
Subject: Vitamin D3-Mangel

Posted by [Jadaa](#) on Fri, 13 Jan 2006 20:16:41 GMT

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

Hi ihr,

mal wieder was Neues gefunden: einen Vitamin D3-Mangel. Kann der auch für HA zuständig sein, also diesen auslösen? Ich war bei einer Endokrinologin, die sowieso meinte, daß auch meine feinen hellen Härchen, die sofort wieder ausfallen, davon kommen können.

Ich soll jetzt Vitamin D3-Havert nehmen.

Zusätzlich noch ein leichter Zinkmangel, wo mir aber kein Präparat empfohlen wurde. Kann mir da jemand etwas Gutes nennen? Der Referenzbereich für Zink war 10,1- ..., und ich hatte ca. 8,9. Also nicht allzu niedrig. Am besten ein Zinkpräp. , was gut mit Eisendragees und Thyronajod 50 kann;)

Danke euch

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel

Posted by [Jadaa](#) on Fri, 13 Jan 2006 20:31:34 GMT

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

Hab gerade gelesen, daß ein Mangel höchstens zu brüchigen Haaren aber nicht zu HA führen kann:/ Hoffe doch, daß es ein Faktor ist. Außerdem scheint eine Unterfunktion der Schilddrüse auch oft zu Vitamin D3-Mangel zu führen, mal ganz davon abgesehen, daß man im "sonnenreichen" Deutschland sicherlich schnell sowas bekommen kann. Wär für weitere iNfos dankbar.

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel

Posted by [tino](#) on Fri, 13 Jan 2006 21:10:27 GMT

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

Hallo

"Hab gerade gelesen, daß ein Mangel höchstens zu brüchigen Haaren aber nicht zu HA führen kann:/ Hoffe doch, daß es ein Faktor ist"

Alles was im Web steht ist bis auf wenige Ausnahmen Quatasch!Es führt euch in den Haaruin,wenn ihr es glaubt!

<http://www.aerztewoche.at/viewArticleDetails.do?articleId=44> 3

Ein Vit D Mangel kann ein Effluvium machen,...aber deine Ärztin blamirt sich zutiefst wenn sie glaubt das dieser inc des moderaten Zink Defizits die einzigen Faktoren sind.

Es muss weiteres abgeklärt werden.

gruss Tino

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel
Posted by [Claudio1](#) on Fri, 13 Jan 2006 21:44:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja. Vit.D3-Mangel kann zu HA führen. Bei E2-Mangel kommt es zu einem Enzymmangel bei der D3-Synthese. Dann kommt es zum Hyperparathyreoidismus (Parathormon intakt >40pg/ml). Es wird dann zuviel ionisiertes Calcium aus den Knochen geholt. Es ist ungebunden und dringt in die Zellen der glatten Muskulatur ein. Es kommt zur Verkrampfung der Arterien und Arteriolen. Die Arteria piliformis ist die kleinste Arterie und jeder Haarbalg hat seine eigene. Der Haarbalg stirbt ab. Mit Calcium-D3 kann ich das Parathormon senken. Das fehlende E2 sollte man ausgleichen. Aber auch eine latente Hypothyreose kann zur Überfunktion der Nebenschilddrüsen führen!
Gruß! C.

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel
Posted by [Jadaa](#) on Sat, 14 Jan 2006 19:31:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
also die Endo hat nicht gesagt, daß es die einzige Ursache sei (habe ja auch eine Unterfunktion, Eisenmangel). Kann es auch sein, daß sich wegen dem Vit D3 meine Haare verfärben?
Ich soll jetzt 2x1 Hevert D3 Tablette nehmen (1 Tablette enthält 0.025mg Colecalciferol).
Ich kann aber doch die Tabletten ohne Bedenken nehmen, oder? Ich hab etwas Bammel, weil sie schrieb, ich solle erst in drei Monaten wiederkommen, aber muß denn der Kalziumspiegel nicht öfters kontrolliert werden? Mein Kalziumwert von vor 1 Monat lag bei 2,53 (Ref. 2,20-2,65 mmol/l).

