
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

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [pilos](#) on Tue, 11 Sep 2012 12:07:45 GMT

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

reneschau schrieb am Tue, 11 September 2012 15:00
oder eine UVB / Vollspektrum Lampe?

für die haut ein fluch

klar supplementierung

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 11 Sep 2012 12:14:53 GMT

Aus aktuellem Anlass: Europa mangelt es an Vitamin D; darum hat Europaimperator Angela M. (Namen von der Redaktion geändert; jegliche Assoziation mit lebenden Personen rein zufällig) angeordnet, dass große Mengen Vitamin D -- aus China -- nach Europa eingeführt (Zäpfchen) werden. [/News]

Also, zwar soll es bei AGA mit dem VDR ein Problem geben aber das soll sich nicht mit Supplementation oder endogener Produktion beheben lassen. Stimmt's?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [nepomuk](#) on Wed, 19 Sep 2012 06:50:42 GMT

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

Sehr interessant, vom Vitamin D habe ich auch kürzlich gelesen, was mich doch erstaunt hat. Der Körper kann Vit. D nicht selbst bilden, es ist aber unbedingt erforderlich. Die einzige (nach dieser Aussage) Quelle, die uns Vit. D zur Verfügung stellen kann, ist die Sonne. Und zwar ausschließlich an wolkenlosen/nebelfreien Tagen in einem bestimmten Einfallswinkel(!), etwa um die Mittagszeit. Dazu kommt dann der angesprochene Fakt, daß ein Zivilisationsmensch soweit ich mich erinnere durchschnittlich 5 Min./Tag im Freien verbringt, vor 2-3 Generationen waren es noch 8 Std.

Nahrungsergänzung fällt demnach weg, der Sommer dieses Jahr hat leider bei mir nicht zu einer Erhöhung der Sonnenexposition geführt, das kann ich nächstes Jahr hoffentlich mal prüfen und dann berichten.

@Rene: du kommst mit wirklich außergewöhnlichen Theorien daher, darum würde ich dich gerne mal bitten, folgenden Thread einmal durchzulesen. Vielleicht fällt dir dazu etwas ein. Danke!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [knopper22](#) on Wed, 19 Sep 2012 08:05:23 GMT

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

Wie kommst du darauf das es nur zur Mittagszeit und in einem bestimmten Winkel aufgenommen wird?

Meiner Meinung nach war es so, das eigentlich das Licht schon reicht, und der Körper sofort Vit D bildet. Denke es müssen keine 2 Stunden oder so sein, denn das wäre ja wieder kontraproduktiv (Hautkrebs).

Dann müsste noch nachgewiesen werden warum es nur bei Männern auftritt, klar weil auch nur die ne Prostata haben. Aber wegen dem bisschen fehlendem Vit D, gleich ne komplett Fleischmütze, bzw. extreme AGA bei manchen? Kann ich mir nicht vorstellen. Was spielt dann DHT für ne Rolle?

Ok ohne DHT kann man auch Prostatakrebs bekommen, demnach müssten also Kastrachen auch ne AGA entwickeln, ist aber nicht so.

oder ist ohne jegliches Testo/DHT Prostatakrebs eher unwahrscheinlich? Das wär noch mal

interessant!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 20 Sep 2012 22:46:11 GMT

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

Ich glaube ehrlich gesagt NICHT an diese Theorie.

Warum?

Meine Haare sind genau in dem Zeitraum ausgegangen (2001-2004), wo ich sehr viel in der Sonne war!

Erst seit 2005 vermeide ich die Sonne wo es nur geht und komischerweise ist seitdem mein Haarausfall gestoppt!

Wäre der Vitamin D-Mangel also wirklich die Ursache der AGA, so dürften meine Haare wohl kaum ausgerechnet in dem Zeitraum ausgegangen sein, wo ich die Sonne am häufigsten aufsuchte.

Außerdem ist das sowieso eine merkwürdige These. Denn die gesamte Haut des Menschen kann Sonne>Vitamin D aufnehmen. Nicht nur die Kopfhaut!

Und warum bekommen Frauen dann keinen Haarausfall?

Sicher ist Vitamin D wichtig. Aber das Zeug steckt auch in einigen Nahrungsmitteln!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 03 Nov 2012 10:35:35 GMT

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

Ein weiteres Puzzle Stück

Vitamin D senkt den SHBG Spiegel

<http://immortalhair.forumandco.com/t5693-vitamin-d-increases-free-androgens-and-lowers-shbg>

Sollte zusammen mit Vitamin A eingenommen werden das dies als CO Faktor dient

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2643336/?tool=pubmed>

Beim Haarfolikel wurden ja auch Vitamin D Rezeptoren gefunden. Für was die dort gut sind wurde noch nicht erforscht..

Da Vitamin D ja auch ein Hormon ist und ein Mangel besteht ist es sicherlich sinnvoll es zu supplementieren.

Um irgendwelche Erfolge zu erzielen muss es wahrscheinlich über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Mon, 22 Jul 2013 20:54:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Wed, 19 September 2012 10:05Wie kommst du darauf das es nur zur Mittagszeit und in einem bestimmten Winkel aufgenommen wird?

Der Anteil der UV-B-Strahlung (Wellenlänge rund 300 nm) im Sonnenlicht ist nur dann ausreichend hoch, wenn die Sonne mehr als 45 Grad über dem Horizont steht. Für die Stadt Karlsruhe, die auf dem 49. Breitengrad liegt, kann man beispielsweise ausrechnen, dass die UV-B-Strahlung im Zeitraum von April bis September nur in einem schmalen Winkelbereich einfällt, der zwischen 45 Grad und etwa 65 Grad (am Sommeranfang) liegt. Für diesen Winkelbereich stellt die voll ausgebildete männliche Glatze praktisch einen optimierten "UV-B-Solarkollektor" dar. Der Einfachheit halber möchte ich diese Hypothese daher als die "UV-B-Kollektor-Hypothese" bezeichnen. Interessant ist jedenfalls die Tatsache, dass die "Geheimratsecken" doch ziemlich genau in diesem Winkelbereich auf dem Kopf erscheinen. Wenn man die Winkel vom Scheitelpunkt aus misst, liegt der Bereich zwischen 25 Grad (=90-65) und 45 Grad.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Mon, 22 Jul 2013 21:15:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 21 September 2012 00:46
Und warum bekommen Frauen dann keinen Haarausfall?

