
Subject: Zum Thema Vitamin D

Posted by [kyra](#) on Mon, 13 Jan 2014 15:57:16 GMT

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

Hallo!

War schon länger nicht mehr hier online..habe aber immer mal wieder " mitgelesen" ...

Habe mitbekommen, dass in letzter Zeit hier öfter mal von Vitamin-D-Mangel gesprochen wurde....da dachte ich -was für ein Zufall-

Ich habe seit mehreren Monaten eine für die Orthopäden und Neurologen unerklärliche Muskelschwäche und Muskelschmerzen...aufgrunddessen wurde ich auch vor einigen Wochen auf verschiedene Mangelsymptome untersucht..es wurde aber nichts erklärendes gefunden...es wurde auch mehrere Vitamine u. v. a. durch Blutuntersuchungen bestimmt..

Ich habe einen leichten Eiweissmangel der aber zu gering sei um ihn zu behandeln und tataaaa einen Vitamin D3-Mangel ...15,2 ng < Referenzwert ab 30 aufwärts - ??? < muss ich nochmal nachschauen... Ich soll laut Endokrinologen 1000 i.E. pro. Tag nehmen...hab mir aber "versehentlich" Tabletten mit 5000 i.E. geholt...nehme seit erst ca. 2 Wochen alle 5 Tage 1 Tablette...muss noch abklären ob das so i.O. Ist oder ob ich lieber eine andere Einheit, wie empfohlen holen soll.....

Davon abgesehen - Verbindung UVB - Licht // Vitamin D - ich hatte ja mal vor langer Zeit berichtet, dass ich mir einen UVB 311 nm Kamm geholt habe....wobei ich mich immer noch frage warum das Teil Kamm heisst... Führt bei mir super schnell zu Haarwuchs, der auch sehr schnell farbig wurde..aaaber sobald ich mit der Behandlung wenige Tage/Wochen aufhörte fiel alles wieder aus...

da es mit so einem " Kamm", zumindest bei vielen und\ oder grossflächigen Stellen sehr Zeitaufwendig und umständlich war so eine tägliche Behandlung durchzuführen habe ich damals aufgeben...würde es eine Art Haube für den ganzen Kopf geben unter die man sich halt jeden Abend ein paar Minuten setzen kann o.ä. würde ich die Behandlung nochmal ausprobieren..aber nicht mit so einem dünnen "Leuchtstab" mit dem man sich täglich mühsam cm für cm vorarbeiten muss...

Null Ahnung ob es da einen direkten Zusammenhang zwischen der "UVB-Leuchte" und Vitamin D3 gibt...

LG

Kyra

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [kyra](#) on Mon, 13 Jan 2014 16:13:58 GMT

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

Nur nochmal kurz.... Das was ich an der z.B. UVB - Lampe.."gut fiand" war, dass man genau sagen konnte, dass es sich nicht um eine zufällige Spontan-Heilung handelte, da genau die Stellen die ich zum Test absichtlich nicht beleuchtete auch keinen Haarwuchs zeigten...

LG

Kyra

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Patagonia1899](#) on Mon, 13 Jan 2014 21:32:46 GMT

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

Hört sich an wie die beste Symptombekämpfung, die ich bis jetzt gelesen habe, wenn sie in 100% der Fälle funktioniert.

Und die Ursache wäre also in Vitamin D zu suchen.

Gibt es denn Studien, zb, dass Leute in Skandinavien durchschnittlich öfter AA haben wie Leute die in Ägypten wohnen oder so?

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Patagonia1899](#) on Mon, 13 Jan 2014 21:36:02 GMT

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

Das nächste Mal in der Klinik (Erst in 3 Monaten) werde ich mal das Thema Vitamin D ansprechen und fragen ob sie mir Präparate geben kann, finde das im Moment den spannendsten Ansatz! Haben als nächstes Auto-Immun-Krankheiten als Thema in Biologie, meine Präsenz im Unterricht wird wohl merkbar steigen

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [AA2012](#) on Tue, 14 Jan 2014 19:35:48 GMT

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

Vitamin D gibt's bei jedem Rossmann und DM

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [kyra](#) on Tue, 14 Jan 2014 21:33:13 GMT

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

Mich würde mal interessieren ob hier jemand mit AA den Vitamin D - Spiegel im Blut hat bestimmen lassen und KEINEN Vitamin D - Mangel hat!

Nur so kann man doch erstmal logisch herausfiltern ob es überhaupt etwas damit zu tun haben kann.

Also ich habe seit vielen Jahren AA und weiss seit wenigen Wochen, dass ich o.g. Mangel habe. Hat vorher nie ein Arzt untersucht und ich bin auch nicht darauf gekommen. Seit wann mein Vitamin D im Keller ist kann ich somit überhaupt nicht sagen.

LG

Kyra

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Patagonia1899](#) on Wed, 15 Jan 2014 13:30:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das nächste Mal lasse ich mir ein umfängliches Blutbild machen, um Gewissheit zu haben
Möglich wäre es...

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [angela](#) on Tue, 21 Jan 2014 09:03:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich habe seit Feb. 2005 AA. Im Mai 2007 hat ein Internist meinen Vitamin D Status unersucht - alles im grünen Bereich.
Anfang 2013 hatte ich einen "moderaten" Mangel (so steht es auf dem Laborzettel), den aber der Internist nicht behandlungsbedürftig fand, obwohl er sehr gründlich ist und auch Vitamin D extrem wichtig findet. Er sagt, in den Wintermonaten hätte fast jeder schlechtere Werte. Ich habe mir trotzdem eine Packung Vitamin D gekauft und genommen.
Wäre auch interessant zu wissen:
Zu welcher Jahreszeit wurde euer Vitamin D bestimmt.

LG
Angela

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [mutter](#) on Wed, 22 Jan 2014 21:57:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo! Bin Mutter eines betroffenen Kindes. Bin heute davon überzeugt, dass unsere Tochter als Kleinkind einen schweren Vitamin-D-Mangel hatte (wir cremten sie immer mit Sonnencreme ein,

Kleidung, Mützen usw.). Nachdem ich mich seit ca. eineinhalb Jahren mit dem Vitamin D beschäftige, weiß ich, dass wir die Vitamin-D-Synthese über die Haut bei unserer Tochter durch dieses falsche Verhalten unterdrückt haben. (und sie mehrere Jahre lang einen Vitamin D Mangel hatte, davon sind wir heute überzeugt). Sie litt zum Teil unter Alopecia areata totalis bzw. universalis. Und die "Spontanheilungen" erfolgten immer im Sommer. Am besten wuchsen die Haare, wenn sie stundenlang beim Schwimmen im Wasser war (da nützte wohl die beste Sonnencreme nichts mehr), und dadurch über die Körperhaut extrem hohe I.E. Vitamin D gebildet werden konnten. Habe diesen Sommer mal eine Zeit ohne Sonnencreme bei ihr versucht, natürlich nur soweit, dass sie keinen Sonnenbrand bekam. Und es funktionierte. Es begannen wieder Haare zu wachsen. Ich achte jetzt seit dem Herbst 2013 auf einen guten 25-OH-D-Spiegel durch die Gabe von Vitamin-D-Medikamenten. Es funktioniert jedoch nicht so gut. Glaube daher, dass die Synthese aus irgendeinem Grund über die Haut laufen muss (vielleicht braucht es auch diese hohen I.E., die man ja nie mit Medikamenten geben kann). Hoffe daher auf einen sonnenreichen Frühling und Sommer. Aus einer Veröffentlichung der Univ.klinik Tübingen geht hervor, dass die AA in ihrer falschen Immunreaktion sehr ähnlich jener der Multiplen Sklerose und der Schuppenflechte ist. Und bei der Schuppenflechte ist ja schon lange bekannt, dass sie mit Vitamin-D-Präp. behandelt werden kann, bei der MS weisen neueste Forschungsergebnisse auch auf einen Zusammenhang mit dem Vitamin D hin. Es gibt auch mittlerweile erste Veröffentlichungen von Areata-Forschern, welchen einen Zusammenhang mit dem Vitamin D vermuten. Hoffe, dass denen nicht das Geld für ihre Forschungen ausgeht. Denn ich bin heute zu 100% überzeugt, dass ein langer (über Jahre), schwerer Vitamin D Mangel der Auslöser der AA bei unserem Kind war.

