
Subject: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Aug 2024 09:49:13 GMT

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

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/leberschaeden-durch-lange-anwendung-von-curcuma-praeparaten-145316/>

<https://www.fitbook.de/gesundheit/nahrungsergaenzungsmittel-erhoehen-risiko-fur-leberschaden-studie>

der körper betrachtet diese ganzen nems es als "dreck "

https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=tree&th=24256&goto=369035#msg_369035

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [Pfankuchenmeister](#) on Wed, 28 Aug 2024 19:46:33 GMT

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

pilos schrieb am Mo., 26 August 2024 11:49

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/leberschaeden-durch-lange-anwendung-von-curcuma-praeparaten-145316/>

<https://www.fitbook.de/gesundheit/nahrungsergaenzungsmittel-erhoehen-risiko-fur-leberschaden-studie>

der körper betrachtet diese ganzen nems es als "dreck "

https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=tree&th=24256&goto=369035#msg_369035

Ich esse Leber für meine Nährstoffe, jedoch nehme ich aktuell noch ein Multivitamin, wenn ich schlecht esse oder viel Stress habe, da es meine Haare stärkt ?

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [Glatze94](#) on Thu, 29 Aug 2024 21:54:10 GMT

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

Verdammt.

Gilt das auch für Vita D. oder Omega 3 ?

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Glatze94](#) on Thu, 29 Aug 2024 22:06:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist mit Kreuzkümmel?

Gibt genug Studien wo gezeigt wird das einige Pflanzen doch etwas bringen?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34378053/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9870680/>

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sun, 01 Sep 2024 05:15:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glatze94 schrieb am Do., 29 August 2024 23:54Verdammt.

Gilt das auch für Vita D. oder Omega 3 ?

Bei Omega3 auf Oxidationswert achten, nicht das billige am dm

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [pilos](#) on Sun, 01 Sep 2024 06:17:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am So., 01 September 2024 07:15Glatze94 schrieb am Do., 29 August 2024 23:54Verdammt.

Gilt das auch für Vita D. oder Omega 3 ?

Bei Omega3 auf Oxidationswert achten, nicht das billige am dm
was hat das mit billig zu tun?

alles sind gleich gut oder schlecht.

die oxidation kommt von den doppelbindungen im molekül. grundsätzlich gilt 1g mehrfach ungesättigte fettsäure verbraucht 1mg vit E

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [Dicht](#) on Tue, 03 Sep 2024 09:15:08 GMT

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

<https://www.n-tv.de/wissen/Vergiftet-mit-Vitamin-D-Praeparat-Brite-nach-Nahrungsergaenzungsmittel-Uberdosis-im-Krankenhaus-article23450776.html>

auch krass

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Sep 2024 10:51:51 GMT

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

Dicht schrieb am Tue, 03 September 2024

11:15<https://www.n-tv.de/wissen/Vergiftet-mit-Vitamin-D-Praeparat-Brite-nach-Nahrungsergaenzungsmittel-Uberdosis-im-Krankenhaus-article23450776.html>

auch krass

Zitat:dreimal täglich 50.000 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D.
50x maximal tagesdosis.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 03 Sep 2024 13:12:41 GMT

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

Ich nehme 500IE täglich. Ist das zu viel? Wenn ich lese,dass es auch langsam zu einer Vergiftung kommen kann....

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Sep 2024 13:27:06 GMT

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

Fliesengott schrieb am Tue, 03 September 2024 15:12Ich nehme 500IE täglich. Ist das zu viel? Wenn ich lese,dass es auch langsam zu einer Vergiftung kommen kann....

nein

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 03 Sep 2024 13:28:36 GMT

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

Okay gut, vielen Dank :d

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [SCWRG](#) on Tue, 03 Sep 2024 14:00:27 GMT

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

500 IE klingt fast schon homöopathisch.

Ich nehm 5.000 IE bis 8.000 IE am Tag und bin damit im oberen Normalbereich. Keine Vergiftung. Ich lasse aber regelmäßig messen.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 03 Sep 2024 14:32:19 GMT

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

Äh 500IU steht bei mir, sorry, ist das was anderes als IE? Es sind 12,5mcg und demnach amgeblich 250%.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS

Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 04 Sep 2024 09:00:33 GMT

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

Fliesengott schrieb am Di., 03 September 2024 16:32Äh 500IU steht bei mir, sorry, ist das was anderes als IE? Es sind 12,5mcg und demnach amgeblich 250%.