Lg
Jada

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel
Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 19:37:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Kann es auch sein, daß sich wegen dem Vit D3 meine Haare verfärben?"

Am ehsten wegen dem Eisenmangel,..werden heller,oder?

Mit UF oder ÜF hat man auch oxidativen Stress,und sollte viele NEM nehmen.

gruss Tino

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel
Posted by [Jadaa](#) on Sat, 14 Jan 2006 19:40:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jepp, die einzelnen Haare, die ausfallen werden heller/feiner und kürzer. Was sind NEM???

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel
Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 19:42:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NEM=Nahrungsergänzungsmittel....Antioxidanten.Siehe meine Seite was sie haarspezifisch bewirken.Eine Empfehlung zu Acetyl-L-Carnitin habe ich heute erstellt,..Empfehlungen zu NAC,Selen,Vit E etc folgen.

Gruss Tino

Subject: Re: Östrogenmangel = Vitamin D3-Mangel?
Posted by [strike](#) on Mon, 16 Jan 2006 08:13:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Östrogenmangel = Vitamin D3-Mangel?
Posted by [Jadaa](#) on Mon, 16 Jan 2006 20:58:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Strike!!

Na ja, ich komme aus einem eher sehr warmen Land und brauch daher nie Sonnencreme. Die letzten Jahre aber mußte ich Sonneneinflüsse meiden, weil ich ne Sonnenallergie hatte. Weißt du denn, ob man von D3-Mangel auch diese hellen Haare bekommt?
Laut meiner Endo soll ich von den o.g Tabletten 2 am Tag nehmen. In der Packungsbeilage sollen allerhöchstens Menschen mit Osteoporose 1 nehmen- ist das nicht zuviel?! Muß nochmal nachfragen, bevor ich die nehme.
Danke für Deine Antwort:)

Subject: Re: Östrogenmangel = Vitamin D3-Mangel?
Posted by [Claudio1](#) on Tue, 17 Jan 2006 10:28:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Grau ist alle Theorie, wenn man nur die Hälfte davon kennt!:
Das 25-OH-Vitamin D3 wird nur bei dem Vorhandensein des Enzyms als Katalysator 1alpha-25-OH-D3-Hydroxylase gebildet, und nur über diesen Weg kann das Vitamin D3 gebildet werden. Dieses Enzym ist nun einmal (bei Mann und Frau) von einem E2-Serumwert >40pg/ml abhängig. Das ist auch der Grund für frühe Osteoporosen und bei Männern für frühe Herzinfarkte.
Also bitte nicht so allwissend tun!

Subject: Re: Östrogenmangel = Vitamin D3-Mangel?
Posted by [strike](#) on Tue, 17 Jan 2006 12:06:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: mißgebildete Haare
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 17 Jan 2006 12:20:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wollt keinen neuen Thread aufmachen. Nur kurz zum Thema Östrogenmangel etc: ich nehme seit 2 1/2 Jahren eh die Belara.
Vielleicht kann es auch familiär bedingt sein, weil meine Oma Osteoporose hatte und meine Mutter auch dazu neigt (daher Vitamin D3-Oel nimmt).

Nun aber meine eigentliche Frage: ich hab mich seit 2 Wochen nicht mehr ganz soooo intensiv mit dem HA beschäftigt, weil es mir psychisch nicht gerade gut tut. Aber gestern habe ich mir im Neonlicht des Badezimmerspiegels mal meinen Kopf so angeguckt und da ist mir bei meinen Haaren folgendes aufgefallen:

- 1) die sowieso dünnen, feinen Härchen, die sehr hell sind und bei mir auch ausfallen (Angst vor Miniaturisierung, aber egal)
- 2) mittendrin immer wieder sehr dicke, fast schon drahtige tiefschwarze Haare! sehen aus wie eine Mischung aus Haar und schwarzem Plastikfaden (meistens so um die 4-8 cm lang)
- 3) bei meinen normalen Haaren, die dunkelbraun sind bei vielen (sie noch lang und unausgefallen sind) so 1 cm vor Ende der Haarspitze so eine schwarze Stelle, die aussieht als hätte man sie angekokelt

Das mit Nr 1) hab ich schon länger und habe immer gehofft, es würde mit meinen versch. Mängeln zusammenhängen und dann irgendwann wieder weggehen. Aber was ist denn der Rest?! Vor allem diese dicken tiefschwarzen Haare?m Kann sich das alles noch normalisieren/liegt es an meinen Mängeln, die sich erstmal einpendeln müssen, oder deutet

das auf irgendwas anderes hin?