Herzlichst eine Mutter

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [maja75](#) on Tue, 28 Jan 2014 15:34:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo
ist ja sehr interessant!!!! auch bei mir wurde extremer Vitamin D mangel (18) festgestellt. Nehme seit Sommer `13 Dekristol 18.000 I.E. 1x/Woche und zusätzlich Vitamin D3 hevert ein paar mal die Woche, mehr oder weniger regelmäßig. Auch ich habe im Winter immer meine stärksten Schübe gehabt. Jetzt seit fast einem Jahr universalis.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [mutter](#) on Tue, 28 Jan 2014 21:37:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo.
Komme gerade von einem Alopecia areata Treffen. War das erstemal dort. Und habe dort sehr Interessantes erfahren. Eine Frau, welche von Alopecia areata totalis betroffen ist, erzählte, dass vor ca. einem halben Jahr bei ihr aufgrund starker Knochen- bzw. Muskelschmerzen der Vitamin D Wert bestimmt wurde. Und sie hatte einen extremen Mangel. Nimmt jetzt wöchentlich Oleovit D 3 Tropfen (28 Tropfen a 400 I.E. - 1 x wöchentlich). - Leider wachsen die Haare noch

nicht. Eine andere Frau erwähnte, dass sie drei Jahre lang an AA universalis litt. Da sie zusätzlich starke Probleme mit der Haut (Schuppenflechte) bekam, wird sie bei einem Hautarzt über den ganzen Körper 3mal wöchentlich mit UVB Licht bestrahlt. (wegen der Schuppenflechte). Tja, und jetzt wachsen ihr die Haare wieder. Eine junge Frau erzählte, dass auch sie von diesem jahreszeitlichen Verlauf der AA wie unsere Tochter betroffen ist. Eigenartige Zufälle.

LG

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [alexandra](#) on Fri, 07 Feb 2014 19:59:10 GMT

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

Nun ja

ich hatte monatelang diese Bestrahlung (Psoriasis-"Kamm"), und es hat nicht geholfen.

Und zum Vitamin D - Mangel: bei Autoimmunerkrankungen sind die VDR-Rezeptoren in der Zelle blockiert, die die Vitamin D - Synthese hemmen. Da kann man Vitamin D in den Körper prügeln wie man will, es wird nicht verwertet.

Ich empfehle hierzu Videos von Prof. Dr. Trevor Marshall auf youtube. Da ist das schön erklärt.

LG

Alex

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [mutter](#) on Sun, 09 Feb 2014 22:36:00 GMT

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

Hallo! Habe gerade im Internet gelesen, dass Herr Prof. Dr. Trevor Marshall kein Arzt, sondern Elektroingenieur ist. Seine Aussagen seien daher mit Vorsicht zu genießen. Ich weiß von einer Krankheit bei Kindern, Rachitis Typ II, bei denen die VDR mutiert sind und die betroffenen Kinder kein Haarwachstum haben. Aber diese Krankheit lässt sich über das den Wert des aktiven Vitamin D nachweisen. Ich kann nur das wiedergeben, was wir selbst bei unserem Kind beobachten. Nämlich, dass im Sommer die Haare zu wachsen beginnen. Die Frau, welche ich mit der UVB Bestrahlung erwähnte, hat die Therapie wegen ihrer Schuppenflechte über den ganzen Körper bekommen. Vielleicht hängt das Haarwachstum doch mit hohen I.E. Vitamin D zusammen. Der Hautarzt unseres Kindes hat uns diese Woche darüber informiert, dass auf einer Fortbildung vorgetragen wurde, dass die Heilkraft des Vitamin D komplett unterschätzt wurde, und Gegenstand weiterer Untersuchungen sein soll. Wir können halt nur auf die Forschung hoffen.

LG eine Mutter

Hallo,

jetzt möchte ich mich doch auch gern mal zu diesem Thema melden.

Ich mache im Moment einen Selbstversuch und zwar diese Setup-Therapie mit hochdosierten Vit. D

nach dem Buch von Dr. Reimund von Helden (Gesund in 7 Tagen) Es ist ja nachgewiesen, dass der

Vitamin D Mangel hier in unseren Breitengraden weit verbreitet ist. So habe ich mir als erstes einen Vitamin D Test

besorgt, ihn zu Hause angewendet (braucht man keinen Arzt) und ins Labor geschickt. Der Wert war erschreckend

niedrig bei 13. Mein Mann hat dann paar Tage später auch einen gemacht und sein Wert war bei 12. Hier mal kurz zur Erklärung der Werte:

Unter 12 ist ein extremer Mangel (Osteomalazie, Rachitis)

unter 20 schwerer Mangel (hohes Osteoporoserisiko, Störung des vegetativen Nervensystems)

unter 30 Mangel (Osteoporose im Alter)

über 40 gut (geringe Krankheitsanfälligkeit)

50 - 90 optimal (minimale Krankheitsrisiken)

95% der Leute in diesen Breitengraden haben in dieser Jahreszeit einen Vitamin D Spiegel unter 30!

Diese ganzen Symptome die ich hatte (Lidzucken, unruhiger Schlaf, schwere Beine, Abgeschlagenheit, Hautausschlag, Knochen-Knacken usw. ist nach dieser Vitamin D Setup Therapie (Speicherauffüllung mit hohen Dosen)

innerhalb wie im Buch versprochen, in 7 Tagen verschwunden. Ihr könnt ja auch bei Amazon die Kundenrezessionen verfolgen. Bin jetzt bei der Erhaltungsdosis und fühle mich jetzt super wohl.

Meine Haare hat es noch nicht wieder gebracht (würde in 14 Tagen auch garnicht möglich sein) aber wer weiß, was noch wird. Mein Mann hat jedenfalls seine jahreslange Rosazea im Gesicht in 7 Tagen damit geheilt!

Wie im Buch steht, ist ja Vitamin D Mangel auch für die Entstehung der Autoimmunkrankheiten mitverantwortlich und kann sogar den Verlauf einer Multiplen Sklerose verlangsamen.

Zitat aus dem Buch: "Denn Vitamin D Mangel erhöht wesentlich das Risiko für Krebserkrankungen, Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Autoimmunkrankheiten, Osteoporose, Arteriosklerose und Bluthochdruck".

Ich werde in einem Monat den Vitamin Test nochmal durchführen und schauen, ob ich meinen angestrebten Wert von 80 erreicht habe. Wenn ja, wäre auch das was "Alexandra" zu diesem Youtube Video geschrieben hat widerlegt. Was ich eh nicht glaube!

Und "Mutter" lass dich nicht beirren. Ich gebe meinen Kindern jetzt auch Vitamin D (nach der errechneten Formel im Buch) Letztens kam sogar nach Visite "Diagnose gesucht" oder wie das heißt ein Junge, der immer wieder an der gleichen Stelle einen Knochenbruch hatte. Mittlerweile war die ganze Familie verzweifelt und das Bein extrem verkürzt. Bis rausgefunden wurde, dass er fast kein Vitamin D im Körper hatte....

LG

LG

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [mutter](#) on Tue, 11 Feb 2014 14:20:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für Ihre Infos.