Seit den Untersuchungen von M. Blomberg Jensen ist bekannt, dass die Spermien-Motilität im Zusammenhang mit Vitamin D steht. Wegen der starken saisonalen Schwankungen der UV-B-Einstrahlung schwankt auch der 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel der Männer in nördlichen Breiten sehr stark mit einem Minimum im Februar/März. Wenn wir das Problem mal aus der Perspektive der Evolution betrachten, so sollten Männer mit Glatze im Frühjahr schneller in der Lage sein, Spermien mit ausreichender Motilität zu produzieren und so braucht es gar keinen sehr großen Selektionsdruck, um die Androgenetische Alopezie bei männlichen Individuen zu begünstigen. Die Motilität der Spermien ist der entscheidende Faktor bei der Befruchtung der Eizelle. Auch dies ist ein Punkt, der für die "UV-B-Kollektor-Hypothese" spricht.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Gast](#) on Mon, 22 Jul 2013 22:06:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Mon, 22 July 2013 22:54Interessant ist jedenfalls die Tatsache, dass die "Geheimratsecken" doch ziemlich genau in diesem Winkelbereich auf dem Kopf erscheinen. Wenn man die Winkel vom Scheitelpunkt aus misst, liegt der Bereich zwischen 25 Grad (=90-65) und 45 Grad.

Die Rechnung klingt total logisch! Aber sollten dann nicht Maenner aus zB Norwegen ein anderes Ausfallmuster haben als Personen aus zB sierra leone? Bzw letztere wenig/gar keine AGA haben? Sollte ich vor die Tuer gehen oder kann ich auch Vitamin D supplements nehmen? Wenn ja, wie viel?

Edit:

Haben die maenner mit aga nun ihre GHEs, um ihrem vitaminmangel entgegenzuwirken oder sind die maenner mit GHEs aufgrund ihrer hoeheren vitaminsynthese und spermamotilitaet evolutinaer im vorteil?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 22 Jul 2013 23:10:57 GMT

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

tysa schrieb am Tue, 23 July 2013 00:06Faraday schrieb am Mon, 22 July 2013 22:54Interessant ist jedenfalls die Tatsache, dass die "Geheimratsecken" doch ziemlich genau in diesem Winkelbereich auf dem Kopf erscheinen. Wenn man die Winkel vom Scheitelpunkt aus misst, liegt der Bereich zwischen 25 Grad (=90-65) und 45 Grad.

Die Rechnung klingt total logisch! Aber sollten dann nicht Maenner aus zB Norwegen ein anderes Ausfallmuster haben als Personen aus zB sierra leone? Bzw letztere wenig/gar keine AGA haben? Sollte ich vor die Tuer gehen oder kann ich auch Vitamin D supplements nehmen?

Wenn man Eingeborene findet, deren Erbmateriale nicht mit dem Erbmateriale von Kolonialvoelkern vermischt worden ist, sollte man dies tatsaechlich erwarten. Vermutlich ist die AGA im Verlauf der Evolution des Menschen an mehreren Stellen des Erdballs "erfunden" worden und daher sollte man auch unterschiedliche vererbbaere Muster in der Ausduennung des Kopfhaaeres erwarten. In Gegenden nahe beim Aequator besteht daefuer eigentlich keine Notwendigkeit. Von der Einnahme von Vitamin-D-Supplementen kann ich nur dringend abraten, sofern die nicht von einem Arzt verordnet sind. Um einen 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel zu erzielen, wie er am Aequator herrscht, muessste man sehr hohe und in Deutschland verschreibungspflichtige Dosen pro Tag einnehmen. Der Schluss, dass man durch Anhebung des 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegels sozusagen sein Erbmateriale "ueberlisten" und die Ausbildung des "UV-B-Kollektors" verhindern kann, ist aus meiner Sicht truegerisch.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [knopper22](#) on Mon, 22 Jul 2013 23:33:19 GMT

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

Hmm also ich war schon mal in Florida und weiss wie die Sonne da ist.

Aber macht denn die Äquatorsonne wirklich einen soo krassen Unterschied das man verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen müsste um den gleichen Spiegel zu haben? Das würde ja bedeuten unsere Sonne ist eigentlich nix. Heute war ich erst drin und ich muss sagen das es sich schon fast so wie in Florida anfühlt wenn man zur Mittagszeit sich "bestrahlen" lässt. hey es sind nur n paar Breitengrade soo viel kann das nicht ausmachen. Man wird ja bpsw. auch hier sehr braun wenn man jeden Tag drin ist. Ein Zeichen dafür das sie auch hier stark ist!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [City66](#) on Tue, 23 Jul 2013 01:49:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich schon sehr lange mit dem Thema Vit D beschäftigt.

Mein Spiegel liegt seit 4 Jahren konstant bei 75 µg/l

Ich habe einen Starter Up gemacht um sehr schnell in 4 Tagen auf 75 µg/l zu kommen mit sehr hohen Dosen über 100.000 IE am Tag.

Und jetzt nehme ich täglich eine Erhaltungsdosis die sich nach Körpergewicht und Zielwert sehr schnell und ziemlich genau bestimmen lässt.

Und mein Haarausfall?? Der hat sich nicht geändert!

Wissenwerte Fakten zu Vitamin D

Gegen Ende des Winters haben 57% aller deutschen Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel mit Vitamin-D-Spiegeln unter 20 µg/l [1].

Nur wenige Nahrungsmittel, die wir in Deutschland regelmäßig zu uns nehmen, enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D. Daher stellt die direkte Sonneneinstrahlung fast die einzige natürliche Quelle für dieses wichtige Vitamin mit endokriner Wirkung dar [2].

Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel liegt bei 25-OH-Vitamin-D-Spiegeln zwischen 30 - 70 µg/l vor. Bei Vitamin-D-Spiegeln unter 30 µg/l sinkt die intestinale Calcium-Absorption deutlich ab, gleichzeitig kommt es bereits zu einem Anstieg des Parathormons [3-5]. Umgekehrt erhöht sich die intestinale Calciumabsorption um ca. 50%, wenn der Vitamin-D-Spiegel von 20 auf 32 µg/l angehoben wird [6].

Vitamin D wird in der Haut ausschließlich unter UV-B-Einfluss gebildet. Sonnencremes und

Tagescremes mit Lichtschutzfaktor vermindern daher bei diffusem Licht die ohnehin in unseren Breiten zwischen November und März schon mangelhafte Vitamin-D-Bildung. Personen, welche täglich Hautcremes mit Lichtschutzfaktor verwenden, sollten daher, vor allem im Winter, ihren Vitamin-D-Spiegel kontrollieren und Vitamin D3 einnehmen. Obwohl die Strahlungsquellen in Solarien überwiegend UV-A bilden, reicht die geringe UV-B-Strahlung der Solarien bei regelmäßiger (wöchentlicher) Anwendung für ausreichende Vitamin-D-Spiegel aus [7].