Wäre froh um jede Antwort. denn einerseits seh ich , daß Haare nachwachsen (hab so nen Heiligenschein), andererseits sind sie entweder megafusslig oder total zu dick

LG Jadaa

Subject: Re: Östrogenmangel = Vitamin D3-Mangel? @Claudio
Posted by [tino](#) on Tue, 17 Jan 2006 14:11:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudio

"Das ist auch der Grund für frühe Osteoporosen und bei Männer für frühe Herzinfarkte."

Wenn du im Rahmen einer koronaren Herzkrankheit meinst,dann doch aber nicht nur,bzw es ist doch dann nicht der einzige Faktor?Wenn paralel zum Östrogenmangel mutierte AR (kurze CAG-Repeats) ,oder erhöhte Serum-Androgene bestehen,hat das doch auch verstärkten endothelzellschädigenden oxidativen Stress,u.a durch Testosteron-mediirtes erhöhtes Homocystein zu folge.Wenn nur Östrogenmangel besteht ist doch auch nicht nur die Vit D Synthese aus dem Ruder,sondern auch der Endothelschutz,u.a über verminderte Superoxid-Dismutase u Glutathion-Peroxidase,von welchen der Mann doch ohnehinn schon zu wenig hat,..weil er ja bz des Östrogenspiegels etwas benachteiligt ist.

gruss Tino

Subject: Re: Vitamin D3-Mangel
Posted by [schlotto](#) on Wed, 18 Jan 2006 10:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudio,

habe dasselbe Problem. Mein 25OH Vit.D ist 41,5 Referenzbereich 50,0 - 125,0, also zu niedrig. Mein Ca ist aber erhöht: 2,56 Referenzbereich 2,05 - 2,55. Demzufolge darf ich also kein D3 zuführen?? Oder? Östrogen wird bereits seit längerem sustituiert. Habe AGA seit 10 Jahren. Was mache ich nun? Alles so lassen? Danke für eine Antwort.

Gruß schlotto

Subject: Re: mißgebildete Haare

Posted by [Jadaa](#) on Wed, 18 Jan 2006 21:50:41 GMT

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

keiner ne Antwort/Ahnung?

Subject: Aw: Vitamin D3-Mangel

Posted by [Diegermann](#) on Sun, 05 Feb 2023 10:04:12 GMT

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

Viele Leute leiden an Vitamin D3-Mangel und Zinkmangel. Es ist bekannt, dass Vitamin D3-Mangel auch Haarausfall verursachen kann. Eine Möglichkeit, Vitamin D3 aufzufüllen, ist es, Vitamin D3-Havert zu nehmen oder regelmäßig Tageslicht auszusetzen, da der Körper Vitamin D durch UV-Licht aus der Sonne produzieren kann. Wenn Sie jedoch nicht genügend Zeit im Freien verbringen können oder es zu kalt oder bewölkt ist, können Sie auch eine Tageslichtlampe verwenden.

Diese Lampen simulierten natürliches Tageslicht und können helfen, den Vitamin D-Spiegel aufzufüllen. In Bezug auf Zink, gibt es viele Zinkpräparate auf dem Markt. Es wäre am besten, sich an einen Arzt oder einen Ernährungsexperten zu wenden, um die beste Option für Sie zu bestimmen.

Stellen Sie sicher, dass das gewählte Präparat gut mit anderen Medikamenten oder Ergänzungen, die Sie einnehmen, interagieren kann