Ich habe mich über das Buch Vitamin D - Prof. Michael Holick und Uwe Gröber über die Vitamin-D-Synthese informiert. Es gibt eigentlich genau dasselbe zum Thema Vitamin D und Autoimmunerkrankungen wieder, wie Sie selbst schon schreiben. Prof. M. Holick geht zusätzlich von Folgendem aus: "Ein Vitamin D Mangel der Mutter in der Schwangerschaft erhöht für das Kind das Risiko an einer Autoimmunerkrankung zu erkranken. " Bingo. Ich selbst hatte eine Winterschwangerschaft, war im Sommer immer brav im Schatten und wenn ich in der Sonne war, habe ich meine Haut fleißig mit Sonnencreme eingecremt. Dazu kam noch, dass ich infolge Berufstätigkeit das Haus um sieben Uhr Früh verließ und um 18 Uhr zu Hause war. Also während der Woche wahrscheinlich nicht viel Vitamin D produzieren konnte. Als unsere Tochter klein war, und ihr immer im Sommer die Haare wuchsen, um über den Herbst/Winter wieder auszugehen, bin ich von Arzt zu Arzt gelaufen, um eine Erklärung zu finden. Keinem einzigen fiel ein Zusammenhang mit dem Vitamin D auf. Ich habe nur heute die große Befürchtung, dass sich durch dieses jahrelange Auf- und Ab die AA so richtig entwickeln konnte. Sie schreiben, dass Sie einen 25-OH-D-Wert von 13 ng/ml haben. Ich möchte Sie auf folgende Adresse aufmerksam machen: www.frauenaerztin-gruber.at. Sie schreibt über einen Haarausfall aufgrund Vitamin D Mangels (wenn der Wert unter 30 nmol/l entspricht 12,5 ng/ml absinkt). Ich glaube, dass dies genau bei unserem Kind über Jahre hinweg der Fall war. Das erklärt das Haarwachstum im Sommer bzw. den Haarverlust im Herbst/Winter. Und im Jahr darauf wieder dasselbe usw.usw. Vielleicht kommt es ja durch dieses ewige Hin und Her zu einer Veränderung der VDR. Und wenn man einen Vitamin-D-Mangel feststellt, weiß man ja gar nicht, wie lange man diesen bereits hat. Oft ist es ja ein Zufallsbefund.

LG Mutter

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Misomu](#) on Thu, 20 Feb 2014 15:37:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich habe seit meiner Kindheit immer mal wieder AA - zum Glück immer nur stellenweise. Vor ca. 2 Jahren war ich beim Endokrinologen, wo auch ein ziemlicher Vitamin D-Mangel festgestellt wurde. Nach dessen Behebung wuchsen die Haare auch wieder. Vor 3 Monaten ging es wieder los, eine fast faustgroße Stelle am Hinterkopf und der Haaransatz zieht sich im Nacken generell zurück. Habe nun wieder meinen Vitamin-D-Wert testen lassen in der Hoffnung, dass es wieder ein Mangel ist. Aber diesmal ist der Wert super, Eisen und alles andere auch! Also muss ich wohl leider weiterhoffen, fürchte ja. bei mir ist psychischer Stress die Ursache...

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [mutter](#) on Fri, 21 Feb 2014 09:28:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darf ich Sie fragen, wie hoch der Vitamin D Wert ist?
Bei unserem Kind hat sich die AA seit dem Herbst wöchentlich verschlechtert, obwohl der Vitamin D Wert auch OK ist. (muss jedoch Tropfen geben, um einen guten Wert zu erreichen). Glaube jedoch, dass es irgendwie mit der Bildung des Vitamin D über die Haut (was ja nur in den Sonnentagen möglich ist) zutun hat. Also, dass Supplementierung womöglich gar nicht viel nützt. Bin schon angespannt, ob ihr im Sommer die Haar wieder zu wachsen anfangen (bin mir ziemlich sicher).
Alles Gute für Sie.
Eine Mutter

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [andi8080](#) on Thu, 24 Apr 2014 18:28:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich würde mal interessieren ob hier jemand mit AA den Vitamin D - Spiegel im Blut hat bestimmen lassen und KEINEN Vitamin D - Mangel hat!

Ich.

Ich habe seit 5 Monaten 2 kreisrundeflecken am Hals (siehe mein Posting vom 24.04.2014). Ich nehme seit fast 3 Jahren 6000 IE Vit D3 (Vigantoletten). Habe im Januar (6 Wochen nach Auftritt des AA) mein Vit d3 wert bestimmen lassen.
Ergebnis: Exzellent.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [hope09](#) on Thu, 24 Apr 2014 20:52:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe letztes Jahr auch mal meinen Vit D Spiegel testen lassen und hatte keinen Mangel. Dafür aber seit fünf Jahren AU.

Sicher ist es gut, einen gescheiterten Vit.D Spiegel zu haben. Aber ob die Haare allein deswegen wieder wachsen!?
Wenn, dann wird es eine Kombination aus mehreren Faktoren sein, denke ich...

Lg,
Hope09

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [andi8080](#) on Sun, 18 May 2014 15:39:26 GMT

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

Hi Kyra,

du schreibst, dass bei dir der UVB Lichtkamm sehr schnell zu farbigem Wiederwuchs geführt hat.

Könntest du mir sagen, was bei dir "sehr schnell" heisst?

Wie lange hat es gedauert bis ein kosmetisch akzeptabler Wiederwuchs da war? Wie oft hast du in der Zeit bestrahlt und mit welcher Intensität?

Lieben Dank für die Info

Andi

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Immermehrhaare](#) on Sun, 08 Jun 2014 15:26:26 GMT

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

Hallo zusammen!

ich werde seit zwei Jahren im Klinikum behandelt, vor einem Jahr zeigten sich erstes Haarwachstum und inzwischen habe ich wieder genauso volles und dickes Haar wie immer vor meiner AA.

Bei mir wurden auch die Vitamin D-Werte untersucht und lt. meiner Ärztin wird neben Z i n k ein Zusammenhang vermutet

Die meisten Patienten haben sowohl einen Zink- als auch Vitamin DMangel und Stress.

Ich selber bin ein Omega6 Fan (und Transfette und Zuckergegner), aber das ist wissenschaftlich nicht bewiesen.

Man kann aber vieles über einen evtl. Zusammenhang zu Autoimmunerkrankungen im Internet nachlesen.

Also ich nehme täglich für beide Mangelerscheinungen Tabletten , und trotzdem liegen die Werte im unteren Normbereich.

Parallel habe ich auch eine Hashimoto Thyreoditis (Schilddrüsenunterfunktion autoimmun) und diese scheint auch mit im Spiel zu sein.

Hier bekomme ich Thyroxin .

Ich habe schon in verschiedenen Phasen auf ein Präparat verzichtet, und weiß inzwischen , daß die Kombination es bringt.

Sehr viele Patienten scheinen diese Probleme nebeneinander zu haben in Verbindung mit AA.

Ob und welchen Einfluss die einzelnen Wirkstoffe haben, ist fast gar nicht zu klären .

Ich glaube genau wie Hope , dass die Ursachen multikausal sind und kann nur empfehlen, die Werte regelmäßig (wJahreszeiten) untersuchen zu lassen und eine grundsätzlich

gesunde Ernährung und Lebensweise zu pflegen.

Diese Krankheit geht so langsam wie sie entsteht - also Geduld - ganz wichtig! Sie geht eher in zwei Jahren als in 7 Tagen.

Bei mir hat der Haarwuchs über ein Jahr gedauert, mein gutes Allgemeinbefinden ist wiederhergestellt.

Ich wünsche Euch ganz viel Glück und möchte euch Mut machen

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Immermehrhaare](#) on Tue, 10 Jun 2014 20:02:25 GMT

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

dummer Schreibfehler:

es muss richtig heißen: ich bin Omega 3 Fan (das sind die guten Fette, z.Bp. in Oliven, Rapsöl, Lachs) enthalten, und werden in der modernen industriellen Nahrung oft vernachlässigt.

Omega 6 sind die weniger wertvollen Fette, die man reduzierter verzehren sollte.

Die Omega 3 Fette sollen einen guten Einfluss auf die Immunbalance haben und Entzündungsprozesse abschwächen.

Ich habe gerade das Buch von Armin Heufelder und Leveke Brakebusch "Leben mit Hashimoto - Thyreoiditis " gelesen,

wo dieser Hinweis auch erscheint.

Ich habe früher extrem fettreduziert gegessen und dann immer sehr schnell gefroren. Dies ist ein Symptom der Schilddrüsenunterfunktion.

