
Subject: vitamin D

Posted by [identity01](#) on Thu, 01 Sep 2011 09:29:33 GMT

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

hallo!

ich habe eine frage bzgl vitamin D. ich habe ebenfalls einen mangel (aber den haben eh so gut wie alle laut der ärztin, weil die sonne durch den smog nicht durchkommt). nun hat sie mir OLEOVIT D3 tropfen verschrieben (12,5 ml lösung) und ich soll 30 tropfen die woche davon nehmen.

ist das genauso niedrig dosiert wie es sich für mich anhört? was meint ihr, ist das ausreichend um - auf lange sicht gesehen - den mangel auszugleichen?

mir ist lieber ich nehme etwas monatelang und dafür weniger, als kürzer und dafür höher dosiert, nachdem ich ja hier im forum von vielen gelesen habe die mit der vitamin D substitution probleme hatten.

mein wert:

26 (ng/ml) bei einem referenzwert > 30

danke und lg

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [flame](#) on Thu, 01 Sep 2011 09:58:06 GMT

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

Hallo identity,

mit Deinen Tropfen kenne ich mich leider nicht aus, möchte mich aber hier mit einreihen zwecks Fragen zum Vitamin D.

Zitat:nachdem ich ja hier im forum von vielen gelesen habe die mit der vitamin D substitution probleme hatten.

Wo steht da konkret was dazu im Forum? Welche Probleme hat es gegeben und bei welcher Dosierung?

Ich hatte ja einen ziemlich krassen NEM-Cocktail, mich damit regelrecht vergiftet und bin "auf der Suche" nach den Substanzen, die mir letztlich geschadet haben. Hängen geblieben bin ich insbesondere bei Kalium und eben bei D3, das ich ohne vorherige Untersuchung extrem hochdosiert verordnet bekommen und genommen habe (Anfangsdosis: 300.000 I.E. innerhalb von 3 Tagen, dann 20.000 I.E. pro Woche).

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [identity01](#) on Thu, 01 Sep 2011 10:06:40 GMT

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

damit habe ich eh den beitrage von dir gemeint !

wie oft und wieviel nimmst du an vit D?

lg

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [flame](#) on Thu, 01 Sep 2011 10:12:50 GMT

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

Zitat:damit habe ich eh den beitrage von dir gemeint !

Ach du Sch....

Also ich bin sicher kein Vergleichsmaßstab, weil ich ca. 12 verschiedene Mittel (mehr als 20 Einzelsubstanzen) hochdosiert und gleichzeitig genommen habe, ohne dass es dafür gezielte Untersuchungen gegeben hat. Die Verordnungen stammten dennoch von einem Arzt, aber das ist wieder eine andere Geschichte.

Zitat:wie oft und wieviel nimmst du an vit D?Die Dosierung habe ich gerade vorher ja dazu geschrieben. Insgesamt habe ich das ganze Zeug ca. 6 Wochen genommen. Seit zwei Wochen habe ich fast alles abgesetzt, also auch D3.

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [snickers](#) on Thu, 01 Sep 2011 14:15:42 GMT

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

Hallo identity,

wieviel I.E. sind das pro "Portion", die Du nimmst?

Auch wenn Du höher dosierst, wirst Du das eh monatelang nehmen müssen, da die Aufsättigung wohl nur sehr langsam geht.

Ich nehme im Moment Dekristol 20.000I.E. und davon zwei Stück die Woche. Mein Wert lag im Juli bei 18ng/ml und ich peile so 45-50ng/ml an. Dafür muss ich die 40.000 pro Woche 4 MONATE nehmen, um auf diesen Wert zu kommen. Du siehst, es dauert auch hochdosiert lange. Vergiß nicht, Magnesium und ausreichend Calcium zu Dir zu nehmen, letzteres am besten über die Nahrung.

In der ersten Woche hatte ich sowas von Muskelkater im Nacken, was aber mit mehr Magnesium besser wurde.

Kann es sein, dass Du Probleme bei der Vitamin B12-Aufsättigung per Injektion statt des Vit Ds meinst? Da gab es tatsächlich Probleme, manche vertragen das nicht hochdosiert und es gibt dann B12-Pickel und so. Da mache ich auch langsamer als empfohlen und spritze mir alle 7 Tage eine Injektion.

