

---

Subject: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 11 Sep 2012 12:00:21 GMT

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

---

Es ist ja bekannt das in Europa ein Vitamin D Mangel vorherrscht. Einerseits weil hat der Einfallswinkel der Sonnenstrahlen nicht optimal ist und anderer seits da wir in den Büros vor uns hingammeln.

Es wurde nun auch entdeckt das Haarfolikel Vitamin D Rezeptoren haben. Wieso ist noch unklar.

Hab mal ne These von nem Dok gelesen das er vermutet das Haarausfall eine Natürliche Schutzfunktion ist vom Körper so das dieser ausreichend Vitamin D von der Kopfhaut aufnehmen kann um sich gegen Prostata Krebs zu schützen. Dies ist Hormon bedingt (Vitamin D ist ein Hormon)

Was meint ihr ist sinnvoller eine Supplementierung oder eine UVB / Vollspektrum Lampe?  
Bei den UVB Strahlen wird über die Haut auf natürlichem Wege Vitamin D syntetisiert. Wenn der Körper genug hat werden 2 Depo Stoffe erstellt. Hat der Körper zu wenig Vitamin D werden diese Stoffe wieder zu Vit D3 Synthetisiert.

Bei der Oralen Aufnahme ist der Nachteil das dieser wahrscheinlich einfach ausgeschieden werden und eventuell die Synthese Funktion der Haut verschlechtert?

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html>

[http://www.vitamindwiki.com/tiki-index.php?page\\_id=1561](http://www.vitamindwiki.com/tiki-index.php?page_id=1561)

---