
Subject: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 14 Mar 2024 06:44:05 GMT

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

Hallo,

Kurze knackige Frage:

Ist es von der Wirkung egal, ob das Silymarin aus der Frucht oder den Samen der Mariendistel stammt? Gängige Firmen wie Ratiopharm und Stada nehmen die Frucht, andersrum nimmt z.B. Sunday den Samen. Der Gehalt an Silymarin ist jedoch eher beim Samen noch höher.

Und muss es eine bestimmte Gattung der Mariendistel sein?

Vielen Dank.

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 14 Mar 2024 08:47:31 GMT

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

Die Wirkung von Silymarin kann je nach der Quelle, entweder aus der Frucht oder den Samen der Mariendistel, variieren, aber es gibt keine eindeutigen Beweise dafür, dass eine Quelle überlegen ist. Es ist bekannt, dass der Silymarin-Gehalt in den Samen der Mariendistel tendenziell höher ist als in der Frucht. Firmen wie Ratiopharm und Stada verwenden die Frucht, während andere wie Sunday den Samen bevorzugen. Letztendlich hängt die Wahl der Quelle von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich Verfügbarkeit, Herstellungsmethoden und Marktprioritäten der jeweiligen Unternehmen.

In Bezug auf die Gattung der Mariendistel, ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass Silymarin hauptsächlich aus den Samen von *Silybum marianum* extrahiert wird, der am häufigsten verwendeten Gattung der Mariendistel. Andere Gattungen könnten unterschiedliche Zusammensetzungen haben und daher nicht die gleiche Wirkung erzielen. Es ist also ratsam, auf Produkte zu achten, die aus *Silybum marianum* stammen, um die gewünschten Wirkungen von Silymarin zu erhalten.

Quelle: ChatGPT

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 14 Mar 2024 08:49:29 GMT

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

PS: ich denke die Tabs aus dem DM sind ganz gut.

Eine Tablette hat 200 mg Mariendistelextrakt,
wovon 160 mg Silymarin sind.

Es enthält auch 100 mg Cholin und sonst
keine weiteren Füllstoffe!

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Mar 2024 09:58:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wurde alles hier vor monate durchgekauft

https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=39235&goto=499189#msg_499189

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 14 Mar 2024 10:01:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für die Infos. Preis leistungsmäßig sind die sunday aber dann besser, mit 600mg pro kapsel und 13eur für 90 Kapseln. Bei DM 4eur für 30 Kapseln. Werd nochmal überlegen.

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Mar 2024 10:15:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so viele braucht man aber nicht und lösen tun sie sich minimalst...vielleicht 0,1% oder so

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 14 Mar 2024 10:31:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[pilos](#) schrieb am Thu, 14 March 2024 10:58wurde alles hier vor monate durchgekauft

https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&th=39235&goto=499189#msg_499189

Ich seh da aber leider nicht die Beantwortung meiner Fragen...

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Mar 2024 10:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Thu, 14 March 2024 11:31
Ich seh da aber leider nicht die Beantwortung meiner Fragen...
und welche sind diese?

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 14 Mar 2024 10:37:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zur ORALEN Gabee

Kurze knackige Frage:

Ist es von der Wirkung egal, ob das Silymarin aus der Frucht oder den Samen der Mariendistel stammt? Gängige Firmen wie Ratiopharm und Stada nehmen die Frucht, andersrum nimmt z.B.Sunday den Samen. Der Gehalt an Silymarin ist jedoch eher beim Samen noch höher.

Und muss es eine bestimmte Gattung der Mariendistel sein?

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [pilos](#) on Thu, 14 Mar 2024 10:58:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

früchte=samen

wieviel im samen drin ist, spielt null rolle.

deshalb wird das zeug ja auch standardisiert.

es gibt keine gattungen

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 14 Mar 2024 12:28:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah super, alles beantwortet. Vielen Dank :d

Subject: Aw: Silymarin: Egal ob aus Frucht oder Samen der Mariendistel?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 14 Mar 2024 15:12:43 GMT

pilos schrieb am Thu, 14 March 2024 11:15so viele braucht man aber nicht und lösen tun sie sich minimalst...vielleicht 0,1% oder so

Ich habe in meiner Tinktur zahlreiche Wirkstoffe gelöst.
U.a. auch 2% Mariendistelextrakt.
Und alles hat sich gelöst!
Ich verwende als Liquid eine Mischung aus dest. Wasser, ABC-Wärmecreme, Rizinusöl sowie Lavendelöl und Essigessenz.