Seitdem ich Seefischöl in Tabletten und jetzt noch verstärkter Omega 3 haltige Nahrungsmittel esse und viel Olivenöl verwende,

hat sich das fast erledigt (nicht wegen der Hitze).

Wie gesagt die Heilung dauert Monate.

Kennt das jemand?

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [wizzle](#) on Thu, 05 Mar 2015 11:25:53 GMT

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

Hat jemand das ganze mit Vitamin D3 500.00IE + Vitamin k2 versucht?

"Vitamin D auch in hohen Dosen frei von Nebenwirkungen

Wie erwartet, kam es in der Bevölkerung zu einem Aufschrei der Empörung, und so beauftragte die ameri-kanische Regierung 1928 die Universität von Illinois in Chicago mit einer umfangreichen Untersuchung über die Toxizität von Vitamin D. Die Studie, die sich über einen Zeitraum von neun Jahren erstreckte und an der 773 menschliche Probanden und 63 Hunde beteiligt waren, gipfelte im sogenannten Steck-Report.¹¹

Der Bericht kam in Wesentlichen zu dem Schluss, dass tägliche Dosen von bis zu 20.000 IU pro Kilo Körpergewicht von Hunden auf unbestimmte Zeit hinaus gut vertragen wurden sogar, wenn sich die Einnahme über mehrere Jahre erstreckte (das wären 1,0 Mio. IU für eine typische Frau von 50 kg Gewicht). In dem Bericht wurden frühere Fälle von Toxizität auf ungeeignete Herstellungstechniken zurückgeführt und es wurde festgestellt, dass das neue Whittier-Verfahren eine Toxizität von Vitamin D ausschloss.

Unter den menschlichen Probanden, die über Zeiträume von sieben Tagen bis zu fünf Jahren hinweg tägliche Dosen von bis zu 200.000 IU zu sich genommen hatten, waren keine Todesopfer zu beklagen. Einer der Autoren des Berichts hatte während eines Zeitraums von 15 Tagen selbst 3,0 Mio. IU täglich zu sich genommen, ohne Beschwerden irgendwelcher Art zu entwickeln.

Selbst Vitamin-D-Vergiftung mit Extrem Dosen ohne Dauerschäden

Schliesslich stellten die Forscher fest, dass selbst eine Vitamin-D-Vergiftung durch extrem hohe Dosen, die während kürzerer Zeiträume eingenommen wurden, nicht zu erkennbaren Dauerschäden führte. Aufgrund dieser Ergebnisse lag nunmehr die Beweislast bei jenen, die noch immer behaupteten, dass eine Therapie mit hohen Dosen von Vitamin D schädlich sei.

(Bedenken Sie bitte, dass man zur damaligen Zeit Vitamin D2 verwendete, das nur ein Viertel bis ein Sechzehntel so aktiv ist wie Vitamin D3. Entsprechend läge für eine Person von 50 kg Körpergewicht eine sichere Vitamin-D3-Dosis irgendwo zwischen 50.000 und 250.000 IU pro Tag. Ich schlage vor, dass eine Person von 50 kg Körpergewicht 50.000 IU pro Tag nicht überschreiten sollte, ehe ein Bluttest durchgeführt wurde. Stellen Sie sicher, dass Sie zudem ausreichend Vitamin K2 zu sich nehmen. Bei meinem Selbstversuch, von dem ich nachfolgend noch berichten werde, waren es 1.000 Mikrogramm (lg) pro 10.000 IU Vitamin D3.)"

Quelle: zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-dosierung-ia.html (Punkt bitte selbst einbauen)

Weiterer Punkt

aliud.de/gesundheitskompakt/gesundheitskompakt-beitrag-e-ab-august-2014/die-verbinding-zwischen-vitamin-d-mangel-und-d-alopecia-areata.aspx (Punkt bitte selbst einbauen)

ebenfalls findet man unzählige Angaben das der Empfohlene Blutwert und Tagesdosis viel zu gering sind was Vitamin D betrifft.

Auf Vitamin D bin ich durch diesen Beitrag "alopezie.de/foren/aareata/index.php/t/1456/" und meinen eigenen Erfahrungen(Haarwuchs im Sommer bei viel Aktivität an der Sonne) gestoßen.

Nun meine Frage hat jemand Erfahrungen bezüglich AA und dieser Dosis?

Ich selbst habe mir gerade alles bestellt was ich dazu brauche und werde euch auf dem laufenden halten.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [mutter](#) on Wed, 11 Mar 2015 18:52:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo. Also eine Antwort, ob so hohe Dosen gegeben werden können, habe ich nicht. Aber es gibt eine kanadische Studie (findet sich erwähnt im Buch Vitamin D von Prof. Dr. M. Holick), bei welcher 49 MS-Patienten mit extrem hohen Dosen 4000 I.E. ansteigend auf 40000 I.E./Tag über einen Zeitraum von 28 Wochen behandelt wurden. Anschließend haben die Patienten für weitere zwölf Wochen 10000 I.E. Vitamin D/Tag erhalten. Danach wurde Vitamin D langsam ausgeschlichen. Dazu haben die Patienten über den gesamten Studienzeitraum 1200 mg Calcium/pro Tag erhalten. Laut Prof. Holick ging die Häufigkeit von Krankheitsschüben nach einem Jahr um 41% zurück. Es ging auch die Anzahl der Entzündungsherde um die Hälfte zurück. Es gab keine Komplikationen bzw. Nebenwirkungen.

Bei Psoriasis, MS und AA werden immer wieder Ähnlichkeiten bei der falschen Immunreaktion erwähnt. Und Psoriasis wird schon lange u.a. mit Vitamin D behandelt. Bei MS scheinen sich in den letzten Jahren die Forschungen verstärkt auf Vitamin D zu richten. Bin neugierig, wann die AA dran ist.

Im Fall unseres Kindes ist es eindeutig so, dass im Sommer, wenn wir viel im Freien sind, die Haare wachsen.

Freue mich, wenn ich wieder mal etwas höre.

GLG Mutter

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Sun, 13 Sep 2015 00:57:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mutter schrieb am Wed, 11 March 2015 19:52... Im Fall unseres Kindes ist es eindeutig so, dass im Sommer, wenn wir viel im Freien sind, die Haare wachsen.

Die Abhängigkeit der Alopecia areata (AA) von den Jahreszeiten wurde anscheinend bereits 1995 von italienischen Wissenschaftlern beschrieben. Der mögliche Zusammenhang mit Vitamin D bzw. UVB-Strahlung wird schon seit einigen Jahren genauer untersucht. Die Produktion von Prävitamin D3 in der Haut erreicht übrigens bei einer Wellenlänge von rund 298 Nanometern ein Maximum.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Sun, 13 Sep 2015 03:32:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kyra schrieb am Mon, 13 January 2014 16:57

Null Ahnung ob es da einen direkten Zusammenhang zwischen der "UVB-Leuchte" und Vitamin D3 gibt...

Diese UVB-Leuchte hat eine Wellenlänge von 311 nm und liegt damit noch innerhalb des

Bereiches der sogenannten Dorno-Strahlung. Zwar ist bei dieser Wellenlänge die Produktion von Prävitamin D3 in der bestrahlten Haut nicht maximal, aber das muss auch gar nicht sein. Wie die Produktion von Prävitamin D3 in der Haut mit der Wellenlänge der UVB-Strahlung zusammenhängt, kann man in dem folgenden Schaubild ("vitamin D action spectrum") sehen:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0098299708000575#fig1>

Quelle:

Kimlin MG:

Geographic location and vitamin D synthesis.

Molecular Aspects of Medicine 2008 Dec; 29(6): 453-461.