Bis jetzt vertrage ich beides einigermaßen, nehme das aber auch erst seit 2 Wochen.

Lg
snickers

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [hoffnung](#) on Thu, 01 Sep 2011 16:01:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Identity,

Mein Wert ist 42.2 ng/ml (Referenzwert 30 - 100 ng/ml)

Trotz des Wertes im normalen Bereich, konnte ich meinen Hausarzt davon überzeugen, mir D3 zu verschreiben (nach den ganzen Frühjahrs- und Sommermonaten im Garten und einer Woche Griechenlandurlaub, sollte es meiner Meinung nach schon mehr sein, um die Wintermonate zu überstehen).

Nehme jetzt seit 2 Wochen auch Oleovit D3 und zwar 20 Tropfen pro Woche. Das sind umgerechnet 8.000 I.E. pro Woche.
Nachdem was ich hier gelesen haben viel zu wenig !!!

Mein Arzt meinte aber, dass ich im Dezember den Wert nochmals bestimmen lassen soll. Wenn es bis dahin nicht gestiegen bzw. gefallen ist, nehme ich auf alle Fälle viel mehr. Meine letzte Hoffnung bezüglich des Frühjahr/Sommer/Herbst-Horrorhaarausfalls ist das Vit. D und ich denke, dass ich das dann immer noch rechtzeitig abfangen kann.

Mehr dazu in einem Jahr.

Lg,
Su

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 03 Dec 2011 16:03:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachdem was ich hier lese brauche ich mich mit 7.000 I.E. pro Woche

wohl nicht wundern wenn nix passiert.

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [hoffnung](#) on Mon, 19 Dec 2011 19:29:09 GMT

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

Hallo Biggi,

hatte im August folgenden Wert:

Vit. D 42,2 ng/ml (Referenzwert 30 - 100 ng/ml)

Ich habe jetzt dreieinhalb Monate wöchentlich 8.000 I.E. eingenommen.

Heute habe ich meinen neuen Befund abgeholt:

Vit. D 30,5 ng/ml !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! (Referenzwert 30 - 100 ng/ml)

D.h. seit ungefähr Anfang November war ich kaum mehr in der Sonne (bis Ende Oktober war ja bei uns herrliches Wetter und ich habe sehr viel im Garten gearbeitet) und mein Wert ist trotz Einnahme von Vit. D in eineinhalb Monaten so stark gefallen !!!!!!!!!!!!!

Lt. Arzt soll ich jetzt auf 12.000 I.E. erhöhen, ich werde aber bis zum Frühling auf alle Fälle 16.000 I.E. nehmen. Mehr traue ich mich nicht.

Mir wurde hier im Forum von Anfang an gesagt, dass 8.000 I.E. viel zuwenig sind.

Auf jeden Fall hat dieser neue Blutbefund meine letzte Hoffnung, den saisonalen Haarausfall betreffend, noch verstärkt. Meine Theorie:

- Totale Unterversorgung von Vit. D ab Februar (Sonnenlose Monate)
 - wirkt sich ab Mai (3 Monate später) mit Horrorhaarausfall aus
 - von April bis September auftanken des Speichers (HA hält an)
 - und dann wieder 3 Monate später ab Mitte/EndeDezember langsames Nachlassen des HA
- d.h. jedes Jahr ca. 7 Monate Horrorhaarausfall

Na ja, wir werden sehen, wie es im nächsten Jahr weitergeht.

LG,
Su

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [Ataba](#) on Mon, 19 Dec 2011 21:12:53 GMT

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

Ich hab damals TÄGLICH 5.000 IE eingenommen. Sprich 35.000 in der Woche. Mir war sehr unwohl dabei und ich hab damals das ganze Internet auf den Kopf gestellt. Insbesondere das Hashimoto-Forum (www.ht-mb.de) hab ich fast auswendig gelernt. Da gabs unendlich viele hilfreiche Threads dazu.

Von Oktober bis Ende April hab ich das durchgezogen und mein Wert stieg von 19 auf 71.

Im Sommer hab ich die Tabletten eher sporadisch genommen und dann abgesetzt (weil ich schwanger wurde und mich nicht mehr traute).