Während Einwohner von Ländern um den Äquator fast durchgehend Vitamin-D-Spiegel über 30 µg/l ausweisen, wird geschätzt, dass weltweit ca. 1 Mrd. Menschen unter einem Vitamin-D-Mangel mit Vitamin-D-Spiegeln < 20 µg/l leiden [8].

In Altenpflegeheimen leidet ein hoher Prozentsatz der Personen in europäischen und US-amerikanischen unter einem oftmals schweren Vitamin-D-Mangel (Review unter [2]).

In einer großen Metaanalyse konnte ein direkter Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und der Knochendichte gezeigt werden. Erst bei 25-OH-Vitamin-D-Werten von 40 µg/l und mehr wird die maximale Knochendichte erreicht [9].

Da in nördlichen Breiten über das Tageslicht sehr viel weniger Vitamin D gebildet werden kann als in südlichen, ist die Osteoporose insbesondere eine Erkrankung der Einwohner nördlicher Breiten. Die Häufigkeit einer Schenkelhalsfraktur beträgt in Oslo und Stockholm ca. 3500 je 100.000 Frauen, in Singapur nur etwa ein Zehntel davon (ca. 300 je 100.000 Frauen) [10].

Neben den Wirkungen auf den Calciumstoffwechsel wirkt Vitamin D antiproliferativ und weist außerdem eine positive Wirkung auf das Immunsystem auf.

Personen in nördlichen Breiten haben entsprechend ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krebsarten, z. B. M. Hodgkin, Kolon-, Pankreas, Prostata-, Ovarial-, Mamma-CA und viele andere Krebsarten [2].

Ein Vitamin-D-Spiegel unter 20 µg/l ist mit einer um 30-50% erhöhten Inzidenz an Kolon-, Prostata- und Mammakarzinomen mit ebenfalls erhöhter Mortalität an diesen Erkrankungen assoziiert [11-15].

Teilnehmerinnen an der Women's Health Initiative (WHI), welche zu Beginn Serum-Vitamin-D-Spiegel unter 12 µg/l (!) aufwiesen, hatten im Verlauf von 8 Jahren ein um 253% erhöhtes Risiko, ein kolorektales Karzinom zu entwickeln [16].

In einer finnischen Studie an über 10.000 Säuglingen reduzierte eine Therapie mit 2000 IE (!) Vitamin D3 täglich während des ersten Lebensjahres die Entwicklung eines Typ-I-Diabetes in den folgenden 31 Jahren um 80% [17].

Auch auf die Insulinresistenz und die Prävention eines Typ-II-Diabetes hat Vitamin D einen günstigen Einfluss. So konnte eine Behandlung mit 800 IE Vitamin D und 1200 mg Calcium/Tag das Risiko für einen Diabetes Typ II um 33% im Vergleich zu Personen, mit weniger als 400 IE Vitamin D und 600 mg Calcium pro Tag reduzieren [18].

Klassifizierung der Vitamin-D-Versorgung (modifiziert nach [2]):25-OH-Vitamin D [$\mu\text{g/l}$]

< 5 schwerster Vitamin-D-Mangel

5 - 10 schwerer Vitamin-D-Mangel

10 - 20 Vitamin-D-Mangel

20 - 30 suboptimale Vitamin-D-Versorgung (relativer Mangel)

30 - 50 optimaler Vitamin-D-Spiegel

50 - 70 obere Norm

70 - 150 überdosiert, jedoch nicht toxisch

> 150 Vitamin-D-Intoxikation

Bei allzu starker Exposition mit direktem Sonnenlicht besteht die Gefahr der Entstehung von Hautkrebs.

Die American Academy of Dermatology empfiehlt daher in ihrem Positionspapier vom November 2008, den Vitamin-D-Bedarf durch eine medikamentöse Zufuhr und nicht durch vermehrte Sonnenlicht-Exposition zu decken [20].

Therapieempfehlungen (Vitamin D3) nach [2]:

Prophylaxe:

- Kinder und Jugendliche: bei mangelnder Sonnenlichtexposition sowie grundsätzlich im Winter: 400 - 1000 IE täglich

- Erwachsene mit mangelnder Sonnenlichtexposition sowie im Winter: 800 - 1000 IE/die, z. B. 1 Kps. Dekristol 20 000® alle 2-3 Wochen

- Personen über 50 Jahre: 800 - 1000 IE/die

- Schwangerschaft und Stillzeit: 1000 - 2000 IE, z. B. 1 Kps. Dekristol 20 000® alle 2 Wochen

- Niereninsuffizienz: 1000 IE/die, z. B. 1 Kps. Dekristol 20 000® alle 2 Wochen. Dialysepatienten haben häufig trotz Einnahme von aktivem Vitamin D (1,25 oder 1-alpha) einen Vitamin-D-Mangel, der die Gabe von Vitamin D3 erforderlich macht. Der 25-OH-Vitamin-D-Spiegel sollte bei diesen Patienten über 30 µg/l liegen (aktuelle K/DOQI-Guidelines).

Bei nachgewiesenem Vitamin-D-Mangel (Vitamin D-Spiegel < 20 µg/l):

- 8 Wochen lang 1x wöchentlich 20.000 IU Vitamin D3 (z. B. Dekristol 20 000).

- Wenn danach der 25-OH-Vitamin-D-Spiegel weiterhin unter 30 µg/l liegt, weitere 8 Wochen diese Therapie durchführen,

- ansonsten danach 20.000 IU Vitamin D3 alle 2-3 Wochen dauerhaft, sofern keine vermehrte Sonnenlicht-Exposition

Selbst eine einmalige Dosis von 300.000 IE Vitamin D3 per os ist bei Patienten mit Vitamin-D-Mangel nicht toxisch [21].

Der durchschnittliche Vitamin-D-Spiegel stieg in dieser Studie an 32 Patienten nach einmaliger Gabe von 300.000 IE Vitamin D3 p. o. von 13,3 auf ca. 60 µg/l an.

Auch eine langfristige Einnahme von täglich 10.000 IE Vitamin D3 p.o. war über einen Zeitraum von 5 Monaten nicht toxisch.

Erst noch höhere Dosen gehen mit Vitamin-D-Spiegeln über 150 µg/l einher, welche zu Hypercalcämie und Hyperphosphatämie mit Nierensteinen, Pankreatitis etc. führen können.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [NKM64](#) on Tue, 23 Jul 2013 03:42:16 GMT

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

Kann jemand ein gutes Produkt empfehlen bzw. worauf sollte man achten?
Vit D alleine oder in Kombi mit anderen?

