksartikel über Magnesiumstearat aus dem deutschen Wochenmagazin „Focus“ von April 2019. Im obigen Absatz wurden daraus einzelne Auszüge übernommen:

https://praxistipps.focus.de/magnesiumstearat-so-gesund-ist-der-stoff-wirklich_109652

6. Wie sind „Kurkuma+Schwarzer Pfeffer“-Tabletten aufzubewahren?

Trocken und vor Wärme geschützt gelagert, haben diese Tabletten eine lange Haltbarkeitsfrist laut Aufdruck des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) auf der Packung.
(Hinweis: Da es sich um ein Mindesthaltbarkeits- und nicht um ein Verfallsdatum handelt, ist dieses Nahrungsergänzungsmittel bei sachgemäßer Lagerung auch nach dem angegebenen Datum noch eine gewisse Zeit hindurch verzehrbar - dann aber ausschließlich in der eigenen Verantwortung des Verbrauchers.)

Hierbei ist das Verständnis von „vor Wärme geschützt“, dass diese Tabletten am besten in der verschlossenen Packung bei normaler Zimmertemperatur, und ohne längere direkte Sonneneinstrahlung auf der Packung oder auf den Tabletten aufbewahrt werden. Bei entsprechend sachgemäßer Lagerung ist keine, gegenüber dem MHD verkürzte Verwendbarkeitsfrist ab dem Öffnen der Packung zu beachten.

Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

7. Kontakt

Phoenix der Lebenskraft e.U.
www.phoenix-der-lebenskraft.at

Mobil: +43 650 7068639
E-Mail: shop@phoenix-der-lebenskraft.at