DOI: 10.1016/j.mam.2008.08.005

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Thu, 24 Sep 2015 08:28:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Sun, 13 September 2015 05:32
..., kann man in dem folgenden Schaubild ("vitamin D action spectrum") sehen:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0098299708000575#fig1>

Der angegebene Link zu diesem Schaubild funktioniert nur in bestimmten Wissenschaftsnetzen. Im Web ist leider nur eine Version mit unzureichender Auflösung sichtbar. Im Schaubild kann man sehen, dass die Produktion von Prävitamin D3 bei einer Wellenlänge von 298 nm maximal wird. Bei einer Wellenlänge von 311 nm erreicht die Kurve hingegen nur etwa zehn Prozent des Maximums.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Sun, 18 Oct 2015 22:37:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Inzwischen habe ich das sogenannte "vitamin D action spectrum" an anderer Stelle in einer brauchbaren Auflösung gefunden:

http://www.vitamindwiki.com/tiki-download_wiki_attachment.php?attId=1220

Die Kurve nach MacLaughlin et al. weist ein Maximum im Wellenlängenbereich zwischen 295 und 300 nm auf. Bei Wellenlängen oberhalb etwa 315 nm wird hingegen in der Haut kein Prävitamin D3 produziert. Diese Grenze von 315 nm entspricht einer Photonenenergie von rund vier Elektronenvolt.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [saneshi](#) on Wed, 04 Nov 2015 14:50:47 GMT

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

Hallo,

ich hatte gerade eine Blutuntersuchung und meine Ärztin meinte, ich habe einen erstaunlich guten Vitamin-D-Wert. Leide seit Februar 2014 an stark ausgeprägter AA. Letztes Jahr mit Kortison systemisch behandelt, nebenbei auch wöchentlich Akupunktur; die Haare sind vollständig nachgewachsen. Dann immer wieder kleine Herde, zuletzt lokal Kortison gespritzt. Davon rate ich jetzt ab, da sich bei mir an diesen Stellen das Fettgewebe abgebaut hat. Aktuell habe ich mehrere großflächige Herde (schätze, dass ich die Hälfte meiner Haare wieder verloren habe), nehme aber kein Kortison mehr. Ich gehe wöchentlich zur Akupunktur und nehme chinesische Kräuterpillen. Meine Haare wachsen gerade wieder nach, ohne Kortison! Eine der Stellen ist gerade mal 2-3 Wochen alt und die Haare wachsen schon wieder.

Liebe Grüße an euch alle!

Susanne

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Faraday](#) on Thu, 05 Nov 2015 03:30:01 GMT

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

Der "Vitamin-D-Wert" - genauer: der 25(OH)D-Spiegel im Serum - ist am Herbstanfang bei vielen Menschen "gut". Daher muss man diesen Spiegel eigentlich nach der Jahreszeit bewerten. Beispiel: Ein 25(OH)D-Spiegel von 30 ng/ml ist im Monat März ein relativ guter Wert, aber am Herbstanfang sollte dieser Wert deutlich höher liegen, zum Beispiel bei 60 bis 70 ng/ml. Vitamin-D-Mangelzustände treten meist in den Monaten Februar, März und April auf. Daher empfehle ich, die Bestimmung des 25(OH)D-Spiegels immer im März durchführen zu lassen.

Was die Alopecia Areata (AA) betrifft, so ist vor allem die topische Anwendung von Vitamin-D-Derivaten interessant. Ein Beispiel dafür ist die Studie von Çerman et al.:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26091388>

Aus meiner Sicht sollten in zukünftigen Studien zur Alopecia Areata auch andere Vitamin-D-Analoga wie zum Beispiel Prävitamin D3, Cholecalciferol, Calcifediol und Calcitriol in topischen Zubereitungen getestet werden.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [saneshi](#) on Fri, 06 Nov 2015 09:48:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Faraday,

vielen Dank!!! Ich werde es im Auge behalten. Meine TCM-Therapeutin hat mir auch empfohlen, Vitamin D zu nehmen. Min. 500er.

Lieben Gruß
Susanne

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Fri, 06 Nov 2015 13:48:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Dosierung von Vitamin D sollte zunächst abhängig vom Körpergewicht erfolgen. In der Zeit von Oktober bis März genügt in der Regel eine Tagesdosis von einem Mikrogramm Cholecalciferol pro Kilogramm Körpergewicht. Nur in besonderen Fällen sollte die Dosis höher liegen, da eine zu hohe Dosis unter bestimmten Bedingungen die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann. Höhere Dosen sollte man also nur einnehmen, wenn die Nierenfunktion regelmäßig von einem Arzt kontrolliert werden kann.

Der mögliche Zusammenhang zwischen der Alopecia Areata und Vitamin D wurde in einem Artikel von d'Ovidio et al. beschrieben:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772915/>

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Tue, 24 Nov 2015 09:56:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

saneshi schrieb am Fri, 06 November 2015 10:48 Meine TCM-Therapeutin hat mir auch empfohlen, Vitamin D zu nehmen. Min. 500er.

500 I.E. pro Tag sind für einen erwachsenen Menschen zu wenig. Um einen Vitamin-D-Mangel sicher zu verhindern, benötigt man zwischen 1.000 und 4.000 I.E. Vitamin D pro Tag. Ich

empfehle

die Anpassung der Tagesdosis an das Körpergewicht und zwar am besten nach folgender Tabelle:

25 kg 1.000 I.E.

50 kg 2.000 I.E.

75 kg 3.000 I.E.

100 kg 4.000 I.E.

125 kg 5.000 I.E.

Bei höheren Tagesdosen sollte man regelmäßig die Nierenfunktion überwachen lassen.

Ein

normalgewichtiger Erwachsener mit einem Körpergewicht von 75 kg müsste also täglich 3.000

I.E. Vitamin D (entsprechend 75 Mikrogramm Cholecalciferol) einnehmen, um einen Vitamin-D-Mangel sicher zu verhindern.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Faraday](#) on Sat, 09 Jan 2016 03:03:16 GMT

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

Zur Frage der richtigen Dosierung von Vitamin D findet man in der Literatur ganz unterschiedliche Angaben. Die offiziellen Empfehlungen geben meist eine Tagesdosis zwischen 400 und 800 I.E. an. Nun hat sich in einer neueren Untersuchung gezeigt, dass diese offiziellen Dosisempfehlungen vermutlich auf einem Fehler in der statistischen Auswertung von verschiedenen Studien beruhen und somit um einen Faktor fünf bis zehn falsch zu niedrig sind:

Veugelers PJ, Ekwaru JP.

A Statistical Error in the Estimation of the Recommended Dietary Allowance for Vitamin D. *Nutrients*. 2014;6(10):4472-4475.

doi:10.3390/nu6104472.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4210929/>

Daher sollte man sich bei der Festlegung der Tagesdosis nicht auf die offiziellen Empfehlungen verlassen, sondern nur dem in einem Labor ermittelten Messwert für 25(OH)D im Serum vertrauen und die Tagesdosis entsprechend anpassen.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [serkai77](#) on Fri, 12 Feb 2016 22:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus , ich habe 2 HT s hinter mir. Die 3. wurde aufgrund dem Hinweis "irgendein Vitaminmangel" abgelehnt. Daraufhin habe ich einen Bluttest machen lassen (großen). Die letzte Zeit hatte ich auch vermehrten Haarausfall an den Beinen und am Körper. Man hat eine SD unterfunktion sowie testomangel , selen und zinkmangel, vitamin D mangel , kaliummangel, eisenmangel entdeckt. Ich muss noch hinzufügen das die Werte deutlich im Keller lagen.Seit einer Woche bekomme ich hochdosierte Vitaminpräparate und testo.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Wed, 17 Feb 2016 12:25:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Unterfunktion der Schilddrüse ist eine ernste Sache und sie muss vermutlich lebenslang mit Thyroxin behandelt werden. Beim Vitamin-D-Mangel sollte man die Dosis nicht zu hoch wählen. Wie hoch ist die verordnete Tagesdosis?