Danke!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 23 Jul 2013 08:26:22 GMT

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

Das scheint ein gutes Produkt zu sein:

<http://www.iherb.com/Solgar-Advanced-Calcium-Complex-Vitamins-D3-K2-Zinc-Boron-120-Tablets/10010>

Vitamin D ist sehr sinnvoll als Schutz vor Prostata Krebs und hat sonst auch noch einige andere Vorteile.

Für die Haare scheint es nichts zu bringen da die VDR (Vitamin D Rezeptoren) eine Art Resistenz Entwickeln ähnlich einer Insulin Resistenz (Diabetis)

Ich glaube der Körper Schützt die Zellen damit das der Intrazellulere Kalzium Spiegel nicht dramatisch Ansteigt.

Vitamin D Analog scheint sehr vielversprechend zu sein da dieser gezielt die VDR aktiviert und somit keinen Einfluss auf den Kalzium Spiegel hat.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 24 Jul 2013 03:26:03 GMT

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

knopper22 schrieb am Tue, 23 July 2013 01:33Hmm also ich war schon mal in Florida und weiß wie die Sonne da ist.

Aber macht denn die Äquatorsonne wirklich einen soo krassen Unterschied das man verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen müsste um den gleichen Spiegel zu haben? Das würde ja bedeuten unsere Sonne ist eigentlich nix.

Heute war ich erst drin und ich muss sagen das es sich schon fast so wie in Florida anfühlt wenn man zur Mittagszeit sich "bestrahlen" lässt.

hey es sind nur n paar Breitengrade soo viel kann das nicht ausmachen.

Man wird ja bpsw. auch hier sehr braun wenn man jeden Tag drin ist. Ein Zeichen dafür das sie auch hier stark ist!

Das ist ein Trugschluss. Entscheidend für die Bildung von Vitamin D ist die Strahlung mit Wellenlängen im Bereich von 290 bis 315 Nanometern (UV-B-Strahlung) und der Anteil dieser Strahlung am Sonnenlicht ist stark vom Einfallswinkel abhängig.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [NKM64](#) on Wed, 24 Jul 2013 03:30:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Tue, 23 July 2013 10:26 Das scheint ein gutes Produkt zu sein:
<http://www.iherb.com/Solgar-Advanced-Calcium-Complex-Vitamins-D3-K2-Zinc-Boron-120-Tablets/10010>

Vitamin D ist sehr sinnvoll als Schutz vor Prostata Krebs und hat sonst auch noch einige andere Vorteile.

Für die Haare scheint es nichts zu bringen da die VDR (Vitamin D Rezeptoren) eine Art Resistenz Entwickeln ähnlich einer Insulin Resistenz (Diabetis)

Ich glaube der Körper Schützt die Zellen damit das der Intrazellulere Kalzium Spiegel nicht dramatisch Ansteigt.

Vitamin D Analog scheint sehr vielversprechend zu sein da dieser gezielt die VDR aktiviert und somit keinen Einfluss auf den Kalzium Spiegel hat.

Danke!!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [knopper22](#) on Wed, 24 Jul 2013 10:41:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Wed, 24 July 2013 05:26
Das ist ein Trugschluss. Entscheidend für die Bildung von Vitamin D ist die Strahlung mit Wellenlängen im Bereich von 290 bis 315 Nanometern (UV-B-Strahlung) und der Anteil dieser Strahlung am Sonnenlicht ist stark vom Einfallswinkel abhängig.

hmm das würde ja bedeuten wor würden hier fast gar kein Vitamin-D abbekommen auch nicht im Sommer und zwar alle! Die gesamte Bevölkerung. Demnach müssten alle Mangelerscheinungen haben und das halte ich für unwahrscheinlich.

Das würde sich stärker äußeren. Es gibt in Deutschland keine Vitaminmangelerscheinungen, so wird es zumindest immer von Ärzten usw.. gesagt!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 24 Jul 2013 19:43:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Wed, 24 July 2013 12:41
hmm das würde ja bedeuten wor würden hier fast gar kein Vitamin-D abbekommen auch

nicht im Sommer und zwar alle! Die gesamte Bevölkerung. Demnach müssten alle Mangelerscheinungen haben und das halte ich für unwahrscheinlich. Das würde sich stärker äußern. Es gibt in Deutschland keine Vitaminmangelerscheinungen, so wird es zumindest immer von Ärzten usw.. gesagt!

Das stimmt so nicht. Wer sich in den Monaten April bis September täglich in die Sonne legt, kann durchaus auch in unseren Breiten einen ausreichend hohen Spiegel von 25-Hydroxy-Vitamin-D aufbauen. Das Stichwort ist hier "UV-Index". Der maximale 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel, der durch Sonnenbaden erreichbar ist, liegt etwa bei 90 Nanogramm pro Milliliter Serum. Selbst wenn man also Anfang Oktober einen solchen Spiegel erreicht hat, sinkt dieser Spiegel dann aber bis im März auf etwa 24 ng/ml ab. Dieser Spiegel ist also einer starken saisonalen Schwankung unterworfen, sofern man keinen Urlaub im Süden oder im Hochgebirge macht. Am Frühlingsanfang fällt die UV-B-Strahlung übrigens in einem besonders schmalen Winkelbereich (etwa um 45 Grad) ein und wenn man diesen Bereich auf die Kopfhaut projiziert, erhält man eine sehr interessante Kurve.

Literaturhinweise:

Birte Hintzpeter: Vitamin D Status in Germany: Prevalence of Vitamin D Deficiency, Determinants and Potential Health Implications. Der Andere Verlag, Tönning/Lübeck/Marburg 2008, ISBN 978-3-89959-782-0

Armin Zittermann: Vitamin D in der Präventivmedizin. 2. Auflage, UNI-MED-Verlag, Bremen 2012, ISBN 978-3-8374-1249-9

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 25 Jul 2013 11:35:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aus meiner Sicht wäre es viel wichtiger, die Kopfhaut konsequent und unter allen Umständen vor Sonnenbestrahlung zu schützen - und zwar durch Hüte oder Kappen (auch beim Baden im Meer oder im Schwimmbad).