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 20 Dec 2011 16:58:29 GMT

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

Hi Su,

das hilft mir wirklich obwohl ich meinen genauen Wert nicht kenne.
Aber als Stubenhocker, der ich nun einmal, bin setze ich die Dosis auf jeden Fall rauf. Dein mail hat mir echt Hoffnung gemacht.

Welches Präparat nimmst Du ?

Ich steige morgen mit 12000 I.E. ein.

Hast Du eine Veränderung an Deinen Haaren bemerkt?

ganz liebe grüsse

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [hoffnung](#) on Tue, 20 Dec 2011 19:34:45 GMT

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

Hi Biggi,

ich nehme OLEOVIT D3-Tropfen. Die Einnahme der Tropfen kann sich aber an meinem Haarausfall noch nicht bemerkbar machen, da ich erst im September damit begonnen habe und mein Wert ja seither sogar gefallen ist.

Feststellen, ob es wirklich hilft, kann ich erst nächstes Jahr, da mein extremer HA normalerweise Ende Frühling/Anfang Sommer beginnt und bis Mitte/Ende Dezember anhält (seit ein paar Tagen bemerke ich, dass es weniger wird).

Mein HA war aber im heurigen Jahr sowieso etwas besser. Ich vermute es hat mit dem Progesteron zu tun, das ich seit Herbst 2010 schmiere. Ich weiss es aber leider nicht genau, da ich auch seit 10 Monaten zu

einer chinesischen Ärztin zur Akupunktur gehe, ausserdem Selen, Lysin und B-Vitamine eingenommen habe.

Ich vermute auch, dass es sich meist nicht nur um eine Baustelle handelt, sondern dass halt in unserem Körper allerhand durcheinander geraten bzw. nicht richtig abgedeckt ist (Hormone, Vitamine, Mineralstoffe) und wir oft jahrelang die Ursache(n) suchen müssen.

LG,
Su

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 28 Dec 2011 18:31:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Su,

hast Du so etwas wie Shedding bemerkt?

Ich habe das Gefühl, dass mein HA zu Beginn der Vitamin D Substitution eher zu Beginn etwas mehr wird.

Ig

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [hoffnung](#) on Thu, 29 Dec 2011 19:07:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Biggi,

habe keinerlei Veränderung festgestellt.

LG,
Su

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [hoffnung](#) on Wed, 29 Aug 2012 05:42:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

wollte nur kurz mitteilen, dass das Vit. D meinen Sommerhaarausfall leider nicht verhindert hat. Bin wieder bei ca. 250 - 300 Haaren täglich (wie im letzten Jahr).

Nehme Vit. D trotzdem weiter, da es für den Körper sehr wichtig ist, ausreichend damit

versorgt zu sein.

LG,
Su

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [bionda](#) on Thu, 30 Aug 2012 11:04:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Hoffnung,

dein Sommerhaarausfall ist zwar doch noch gekommen, aber später als sonst. Sonst hattest du ihn doch schon im Mai, oder? Ich denke, dass es diesmal nicht so war, liegt schon an deiner Vitamin D-Einnahme und insofern hat sie sich auf jeden Fall positiv ausgewirkt.

Dieser Sommerhaarausfall, der im Juli kommt, hat vielleicht andere Gründe (Anstieg an freien Radikalen bei zuviel Sonnenlicht auf der Haut, Absinken des Melatonin-Wertes durch die verkürzten Dunkelphasen in der Nacht).

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 30 Aug 2012 15:41:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hoffnung,

mein Wert lag bei 4,2µg/l
nach 10 Tagen Dekristol bin ich bei 22,8µg/l
noch 15 Tage dann dürfte ich bei 52 liegen.
Ich nehme 20.000IE am Tag.

Im Moment nimmt der HA wieder ab, aber ich habe auch meinen Lipidblocker abgesetzt
lg.

Subject: Aw: vitamin D
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 30 Aug 2012 16:01:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Biggi,

Du mußt die gleiche Dosis 4 Monate nehmen um einen dauerhaften Spiegel aufzubauen und Du mußt die Kapseln 1 Woche vor der Blutentnahme absetzen. Wenn Du während der Einnahme messen läßt, mißt Du ja nur das, was die Kapseln gerade freigesetzt haben.