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Fri, 26 Feb 2016 13:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt ist wieder die richtige Zeit zur Bestimmung des 25(OH)D-Serumspiegels. Wer bereits ein Vitamin-D-Präparat einnimmt, sollte dieses etwa drei Tage vor der Blutabnahme für den Labortest absetzen, weil der Messwert sonst verfälscht werden könnte. Aufgrund des Ergebnisses dieses Labortests kann dann entschieden werden, ob zukünftig mehr oder weniger Vitamin D eingenommen werden sollte.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Fri, 18 Mar 2016 21:00:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vor wenigen Tagen habe ich nun meinen 25(OH)D-Serumspiegel in einem Labor bestimmen lassen. Der gemessene Wert betrug 54,0 ng/ml und er liegt innerhalb des vom Labor angegebenen Referenzbereiches von 30-100 ng/ml. Damit ist gezeigt, dass eine konstante Tagesdosis von 5.000 I.E. Vitamin D3 über einen Zeitraum von einem Jahr genügt, um (bei einem Körpergewicht von circa 85 kg) einen saisonalen Vitamin-D-Mangel im Winter zu verhindern.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Fay12](#) on Mon, 28 Mar 2016 14:51:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D ist sehr wichtig für den Körper!

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Sat, 02 Apr 2016 05:20:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Nutzen von Vitamin D ist wohl unbestritten. Man muss sich aber die Frage stellen, ob und in welcher Anwendungsform Vitamin D eventuell auch bei der Alopecia Areata helfen könnte. In einer Studie

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26091388>

wurde die Wirkung des synthetischen Vitamin-D-Derivates "Calcipotriol" bei Patienten mit Alopecia Areata untersucht.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Tue, 17 May 2016 22:17:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt einen neuen Artikel zur Rolle des Vitamin-D-Rezeptors (VDR) bei Alopecia Areata (AA) und Androgenetischer Alopezie (AGA):

M M T Fawzi et al.

Assessment of vitamin D receptors in alopecia areata and androgenetic alopecia.

Journal of Cosmetic Dermatology, 0, 1-6

DOI: 10.1111/jocd.12224.

Die zwei entscheidenden Sätze aus dem Volltext dieses Artikels sollen hier zitiert werden:

"The present study revealed significantly lower serum and tissue VDR levels in AA, as well as AGA patients in comparison with controls."

In der Studie wurde im Vergleich zur Kontrollgruppe sowohl bei AA als auch bei AGA eine signifikant niedrigere Konzentration des VDR in der Kopfhaut und im Serum gefunden.

"In conclusion, the current study suggests an important role for VDR in the pathogenesis of AA and AGA [...]."

Die Autoren dieses Artikels ziehen den Schluss, dass der VDR eine wichtige Rolle bei AA und AGA spielen könnte. Dies ist die erste Studie, die einen möglichen Zusammenhang mit Vitamin D auf molekularer Ebene nachgewiesen hat und sie kann als "Meilenstein" in der Erforschung der Ursachen des Haarausfalles betrachtet werden.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Sat, 18 Jun 2016 12:33:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In diesem Artikel von Fawzi et al. gibt es ganz am Ende einen besonders interessanten Satz:

"In addition, the use of topical vitamin D analogs, which upgrade the expression of VDR, in the treatment of AA and AGA and the evaluation of s.VDR, as an indicator of t.VDR, and a marker of rate of response would be an attractive area of research."

Fawzi et al. halten also die topische Anwendung von Vitamin-D-Analoga bei AA und bei AGA für ein "attraktives" Forschungsgebiet.

Schon seit Jahren wird immer wieder vereinzelt über Wirkungen von lokal angewandten Vitamin-D-haltigen Präparaten bei Haarausfall berichtet. Insbesondere tierische Fette wie z. B. Wollfett, Schweineschmalz, Murmeltierfett, Emu-Öl, Lebertran und zahlreiche andere Fette werden im Zusammenhang mit der Behandlung von Haarausfall erwähnt. Ein Beispiel aus neuerer Zeit ist die Lard-Studie von Thangaraju et al. Diese Fette enthalten von Natur aus verschiedene Vitamin-D-Analoga und zwar vorwiegend Calcifediol. Es könnte sich also lohnen, diese Fette genau auf ihren Gehalt an verschiedenen Vitamin-D-Analoga zu untersuchen.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Faraday](#) on Wed, 01 Feb 2017 02:05:34 GMT

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

Es gibt einen aktuellen Artikel zur Anwendung von Calcipotriol bei Alopecia Areata (AA):

Narang T, Daroach M, Kumaran MS:

Efficacy and safety of topical calcipotriol in management of alopecia areata: A pilot study.

Dermatol Ther. 2017 Jan 30. doi: 10.1111/dth.12464

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28133875>

Daraus möchte ich den wichtigsten Satz zitieren:

"Topical calcipotriol can be an alternative treatment in AA and it could prove to be more useful in patients who are vitamin D deficient."

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [hope09](#) on Wed, 01 Feb 2017 13:07:23 GMT

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

...hat denn irgendjemand hier Calcipotriol laengerfristig verwendet/ probiert!?

LG

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [hope09](#) on Wed, 01 Feb 2017 13:10:38 GMT

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

...aber, haha , stimmt: Wenn Vit D das hauptsaechliche Problem bzw. die Loesung waere, dann duerfte AA in den sonnigen Laendern - wo die Leute sicherlich keinen Mangel habe, ja gar kein Thema sein???

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Faraday](#) on Wed, 01 Feb 2017 14:43:52 GMT

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

Falls ich den oben genannten Artikel richtig verstanden habe, war die Wirkung des Calcipotriols bei den Personen besonders deutlich, die zuvor einen Vitamin-D-Mangel hatten. Dazu ein Zitat aus dem Artikel:

"It was observed that a faster response and significant hair growth (improvement in SALT score) was better in patients with lower serum vitamin D, p=.009."

Das in der Studie verwendete Calcipotriol ist ein synthetisches Vitamin-D-Derivat, das normalerweise in der menschlichen Haut gar nicht vorkommt. Schlussfolgerungen im Bezug auf natürliches Vitamin D sind also nur bedingt zulässig.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Thu, 02 Feb 2017 00:34:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hope09 schrieb am Wed, 01 February 2017 14:10...aber, haha , stimmt: Wenn Vit D das hauptsaechliche Problem bzw. die Loesung waere, dann duerfte AA in den sonnigen Laendern - wo die Leute sicherlich keinen Mangel habe, ja gar kein Thema sein???

Das ist ein Trugschluss. Gerade in sogenannten "sonnigen Ländern" wird oft ein sehr hoher Aufwand betrieben, um die Sonnenstrahlen von der Haut fernzuhalten.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Wed, 01 Mar 2017 22:47:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zur Erinnerung:

Der 25(OH)D-Serumspiegel sollte vorzugsweise einmal pro Jahr im März bestimmt werden. Der Labortest kostet circa 30,- EUR und er zeigt an, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt. Zur Bewertung des Testergebnisses kann man sich an den Angaben in diesem Text

http://www.labor-enders.de/vitamin_d.98.html

orientieren. Messwerte unterhalb von 20 ng/ml zeigen einen Vitamin-D-Mangel an.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Wed, 22 Mar 2017 12:18:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist zu beachten, dass manche Labors den 25(OH)D-Serumspiegel in der Einheit "Nanomol pro Liter" (nmol/l bzw. nmol/L) angeben. In diesem Fall liegt dann die "Mangelgrenze" bei rund 50 nmol/L.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Diva25](#) on Thu, 23 Mar 2017 20:10:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat denn jemand Erfahrungen mit Vitamin D Salbe für die betroffenen kahlen Stellen?
Und nehmt ihr denn alle Vitamin K2 zu einer Vitamin D Behandlung?

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Fri, 14 Apr 2017 12:37:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das in den weiter oben genannten Studien verwendete Calcipotriol ist nicht einfach nur "Vitamin D". Das Calcipotriol ist ein synthetisches Derivat des Calcitriols. Wer das gerne noch einmal selbst nachlesen möchte, kann diese beiden Studien hier finden:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28133875>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26091388>

Der Stoff, der normalerweise als "Vitamin D" bezeichnet wird, ist das Colecalciferol und das wirkt völlig anders (und vor allem viel schwächer) als Calcitriol oder Calcipotriol.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 27 Apr 2017 01:52:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Thu, 02 February 2017 01:34hope09 schrieb am Wed, 01 February 2017 14:10...aber, haha , stimmt: Wenn Vit D das hauptsächliche Problem bzw. die Lösung wäre, dann dürfte AA in den sonnigen Ländern - wo die Leute sicherlich keinen Mangel haben, ja gar kein Thema sein???