Wer aber unbedingt ein Vitamin-D-Präparat testen möchte, sollte ausschliesslich verschreibungspflichtige Präparate mit ausreichend hoher Dosierung wählen und seinen 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel einmal jährlich (am besten im März) von einem zertifizierten Labor bestimmen lassen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sat, 27 Jul 2013 11:30:55 GMT

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

Intressanter Link wieso im Sommer die Haare mehr ausgehen

Zwischen dem Androgenspiegel im Serum und dem Vitamin D-Status scheint bei Männern ein direkter Zusammenhang zu bestehen. Darauf weisen die Daten bei 2.300 Männern hin, bei denen anlässlich einer Koronarangiographie die Serumspiegel von Vitamin D, Testosteron und Sexualhormon-bindendem Globulin (SHBG) gemessen worden sind. Bei Männern mit ausreichend hohen Vitamin D-Spiegeln (mindestens 30 µg/l) waren die Testosteronspiegel und der freie Androgenindex höher und die SHBG-Spiegel niedriger als bei Männern mit ungenügenden Vitamin D-Spiegeln und mit Vitamin D-Mangel (< 20 µg/l). Vitamin D- und Androgenspiegel zeigten auch einen ähnlichen saisonalen Verlauf mit Spitzenwerten im August und einem Nadir im März. Die Autoren schlagen vor, die Auswirkungen einer Vitamin D-Supplementation auf die Androgenspiegel in kontrollierten Studien zu prüfen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [NKM64](#) on Sat, 27 Jul 2013 18:31:41 GMT

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

Was heißt das nun? Verursacht ein hoher Vit D Spiegel Haarausfall!?!?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Jul 2013 18:44:09 GMT

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

reneschaub schrieb am Sat, 27 July 2013 13:30Intressanter Link wieso im Sommer die Haare mehr ausgehen

Zwischen dem Androgenspiegel im Serum und dem Vitamin D-Status scheint bei Männern ein direkter Zusammenhang zu bestehen.

Aus meiner Sicht ist das nur ein Teilaspekt der UV-B-Kollektor-Hypothese. Man sollte die gezielte Ausdünnung des Kopfhaares bei UV-B-Bestrahlung als besondere Fähigkeit und nicht als ein medizinisches Problem betrachten. Wenn die Ausdünnung des Kopfhaares der verstärkten UV-B-Absorption (und damit der erhöhten Vitamin-D-Produktion) dient, wäre es nur logisch zu erwarten, dass UV-B-Bestrahlung der Kopfhaut am Ende die Ausdünnung des Kopfhaares fördert - und zwar genau an den Stellen, an denen die UV-B-Strahlen der Sonne senkrecht auf die Kopfhaut auftreffen. Wir sollten aber bedenken, dass die UV-B-Kollektor-Hypothese eben nur eine Hypothese ist und ich erwarte, dass es etwa zwanzig Jahre bis zur endgültigen Bestätigung (oder Widerlegung) dieser Hypothese dauern wird. Es ist natürlich sehr interessant, die einzelnen Mechanismen zu erklären, die dann zum Ziel - also der voll ausgeprägten männlichen Glatze - führen. Nur so kann man zu einem vollständigen wissenschaftlichen Verständnis des Phänomens der männlichen Glatze kommen. Dass dabei

Testosteron und DHT eine wichtige Rolle spielen, ist ebenfalls zu erwarten.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [NKM64](#) on Sat, 27 Jul 2013 19:01:58 GMT

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

Ist Vit D nun förderlich für Haarausfall? Klingt ja ganz so!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Jul 2013 19:22:15 GMT

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

tysa schrieb am Tue, 23 July 2013 00:06

Edit:

Haben die maenner mit aga nun ihre GHEs, um ihrem vitaminmangel entgegenzuwirken oder sind die maenner mit GHEs aufgrund ihrer hoeheren vitaminsynthese und spermamotilitaet evolutinaer im vorteil?

Es geht bei der UV-B-Kollektor-Hypothese nicht um aktuell lebende Männer oder den Vitamin-D-Mangel eines männlichen Individuums. Wenn wir mal annehmen, dass die Einwanderung des Menschen in nördliche Regionen des Erdballes (Out-of-Africa-Hypothese) innerhalb der letzten hunderttausend Jahre stattgefunden hat, dann ist wohl klar, dass der Darwinsche Mechanismus der natürlichen Selektion innerhalb dieses Zeitraumes gewirkt haben muss. Der Selektionseffekt betrifft also unsere männlichen Vorfahren über einen Zeitraum von mehreren zehntausend Jahren. Dabei ist es durchaus möglich, dass die Mutationen, die zur gezielten Ausdünnung des Kopfhaares notwendig sind, schon wesentlich früher (und natürlich auch bei beiden Geschlechtern) entstanden sind. Aber nur unter der Bedingung des saisonalen UV-B-Mangels in nördlichen Breiten wurden diese Gene so stark selektiert, dass heute rund fünfzig Prozent aller Männer im Alter über fünfzig Jahren eine androgenetische Alopezie (in verschiedenen Stadien) zeigen. Die Geheimratsecken sind ja nur ein Durchgangsstadium (Typ II nach Hamilton-Norwood-Schema) auf dem Weg zur vollen Glatze. Der Unterschied in der Spermienbeweglichkeit muss gar nicht so furchtbar groß sein, damit sich über viele hundert Generationen hinweg die männlichen Individuen mit Glatze durchsetzen konnten. Selbst ein kleiner Unterschied wirkt sich hier so aus wie der Zinseszinsseffekt bei einer Kapitalanlage.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [knopper22](#) on Sat, 27 Jul 2013 19:30:24 GMT

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

ok ok das klingt nun wieder so als sei es absolut unmöglich hieraus einen etwaigen Therapieansatz zu entwickeln der die AGA komplett stopp bzw. sogar noch Neuwuchs erzeugt. Ergo ist es uninteressant...

Was ich mich dabei auch immer noch Frage ist AGA evt. deshalb so schwer zu bekämpfen eben WEIL es zigtausende Jahre gedauert hat bis sich das so rausgebildet hat?
Sprich die Evolution hatte genug Zeit zig Faktoren für die gezielte Miniaturisierung zu entwickeln?
Ich hoffe es mal nicht aber es wird wohl so sein oder?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Jul 2013 19:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Sat, 27 July 2013 21:01Ist Vit D nun förderlich für Haarausfall? Klingt ja ganz so!

Das wäre eine Fehlinterpretation der Hypothese. Es ist der Zustand des Vitamin-D-Mangels, der in unseren Breiten regelmäßig im Februar und März auftritt. Um diesen Mangel auszugleichen, wird das Kopfhaar gezielt ausgedünnt, damit an den freien Stellen der Kopfhaut mehr Vitamin D produziert werden kann. Wenn hingegen im März schon genug Vitamin D vorhanden wäre, wäre diese spezielle Reaktion überflüssig. Aus dieser Hypothese lassen sich also zwei Konsequenzen ableiten:

1) Man sollte den Vitamin-D-Mangel spätestens im März bekämpfen und zwar noch bevor die ersten UV-B-Strahlen eintreffen.

Das bedeutet, dass der 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel bereits Anfang März in den Normbereich angehoben werden sollte. Der 25-Hydroxy-Vitamin-D-Spiegel im Serum sollte also spätestens zum Frühlingsanfang deutlich oberhalb von 30 ng/ml liegen.