Wenne das IE auf D3 Beziehungst kannste sogar Bedenkenlos etwas über 5000 IE pro Tag nehmen. Das ist ne Hohe Dosis aber unbedenklich. Bzw mit 200 qe oder wie das heißt . K2 in Kombination

Ich nehm 5250 IE Pro Tag.

Aber kommt bei mir so zustanden.

Hab mir damals D3 mit 5000 IE bestellt und zuwenig K2 nur 25 Einheiten..wollte damals 200(mindestens)

Hab mir Calcium mit D3 gekauft bei DM markt da sind 250 einheiten d3 mit calcium 300 einheiten calcium

Gibt ja auch Riesen Mengen..Aber die solltest nicht täglich nehmen zumindestens wirds selbst, von der Hersteller nicht empfehlen.

Bei Amazon kriegste 10.000 IE D3 oder teils 20.000 I.E D3 die solltest nur alle 2-4 tage nehmen.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Icetea](#) on Fri, 06 Sep 2024 07:51:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab 5000ie mit k2 zusammen und würde es nicht täglich nehmen ist einfach zu viel. Würde einfach jeden Tag so 1000-2000ie nehmen ist nicht homöopathisch und bist auf der sicheren Seite. Außer du hast nen Mangel dann kannst am Anfang auch ne höhere Dosis nehmen. Wenn man kein Mangel hat braucht man es nicht übertreiben was viele bei nems machen.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 06 Sep 2024 15:38:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Fr., 06 September 2024 09:51 Hab 5000ie mit k2 zusammen und würde es nicht täglich nehmen ist einfach zu viel. Würde einfach jeden Tag so 1000-2000ie nehmen ist nicht homöopathisch und bist auf der sicheren Seite. Außer du hast nen Mangel dann kannst am Anfang auch ne höhere Dosis nehmen. Wenn man kein Mangel hat braucht man es nicht übertreiben was viele bei nems machen.

Ja das stimmt nur bin zuviel drin..viel zu viel krieg kein d3 durch die sonne oder kaum. Hab selbst an meinen fenstern überall UV filter dran mit sonnenschutz.Wegen Hitze.

Einziges wovon man Chronisch nen Mangel hat ist K2.

K2 kriegste Schwer zusammen.

Du musst schon um auf die 200 einheiten zu kommen.

6 Eier pro tag essen...was kein normaler mensch tut.

Oder 20 G Nato essen was du hier kaum kriegst.

Durch fleisch meisten kriegste zuwenig.. du müsstest kranke unmenge pro tag essen um es zu kriegen.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 13 Sep 2024 19:49:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norsan :thumbup:

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [schiber](#) on Sat, 14 Sep 2024 13:45:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist dann mit Säften oder Energydrinks, denen extra Vitamine zugesetzt sind?

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Sep 2024 13:51:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Sa., 14 September 2024 15:45Was ist dann mit Säften oder Energydrinks, denen extra Vitamine zugesetzt sind?
viel zu wenig drin

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 14 Sep 2024 16:58:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Fr., 13 September 2024 21:49Norsan :thumbup:
Durch nen Australischen Doktor /Youtuber.

Auch Erfahren Krill Öl soll auch Sehr Gut Sein für Omega 3, sogar besser als Fischöl.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 14 Sep 2024 17:04:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Sa., 14 September 2024 18:58Oceanboy schrieb am Fr., 13 September 2024 21:49Norsan :thumbup:
Durch nen Australischen Doktor /Youtuber.