Das ist ein Trugschluss. Gerade in sogenannten "sonnigen Ländern" wird oft ein sehr hoher Aufwand betrieben, um die Sonnenstrahlen von der Haut fernzuhalten.

Mehr als dies. Ich hab zwar keine AA (sondern aggressive AGA, sorry, dass ich gerade hier schreibe), aber nach dem, was ich über Vitamin D gelernt habe, ist der "sehr hohe Aufwand", von dem Faraday schreibt, meist schon die Pigmentierung der Haut. Die Evolution hat den Schutz vor UV-Strahlung wohl so eingerichtet, dass gerade dunkelhäutige Menschen viel schlechter Vitamin D produzieren können und daher viel häufiger einen Mangel haben.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [duplo69](#) on Sat, 29 Apr 2017 15:13:46 GMT

magnesiummangel kann die aufnahme von d3 verhindern.
bitte magnesium nur tansdermal anwenden am besten fußbäder.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Fri, 19 May 2017 13:44:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich meinte ich mit dem "sehr hohen Aufwand" verschiedene Massnahmen zum Schutz der Haut vor direkter Sonnenstrahlung, also zum Beispiel Bekleidung, Kopfbedeckung usw.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [MatzeMo](#) on Sat, 03 Jun 2017 10:42:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich kann euch empfehlen mal hier vorbei zu schauen:

<http://www.stop-haarausfall.com/nahrungsergaenzung/>

ich nehme täglich 10.000 I.E. seid über einem Jahr und es geht mir Prima! Ihr müsst bedenken dass ihr zu Vitamin D3 auch Magnesium und Vitamin K2 nehmen müsst. Ich habe das genau so gemacht wie der gute Mann in dem Video es sagt. 10 Tage 40.000-50.000 I.E. und dann bin ich runter auf 10.000 I.E.

Man muss erst das Depot auffüllen, fast alle Menschen haben ein Vitamin D3 Mangel in unserer Region. Ich nehme dazu noch OPC dies soll nach einer Studie bis zu 200% das Haarwachstum anregen (oder etwas in der Art) bin mir nicht mehr ganz sicher. Könnt ihr euch ja angucken. Ich nehme diese Sachen aber nicht nur für die Haare sondern allgemein für meine Gesundheit.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Sonnenblume](#) on Sun, 04 Jun 2017 11:44:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo MatzeMo,

ich nehme seit April täglich (unter anderem) 1000 I.E. Vitamin D3 zu mir. Allerdings gegen Osteoporose. Ich nehme Produkte von Eucell und hatte eine gute Beratung am Telefon. Bin mir jetzt aber nicht sicher, ob ich auch meinen Haarausfall erwähnt hatte. Ich glaube aber schon. Trotzdem werde ich mich noch mal schlau machen, ob es angebracht ist, den Wert zu erhöhen.

Was ist mit deinem Haarausfall? Ist es besser, seit du 10.000 I.E. Vitamin D3 nimmst???

Hallo Sonnenblume,

ich glaube ob du die 1000 I.E nimmst oder ein Sack Reis in China umkippt macht kein Unterschied. Wie gesagt, guck dir mal auf der Seite die ich gepostet habe das Video an, ich habe viel gute Erfahrung mit dem Typen, er sieht zwar etwas komisch aus, aber er hat echt Ahnung und das ergibt schon Sinn was er sagt. Ich nehme viele seiner Produkte und bin echt zufrieden. Ich nehme seine Sachen aber ehr für die Gesundheit, und nicht generell für die Haare. Seid dem ich einige seiner Sachen und noch paar andere für die Gesundheit nehme, sind meine Haare sehr viel besser geworden, doch leider kann ich dir nicht genau sagen wovon, da ich alles zur selben Zeit begonnen habe einzunehmen.

Hier ist was ich nehme:

OPC Traubenkernextrakt: Das soll auch sehr beim Haarwuchs helfen und es hat sehr sehr viele positive Eigenschaften für die Gesundheit.

MSM Schwefel: Das hilft auch beim Haarwachstum da die Haare zum Teil auch aus Schwefel bestehen.

L-Arginin: Fördert die Durchblutung der Kopfhaut (hilft auch bei der Männlichen Erektion)

Sango Meeres Koralle: Hält den Körper basisch, Haare fallen bei Übersäuerung aus! Hilft auch bei Sodbrennen.

Vitamin D3: Das ist ein Wundermittel in hohen Dosen! Da merkt ihr erst das ihr lebendig seid, das sagt er auch im Video und es ist unglaublich wie lebendig ihr werdet, euer Schlaf wird besser, davon gehen sooo viele Krankheiten weg das ist unglaublich.
Dazu nehme ich Magnesium und Vitamin K2

Vitamin C: Nehme ich auch in hohen Dosen, sollte jeder kennen.

zuletzt noch Spirulina und Chlorella Alge

Wenn du Interesse hast bekommst du die Produkte dort auf der Seite. Ich glaube für Osteoporose findest du auch was in dem längeren Video. Ich würde empfehlen erst das lange Video zu gucken und dann das kurze über Haarausfall, da man bei dem langen Video sieht was für eine Ahnung der Robert hat. Jeder der sich für seine Gesundheit interessiert, dem würde ich empfehlen sich das lange Video anzugucken, ich bin echt fasziniert von dem was er von sich gibt.

Es werden bestimmt viele sagen: was pfeifst du dir denn alles rein. Ich kenne das schon von einigen Bekannten.

Aber ich Merke doch dass es mir viel besser geht als vorher und auch meine Haare, Nägel und Haut besser sind.

Puhh ich hoffe ich konnte deine Frage einiger Massen beantworten.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Sonnenblume](#) on Mon, 05 Jun 2017 07:09:35 GMT

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

Hallo Matze,

ich hatte mir nur das kurze Video angeguckt. Für das lange fehlte mir bisher die Zeit. Aber ich werde es mir ansehen.

Ich nehme schon 5 Tabletten am Tag gegen 5 verschiedene Krankheiten bzw. Probleme. Und vierteljährlich bekomme ich eine Infusion. Das ist schon ein Haufen Medizin! Da muss ich ein bisschen aufpassen, ob diese mit der Nahrungsergänzung harmonieren. Die Kapseln (mit Vitamin D3, C, K1, K2, B6, B12, E, Magnesium, Folsäure, Kalzium, Zink, Selen....) nehme ich mit ärztlicher Empfehlung.

Ich finde es toll, dass es dir so gut geht. Aber ich glaube, ich bin schon etwas älter als du. So gesehen, hätte ich damit dann viel früher beginnen müssen. Vielleicht wäre mir dann einiges erspart geblieben. Aber das kann dir sowieso keiner sagen.

Im Moment kriege ich Einspritzungen mit Kortison auf die kahlen Stellen. Zwei mal war ich schon da, im Abstand von 10 Wochen. Eine Tablettenkur mit Kortison hatte ich 2015 schon gemacht. Das half zwar, aber dieses Jahr ging es wieder los. Einige Stellen sind schon zugewachsen. Zwar mit grauen Haaren, deshalb sind die Stellen noch gut erkennbar. , aber was solls! Ich habe meine Perücke, und wenn es ganz heiß ist, habe ich auch kein Problem damit, mit Mützen und Tüchern rum zulaufen.

Dieses OPC interessiert mich auch sehr!

Aber es braucht ja auch alles seine Zeit. Ich sehe mir das Video mal an.

Ein schönes restliches Pfingsten!

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Faraday](#) on Fri, 18 Aug 2017 07:09:16 GMT

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

Sonnenblume schrieb am Sun, 04 June 2017 13:44... ich nehme seit April täglich (unter anderem) 1000 I.E. Vitamin D3 zu mir. Allerdings gegen Osteoporose.