2) Man sollte die Bestrahlung der Kopfhaut mit UV-B-Strahlung im Frühjahr und Sommer strikt vermeiden und stattdessen nur die übrige Körperoberfläche dem direkten Sonnenlicht aussetzen.

Ich gebe nochmals zu bedenken, dass das bisher nur eine Hypothese ist. Meine Angaben gelten für 49 Grad nördlicher Breite.

Wer sich weiter südlich aufhält, erhält seine UV-B-Dosis eventuell schon sehr viel früher.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [NKM64](#) on Sat, 27 Jul 2013 19:57:12 GMT

Danke für die Erklärung!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Jul 2013 20:13:09 GMT

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

knopper22 schrieb am Sat, 27 July 2013 21:30ok ok das klingt nun wieder so als sei es absolut unmöglich hieraus einen etwaigen Therapieansatz zu entwickeln der die AGA komplett stopp bzw. sogar noch Neuwuchs erzeugt.

Ganz so hoffnungslos ist die Situation nicht - immer unter der Voraussetzung, dass die Hypothese bestätigt werden kann. Der Therapieansatz sieht so aus:

1) Strikte Vermeidung von UV-B-Bestrahlung der Kopfhaut. Man muss also im Frühjahr und Sommer immer eine Kopfbedeckung tragen, die UV-B-Strahlen zuverlässig absorbiert. Im Solarium sollte man die Kopfhaut ebenfalls gegen das UV-B-Licht schützen.

2) Rechtzeitige Bekämpfung des saisonalen Vitamin-D-Mangels mit geeigneten Präparaten - dazu fragt man am besten einen Arzt, der die (wenigen) geeigneten Präparate kennt.

Dann darf man hoffen, dass die Ausbreitung der Geheimratsecken nach hinten zum Stillstand kommt - mehr aber auch nicht. Du darfst nicht erwarten, dass an den kahlen Stellen "Neuwuchs" auftritt.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Jul 2013 20:31:18 GMT

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

knopper22 schrieb am Sat, 27 July 2013 21:30

Was ich mich dabei auch immer noch Frage ist AGA evt. deshalb so schwer zu bekämpfen eben WEIL es zigtausende Jahre gedauert hat bis sich das so rausgebildet hat? Sprich die Evolution hatte genug Zeit zig Faktoren für die gezielte Miniaturisierung zu entwickeln? Ich hoffe es mal nicht aber es wird wohl so sein oder?

Das kann man auch positiv sehen. Die männliche Glatze ist aus meiner Sicht ein weiterer Beweis dafür, dass auch der Mensch (als der fünfte Menschenaffe) den Mechanismen der Evolution unterworfen war.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [knopper22](#) on Sat, 27 Jul 2013 21:13:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wtf? wa?

Der fünfte Menschenaffe? Ein Beweis für die Evolution ist AGA schon mal gar nicht. Es kann auch alles gaaaanz ganz anders sein.

Ich kann mir nur denken das Dat Ding so schnell nicht zu knacken ist, FALLS es evolutionär bedingt ist. Das ist dann traurige Gewissheit.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Mon, 29 Jul 2013 20:42:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wir können auf jeden Fall davon ausgehen, dass die AGA genetisch bedingt ist. Daran gibt es eigentlich kaum noch Zweifel. Strittig ist lediglich die Frage, ob ein einzelnes Gen oder mehrere verschiedene Gene dafür verantwortlich sind:

<http://www.omim.org/entry/109200>

Alles, was im menschlichen Genom drin ist, war (und ist) den Regeln der Evolution unterworfen. Dazu gibt es einen guten Film von Richard Dawkins:

<http://www.youtube.com/watch?v=X8kTMxflNg>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [knopper22](#) on Tue, 30 Jul 2013 00:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ok denn wenn nämlich genetisch bedingt, dann stellt sich sofort die Frage nach dem Warum. Also was bringt es genau für einen Vorteil EBEN bei nichts geringerem als der Attraktivität bzw. der Sexualpartnerwahl.

Das ist das große warum was sich mir nicht ganz erschließt, denn wie gesagt mit Kranz ist man bei den meisten unter 25 Jährigen, und auch entsprechend aussehenden Frauen durch bzw. vollkommen uninteressant....

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 30 Jul 2013 08:02:27 GMT

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

knopper22 schrieb am Tue, 30 July 2013 02:47ja ok denn wenn nämlich genetisch bedingt, dann stellt sich sofort die Frage nach dem Warum. Also was bringt es genau für einen Vorteil EBEN bei nichts geringerem als der Attraktivität bzw. der Sexualpartnerwahl.

Das ist das große warum was sich mir nicht ganz erschließt, denn wie gesagt mit Kranz ist man bei den meisten unter 25 Jährigen, und auch entsprechend aussehenden Frauen durch bzw. vollkommen uninteressant....

ich glaub du stellst dir das zu simpel vor. einfach mal angenommen es wäre rein genetisch bedingt ist Haarausfall keinesfalls ein makel der zum Tod führt oder (vor allem in früheren Zeiten) verhindert dass man sich fortpflanzt. ob in der steinzeit oder im mittelalter oder sonstwann hat fast jeder einen partner gefunden weil es einfach eine notwendigkeit zum überleben war vor allem aus wirtschaftlichen gründen. da hat man halt nicht jedes gegenüber auf jeden kleinen Makel durchgecheckt. führe deinen gedanken einmal fort. wenn das so wäre müssten heute ja nur noch optische halbgötter durch die gegend laufen weil dann ja zb eine hakennase, nichtvolle Lippen, unattraktive Gesichtszüge oder eher schlechte haut genauso ein nachteil wären. früher konntest du aussehen wie sau es waren eher andere kriterien maßgeblich (kannst du essen heranschaffen, deine familie beschützen und später einfach die soziale position wobei auch arme leute problemlos jemanden fanden) erst seit ein paar jahren hat jeder den luxus dass er problemlos ein singleleben führen kann und penibel seine partner auswählen kann und keinen gedanken an feste bindungen oder Kinder (waren früher die altersvorsorge) verschwenden muss.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [knopper22](#) on Tue, 30 Jul 2013 11:56:06 GMT

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

nun ja ok hast du auch recht also muss es andere Gründe haben....

ich bleibe aber dabei um als "Schönling" bei den jüngeren (u 25) anzukommen, ohne sich groß anzustrengen sprich Sprüche zu klopfen, rumzufirten, baggern usw..., braucht es oben volles Haar. Bzw. reicht schon meist der 1. Eindruck von "Frau", und der geht eben immer übers Gesicht/Haare, Gesichtszüge usw... ("ohh den find ich aber süß, dunkle Haare") usw...

und "Er" muss sich quasi kein Deut anstrengen, sondern es laufen so einem sowieso alle hinterher.