Auch Erfahren Krill Öl soll auch Sehr Gut Sein für Omega 3, sogar besser als Fischöl.
Ich persönlich nehme von Norsan die veganen Algenöl Kapseln
<https://norsan.ch/shop/omega-3-vegan-kapseln/>

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [annika99](#) on Wed, 18 Sep 2024 16:43:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für diese Links.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [schiber](#) on Sun, 17 Nov 2024 19:16:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Niko Rittenau
Wie Supplement-Unternehmen ihre Kunden täuschen (Teil 1/3)
<https://www.youtube.com/watch?v=3mj7EolnQmg>
Häufige Tricks von Supplement-Unternehmen zur Täuschung ihrer Kunden (Teil 2/3)
<https://www.youtube.com/watch?v=mp6MQSuLeHc>
So täuschen Hersteller von Supplementen deren Kunden (Teil 3/3)
<https://www.youtube.com/watch?v=yMCVRXOH6Jg>

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [pilos](#) on Sun, 17 Nov 2024 19:27:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am So., 17 November 2024 20:16Niko Rittenau
Wie Supplement-Unternehmen ihre Kunden täuschen (Teil 1/3)
<https://www.youtube.com/watch?v=3mj7EolnQmg>
Häufige Tricks von Supplement-Unternehmen zur Täuschung ihrer Kunden (Teil 2/3)
<https://www.youtube.com/watch?v=mp6MQSuLeHc>
So täuschen Hersteller von Supplementen deren Kunden (Teil 3/3)
<https://www.youtube.com/watch?v=yMCVRXOH6Jg>
die kommen nur ganze 8 jahre zu spät

:pistol:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/29594/#msg_370190

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Rico777](#) on Mon, 18 Nov 2024 18:10:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich kann dir hochwertiges lebertran empfehlen bezüglich omega 3.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [schiber](#) on Wed, 20 Nov 2024 11:40:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 17 November 2024 20:27
die kommen nur ganze 8 jahre zu spät

:pistol:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/29594/#msg_370190

Aber da sind keine Beweise dabei.

Wie ist das denn bei Apotheken? Die haben auch NEM; achtet man dort nicht auf geprüfte Ware?

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [pilos](#) on Wed, 20 Nov 2024 11:46:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Mi., 20 November 2024 12:40pilos schrieb am Sun, 17 November 2024 20:27
die kommen nur ganze 8 jahre zu spät

:pistol:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/29594/#msg_370190

Aber da sind keine Beweise dabei.

Wie ist das denn bei Apotheken? Die haben auch NEM; achtet man dort nicht auf geprüfte Ware?

beweise...du kannst gerne als privatperson gegen firmen agieren..ich tue das nicht.

wenn sie nur als verkäufer agieren auch nicht.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 22 Nov 2024 08:45:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was für eine dämliche Propaganda der Pharma-Industrie.
Oder der Mensch, der den Artikel verfasst hat, hat einfach überhaupt keine Ahnung.

Leberschäden durch NEMs? Das Gegenteil ist der Fall.
Mariendistel z.B. wirkt ja genau gegen Leberprobleme.

Natürlich kann man sich mit allem überdosieren.
Deswegen hält man sich an das, was in den Studien
sich als wirksam erwiesen hat.

Nur 1 g Niacin am Tag reduziert eine Fettleber um
mindestens 50%.

Nur 2 g Schwarzkümmelsamen am Tag
senken zahlreiche Diabetes-Parameter wie Blutzucker, hba1c etc.
dramatisch.

Um nur einige Beispiele zu nennen.

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [pilos](#) on Mon, 21 Jul 2025 18:21:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821951>

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/ashwagandha-schlafbeeren-praeparate-mit-moeglichen-gesundheitsrisiken.pdf>

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 21 Jul 2025 18:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gilt das auch für theanin, welches aus grünem tee produziert wird und wie sieht es mit opc aus pinien und traubenkernen?

Subject: Aw: Leberbelastung durch NEMS
Posted by [pilos](#) on Mon, 21 Jul 2025 19:24:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mo., 21 Juli 2025 20:33Gilt das auch für theanin, welches aus grünem tee produziert wird und wie sieht es mit opc aus pinien und traubenkernen?
da gibt es keine probleme