Diese Tagesdosis ist möglicherweise zu gering, um einen Vitamin-D-Mangel zu verhindern. Die optimale Tagesdosis für Erwachsene liegt meist zwischen 2000 und 4000 I.E.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Sonnenblume](#) on Fri, 18 Aug 2017 11:57:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Faraday,
danke, ich werde mich erkundigen. Woher weißt du das? Bist du Arzt?

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Wed, 06 Sep 2017 23:17:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt zu diesem Thema zwei Artikel in der Zeitschrift "Nutrients". In diesen Artikeln wird dargelegt, warum die offiziellen Empfehlungen für die Tagesdosis von Vitamin D um einen Faktor 5 bis 10 zu niedrig sind. Die beiden Artikel sind hier zu finden:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4377874/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4210929/>

Der im Serum gemessene 25(OH)D-Spiegel steigt bei einer konstanten Tagesdosis von Vitamin D (in Form von Colecalciferol) nur sehr langsam (über mehrere Monate) an. Deshalb empfehle ich die Messung des 25(OH)D-Serumspiegels einmal pro Jahr im März. Zu diesem Zeitpunkt am Ende des UVB-Winters kann man sehen, ob die eingenommene Tagesdosis ausreichend hoch war.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Ataraxis](#) on Mon, 23 Oct 2017 08:36:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aufpassen, die Rechner für Vitamin D Substituierung liefern verschiedene Ergebnisse:

- 1) <http://edubily.de/vitamin-d-rechner-kostenlos/>
 - 2) <http://www.melz.eu/index.php/formeln/vitamin-d-substituierung>
- Beispiel 90 Tage. Anfangstherapie, Auffüllen der Körperspeicher nach einem Mangel.
- 1) Tagesdosis bis Erreichen des Zielwerts (I.E.) 5.771

2) Tagesdosis bis Erreichen des Zielwerts (I.E.) 10.000

Mal sehen was mein zweiter 25-OH-D3-Level Test sagt. Hatte zweiten Rechner benutzt.

10 Tage ca. 60.000 IE D3 + 200mcg K2 MK7 + 400mg Magnesium

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Tue, 28 Nov 2017 21:40:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Berechnung der Tagesdosis mit einem dieser Vitamin-D-Rechner mag ja in einigen Fällen durchaus sinnvoll sein. Wenn es darum geht, einen schweren Vitamin-D-Mangel schnell zu beheben, sollte man ohnehin einen Arzt konsultieren und sich ein hoch dosiertes Präparat verschreiben lassen. Bei hohen Tagesdosen ist durchaus mit unangenehmen Nebenwirkungen wie zum Beispiel Hitzewallungen, Schlaflosigkeit oder Priapismus zu rechnen. Deshalb sollte die Tagesdosis möglichst durch einen Arzt festgelegt werden, der in diesem Bereich über entsprechende Erfahrungen verfügt.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Ataraxis](#) on Tue, 28 Nov 2017 22:27:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wegen 10 Tage ca. 60.000 IE D3 + 200mcg K2 MK7 + 400mg Magnesium hatte ich nur 3 Tage Kopfschmerzen und ein Nerv(hat vor 5 Jahren Schmerzen verursacht) ist für 3 Tage aus Schlafmodus erwacht. Sonst gab es keine Probleme.

Ich denke aber dass 20.000IE/Tag effektiver für Stoßtherapie ist. 200mcg K2 MK7 + 400mg Magnesium nicht vergessen.

Online Rechner hat doch etwas geholfen. Errechnet habe ich 75ng/ml und kam dann doch weniger raus. Wert lag bei 56ng/ml. Vielleicht auch wegen 7Tage Pause vor dem Test. 60ng/ml ist aber schon sehr gut.

AA seit 04/2016

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Fri, 09 Feb 2018 22:31:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ataraxis schrieb am Tue, 28 November 2017 23:27 60ng/ml ist aber schon sehr gut.

Nach den Angaben dieses Labors

http://www.labor-enders.de/vitamin_d.98.html

liegt der optimale 25(OH)D-Spiegel zwischen 30 ng/ml und 50 ng/ml. Nur in Ausnahmefällen sollte man die obere Grenze von 50 ng/ml überschreiten, weil es sonst zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen kommen kann.

Im Zweifel sollte man lieber etwas weniger Vitamin D nehmen. Die optimale Tagesdosis für einen erwachsenen Menschen liegt meist irgendwo zwischen 2000 I.E. und 4000 I.E.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [tolga](#) on Mon, 12 Mar 2018 13:22:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

hat jemand ein UVB Kamm probiert? oder ihr sagt, dass die Einnahme von Vit D ausreicht?

würde mich freuen, wenn hier ab und zu berichtet wird. Meine kleine Tochter hat jetzt einen Fleck, der größer wird und vom Ablauf her passt es zu vielen Geschichten hier im März wo Vit D am geringsten ist, weswegen ich mit Vit D anfangen will und möchte wissen ob zusätzlich Anwendung eines UV Kamms helfen könnte.

Danke im Vorab & Grüße
Tolga

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Fri, 06 Apr 2018 14:48:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sofern ein Vitamin-D-Mangel mit Hilfe eines zuverlässigen Labortests nachgewiesen worden ist, kann ein Arzt ein geeignetes Präparat verordnen. Eine Behandlung mit Ultraviolett-Strahlung gehört auf jeden Fall in die Hand

eines Experten.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [duplo69](#) on Thu, 26 Apr 2018 08:27:06 GMT

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

hallo zusammen,

es kann sein das vitamin d3 durch einen magnesiummangel nicht aufgenommen werden kann.

magnesium oral vom körper auch nicht aufgenommen werden kann.

darum versucht die transdermale magnesiumtherapie bzw.

magnesiumfußbäder, vollbäder oder magnesiumöl.

viel erfolg

duplo69

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Ataraxis](#) on Thu, 26 Apr 2018 15:43:16 GMT

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

Je mehr Vitamin D man einnimmt, desto mehr Vitamin D wird vom Körper umgewandelt und desto mehr Magnesium wird dabei verbraucht.

immer d3 + k2 + magnesium. Sonst wird es nix

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D

Posted by [Faraday](#) on Sun, 23 Sep 2018 02:22:27 GMT

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

tolga schrieb am Mon, 12 March 2018 14:22 hat jemand ein UVB Kamm probiert?

Mit UVB-Strahlung sollte man sehr vorsichtig umgehen.

Erst kürzlich habe ich einen Artikel entdeckt, der darauf

hinweist, dass UVB-Strahlung sogar den Haarausfall fördern

könnte:

Francisco Camacho, MD; Jose Carlos Moreno, MD;

Maria José García-Hernández, MD:

Telogen Alopecia From UV Rays.

Arch Dermatol. 1996; 132(11): 1398-1399.

DOI: 10.1001/archderm.1996.03890350142037

<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/558380>

Besonders interessant ist, dass der mutmasslich durch

UVB-Strahlung induzierte Haarausfall rund drei bis vier

Monate nach einem Kopfhaut-Sonnenbrand auftrat.

Durch diese starke zeitliche Verzögerung ist es schwierig, einen kausalen Zusammenhang mit der UVB-Strahlung zu erkennen und nachzuweisen.

Die UVB-Strahlung im Wellenlängenbereich von 280 bis 320 Nanometern wird nach ihrem Entdecker Carl Dorno auch als Dorno-Strahlung bezeichnet und das ist genau die Strahlung, die im Zeitraum vom Frühling bis zum Herbstanfang Sonnenbrände verursachen kann.

Subject: Aw: Zum Thema Vitamin D
Posted by [Faraday](#) on Sun, 21 Oct 2018 04:18:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt noch einen Artikel zum gleichen Thema aus dem Jahr 2006:

Cserhalmi, Maria et al.:
Sulyos alopecia areata megszunese extrem solar abusos abbahagyasaval.
[Alopecia areata caused by extreme solar abuse]
Orv Hetil. 2006 Aug 20;147(33):1573-7.
"The Authors present a female patient who suffered from alopecia areata caused by extreme solar abuse."
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17037680>

Ist hier jemand in der Lage, den ungarischen Text im Original zu lesen?