Diesen Zustand will ich quasi ein bisschen erreichen, und das geht leider weiterhin über Fin, bzw. hoffentlich demnächst über was anderes....

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 30 Jul 2013 12:35:06 GMT

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

Ich bin der Auffassung das es so gut wie nichts mit Genetik zu tun hat. Mann kann diverse Anlagen haben wie hohes Lipoprotein A und andere Sachen aber die begünstigen nur den Haarausfall und sind nicht die Ursache.

Vermutlich haben die Wissenschaftler Recht und liegt Teilweise am DHT aber eben nicht nur.

Meiner Meinung nach ist eine Hormon Inbalance vorhanden.

Diese kommt erst im Alter ab ca 20-30 wenn es mit allen Werten in den Keller geht (HGH, Vitamine, Mineralien, Testo) und andere Faktoren die rauf gehen (Östrogen, Estradiol, DHT , Prolaktin etc)

Begünstigt wird der Haarausfall zb durch Xenoöstrogene (Plastik BPA und andere Chemikalien), Essen (Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe, Farbstoffe, Gentech etc), Umweltfaktoren (Rauchen, Alkohol, Stress)

Dies ist ein sehr schleichender Prozess und fällt den wenigsten auf.

Insulin Diät (Ernährungsumstellung) + Sport sind wohl die beste Möglichkeit IGF, HGH, Testo und Aromastase ins Gleichgewicht zu bringen. Auch ab und zu Fasten aktiviert ein Haufen Überlebensgene und bietet dem Körper (Darm, Nieren, Leber) ein wenig zu entlasten.

Vitamin D senkt den SHGB Spiegel und erhöht somit den Testo Spiegel. Nicht gut ist halt wen mehr Östro da ist und Aromastase dann wird das zu den Androgenen umgewandelt (DHT, Estradiol)

Meiner Meinung nach ist es am besten die Rezeptoren mit Phytoöstrogenen zu blockieren und somit die Umwandlung zu mindern.

Die grosse Frage ist was mit dem DHT und Estradiol passiert wen dieses im Blutserum ist und die Rezeptoren nicht aktivieren kann? Vermutlich baut es sich ab. Falls ja wäre es Intressant wie schnell das pasiert damit DKK1 und TGF Beta nicht gepusht werden können.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 30 Jul 2013 12:45:57 GMT

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

knopper22 schrieb am Tue, 30 July 2013 13:56nun ja ok hast du auch recht also muss es andere Gründe haben....

ich bleibe aber dabei um als "Schönling" bei den jüngeren (u 25) anzukommen, ohne sich groß anzustrengen sprich Sprüche zu klopfen, rumzuflieten, baggern usw..., braucht es oben volles Haar. Bzw. reicht schon meist der 1. Eindruck von "Frau", und der geht eben immer übers Gesicht/Haare, Gesichtszüge usw... ("ohh den find ich aber süß, dunkle Haare") usw...

und "Er" muss sich quasi kein Deut anstrengen, sondern es laufen so einem sowieso alle hinterher.

Diesen Zustand will ich quasi ein bisschen erreichen, und das geht leider weiterhin über Fin,

bzw. hoffentlich demnächst über was anderes....

sicher. aber früher war das ein bisschen anders. wenn du irgendwo am land in einem dorf aufgewachsen bist hast du halt einfach wen gefunden da ist keiner übrig geblieben. ich bezweifle auch einfach ein bisschen dass haarausfall einfach ein genetischer defekt ist dir vor zig tausend jahren einfach mal bei jemandem aufgetaucht ist und sich dann weltweit verbreitet hat. ich glaube haarausfall kann unterschiedliche ursachen haben und ist eher eine genetische prädisposition und es gibt diverse auslöser oder Beschleuniger bzw tritt er immer früher auf. letztens war irgendwo eine doku (es war jedenfalls qualitätsfernsehen) wo die kamera den erstkontakt zwischen holzfällern und einem eingeborenen im amazonas gebiet gefilmt haben. der eingeborene hatte eine hohe Stirn. sein indianerstamm hat aber sicher noch nie kontakt mit der zivilisation gehabt. wie erklärst du dir das mit dieser vererbungstheorie? er hatte allerdings auch offensichtliche gesundheitliche Probleme wie eben so üblich wenn man keine moderne medizin zur verfügung hat. in seinem fall war das ein stark vergrößerter hodensack der ein sicheres zeichen für parasitenbefall ist und wer weiß was die im körper anrichten. seine haarausfallschema hat mich trotzdem stark an typische AGA erinnert.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [LeroySmith](#) on Tue, 30 Jul 2013 12:53:15 GMT

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

reneschaub schrieb am Tue, 30 July 2013 14:35Ich bin der Auffassung das es so gut wie nichts mit Genetik zu tun hat. Mann kann diverse Anlagen haben wie hohes Lipoprotein A und andere Sachen aber die begünstigen nur den Haarausfall und sind nicht die Ursache.

Vermutlich haben die Wissenschaftler Recht und liegt Teilweise am DHT aber eben nicht nur.

Meiner Meinung nach ist eine Hormon Inbalance vorhanden.

Diese kommt erst im Alter ab ca 20-30 wenn es mit allen Werten in den Keller geht (HGH, Vitamine, Mineralien, Testo) und andere Faktoren die rauf gehen (Östrogen, Estradiol, DHT , Prolaktin etc)

Begünstigt wird der Haarausfall zb durch Xenoöstrogene (Plastik BPA und andere Chemikalien), Essen (Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe, Farbstoffe, Gentech etc), Umweltfaktoren (Rauchen, Alkohol, Stress)

Dies ist ein sehr schleichender Prozess und fällt den wenigsten auf.

Insulin Diät (Ernährungsumstellung) + Sport sind wohl die beste Möglichkeit IGF, HGH, Testo und Aromastase ins Gleichgewicht zu bringen. Auch ab und zu Fasten aktiviert ein Haufen Überlebensgene und bietet dem Körper (Darm, Nieren, Leber) ein wenig zu entlasten.

Vitamin D senkt den SHGB Spiegel und erhöht somit den Testo Spiegel. Nicht gut ist halt wen mehr Östro da ist und Aromastase dann wird das zu den Androgenen umgewandelt (DHT, Estradiol)

Meiner Meinung nach ist es am besten die Rezeptoren mit Phytoöstrogenen zu blockieren und somit die Umwandlung zu mindern.