OK?

Viele Grüße

Mimi

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 30 Aug 2012 16:05:19 GMT

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

Hi Mimi,

ok, obwohl ich bezweifel das ich noch einmal ein Rezept für Dekristol bekomme.

Aber ich weiß schon wo ich Vitamin D bestellr.

http://www.vitaminexpress.org/vitamine/vitamin-d/cvitamins_m_ain-cvitamins_d3-p1.htmlllle
lg

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [Mimi17](#) on Thu, 30 Aug 2012 16:32:33 GMT

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

Hi Biggi,

wenn Du es noch günstiger haben willst, kann ich diese empfehlen:

<http://www.bigvits.co.uk/product.asp?pid=260&cid=&tid=&bid=8>

Selbst bei aktuell hohem Wechselkurs zum britischen Pfund ist das unschlagbar günstig.
Ich hab schon 2x dort gekauft und es hat gut geklappt.

LG

Mimi

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 30 Aug 2012 16:35:29 GMT

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

Hi Mimi,

Danke, merke ich mir.

Ich habe ein bißchen Angst in den toxischen Bereich zu kommen, weil sich der Wert so schnell erhöht hat.

lg

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [hoffnung](#) on Thu, 30 Aug 2012 17:17:20 GMT

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

Hi Bionda,

im Vorjahr kam mein SommerHA auch erst im Juli, da nahm ich aber noch kein Vit. D, dafür aber bereits ca. 10 Monate Progesteron (meine Meinung: daher die Verbesserung späterer Beginn und weniger Haarverlust, aber sicher ist das natürlich nicht).

Heuer war ich so davon überzeugt, dass Vit. D den SommerHA verhindert und hab nicht so genau aufgepasst. Kann sein, dass es diesmal auch schon im Juli losgegangen ist. Gezählt hab ich erst Anfang August (ca. 250 Haare täglich) und ich glaub das es jetzt noch ein bisschen mehr ist.

Hi Biggi,

Mir erscheinen deine Werte nach der kurzen Einnahme auch sehr hoch.

Beispiel: bei einem Wert von 30,5 ng/ml im Dezember 2011 und einer Einnahme von 16000IE wöchentlich hatte ich 6 Monate später 47,5 ng/ml. Und mein Hausarzt sagt, ich soll diese Dosis immer nehmen.

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [Mimi17](#) on Thu, 30 Aug 2012 18:11:12 GMT

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

Liebe Biggi,

der gemessene Wert ist verfälscht, wenn Du nicht 1 Woche vorher mit der Vitamin D Einnahme pausierst. Den kannst Du getrost in die Tonne treten.

Deshalb wäre meine Empfehlung an Dich: 40.000 - 50.000 IE pro WOCHE über 4 Monate, dann 1 Woche pausieren mit der Einnahme und dann den Wert wieder messen. Irgendwo im Thread zu Sommerhaarausfall (glaub ich) findest Du die Tabelle aus dem ht-mb-forum, mit welcher Dosis Du in etwas wie stark steigerst (über diese 4 Monate). Danach kannst Du Dich getrost richten.

Du solltest auch das Magnesium nicht vergessen - es sei denn, Du bekommst wirklich null Muskelschmerzen bei der Vitamin D-Aufsättigung.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: vitamin D

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 30 Aug 2012 18:19:45 GMT

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

Liebe Mimi, liebe Hoffnung

das erscheint mir logisch und nachvollziehbar und das mache ich auch.

Ich konnte nur nicht 1 Woche vorher pausieren, weil die Einnahme ja nur 10 Tage dauerte.

Meine HÄ schien sowieso nicht besonders fit zu sein, da vertraue ich Dir und Hoffnung mehr.

Ich habe mich ja sowieso schon darum gekümmert, was ich nach Dekristol machen kann.

Ich habe ja Mangelerscheinungen, und habe gedacht das mein Körper sich mit allem vollsaugt.

Ihr habt mir sehr geholfen.

Melanthonin finde ich übrigens auch interessant.

ganz liebe grüsse an Euch Beiden.

Biggi