Die grosse Frage ist was mit dem DHT und Estradiol passiert wenn dieses im Blutserum ist und die Rezeptoren nicht aktivieren kann? Vermutlich baut es sich ab. Falls ja wäre es Interessant wie schnell das passiert damit DKK1 und TGF Beta nicht gepusht werden können.

wieso bist du so auf diese Insulindiät fixiert? reduziere doch mal überhaupt konsequent Kohlenhydrate und nicht nur am Abend das ist wesentlich wirkungsvoller.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [knopper22](#) on Sat, 03 Aug 2013 01:06:39 GMT

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

Also ich halte die Theorie gar nicht mal so abwegig. Was man machen müsste wäre wirklich eine groß angelegte Studie zwischen NON-AGA Männern und welchen die AGA haben wie es mit der Zeugungsfähigkeit aussieht bzw. ob es gleich klappt.

Würde sich da statistisch signifikant tatsächlich zeigen das welche mit NON-AGA Status viel "schlechtere" Spermien haben als welche wo schon alles kahl ist könnte das ein weiteres Indiz sein.

Also ich weiß kann nur Zufall sein aber was ich aus meiner näheren Bekanntschaft so mitbekommen habe, trifft es voll zu. Bei jedem AGA'ler ging es ziemlich schnell und beinahe auf Anhieb, sie wurde blitzschnell schwanger, wohingegen es bei den Vollmatten länger dauerte. Ich weiß is natürlich statistisch nicht signifikant.

Was mir auch aufgefallen ist, das AGA-Männer fast immer mehr Jungs hervorbringen, das ist echt keine Einbildung und klingt auch ganz logisch. Die männlichen Spermien (Y-Chromosom) sind etwas schneller als die weiblichen, aber auch kurzlebiger. Nun heißt es Vitamin D fördert die Beweglichkeit bzw. Schnelligkeit. Also AGA = mehr Sonne auf der Platte = mehr Vitamin D = besser beweglichere Spermien = hohe Wahrscheinlichkeit das es ein Junge wird. Ich denke hier steckt viel wahres drin.

Bekommt man anders viel Sonne, und somit Vitamin D, ab (Sonnenbänken) usw.. geht die AGA bestimmt zurück bzw. schwächt sich ein wenig ab!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [kaktusblüte](#) on Tue, 06 Aug 2013 11:58:23 GMT

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

http://nadir.nilu.no/~olaeng/fastrt/VitD-ez_quartMED.html

hab ich zufällig entdeckt...vitamin d rechner je nach Breitengrad Hauttyp...

mir hat Vitamin D ... hatte ein sehr starken Mangel... in Bezug auf HA nichts gebracht... ABER habe

schuppenflechte und die damals extrem weitflächigen stellen... 1/3 der beine z.b. sind innerhalb von drei wochen abgeheilt.. das war wie ein wunder.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 29 Aug 2014 03:43:04 GMT

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

Vor einiger Zeit habe ich eine Zeichnung angefertigt, die zeigt, an welchen Stellen der Kopfhaut die

UVB-Strahlung eine optimale Wirkung (Produktion von Provitamin D) erzielt. Von dieser Zeichnung (auf einem Styropor-Kopf) habe ich drei Fotos:

http://www.kaliv.de/Isoklinien-Modell_bei_Rotation_um_z-Achse.jpg

http://www.kaliv.de/Isoklinien-Modell_der_AGA_schraeg.JPG

http://www.kaliv.de/Isoklinien-Modell_frontal.JPG

Die blaue Linie im Bild stellt die sogenannte 25-Grad-Isokline dar. Auf dieser Linie ist die Oberfläche

um 25 Grad (vom Lot ab gemessen) geneigt. Die grüne Linie ist die 45-Grad-Isokline und auf dieser Linie ist die Oberfläche um 45 Grad geneigt. Die rot schraffierte Fläche zwischen diesen beiden Isoklinien zeigt den Bereich der Kopfhaut, der bei Rotation des Kopfes um die z-Achse langfristig (über Jahre hinweg) die höchste kumulierte UVB-Strahlendosis absorbiert. Wenn man nun noch die Nickbewegung des Kopfes berücksichtigt, verschiebt sich diese "Ringstruktur"

auf den Bereich des Hinterkopfes. Aus meiner Sicht kann man mit diesem einfachen Modell die Form und Ausrichtung der männlichen Glatze berechnen, wenn man annimmt, dass die Haargrenze der Glatze im Endstadium näherungsweise dem Verlauf der 45-Grad-Isokline folgt. Ferner erkennt man, warum die Haargrenze am Anfang zunächst hauptsächlich im Bereich der Geheimratsecken zurückweicht. Die Geheimratsecken liegen im rot schraffierten Bereich.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Pumpnickel](#) on Fri, 29 Aug 2014 04:21:33 GMT

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

norwood 2008:

Waren es nicht die Mineralien, die Deinen Haarausfall gestoppt haben
Jetzt war es strikte Sonnenvermeidung!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [el huevo](#) on Fri, 29 Aug 2014 10:37:12 GMT

Faraday schrieb am Fri, 29 August 2014 05:43Vor einiger Zeit habe ich eine Zeichnung angefertigt, die zeigt, an welchen Stellen der Kopfhaut die UVB-Strahlung eine optimale Wirkung (Produktion von Provitamin D) erzielt. Von dieser Zeichnung (auf einem Styropor-Kopf) habe ich drei Fotos:

http://www.kaliv.de/Isoklinien-Modell_bei_Rotation_um_z-Achse.jpg

http://www.kaliv.de/Isoklinien-Modell_der_AGA_schraeg.JPG

http://www.kaliv.de/Isoklinien-Modell_frontal.JPG

Die blaue Linie im Bild stellt die sogenannte 25-Grad-Isokline dar. Auf dieser Linie ist die Oberfläche um 25 Grad (vom Lot ab gemessen) geneigt. Die grüne Linie ist die 45-Grad-Isokline und auf dieser Linie ist die Oberfläche um 45 Grad geneigt. Die rot schraffierte Fläche zwischen diesen beiden Isoklinien zeigt den Bereich der Kopfhaut, der bei Rotation des Kopfes um die z-Achse langfristig (über Jahre hinweg) die höchste kumulierte UVB-Strahlendosis absorbiert. Wenn man nun noch die Nickbewegung des Kopfes berücksichtigt, verschiebt sich diese "Ringstruktur" auf den Bereich des Hinterkopfes. Aus meiner Sicht kann man mit diesem einfachen Modell die Form und Ausrichtung der männlichen Glatze berechnen, wenn man annimmt, dass die Haargrenze der Glatze im Endstadium näherungsweise dem Verlauf der 45-Grad-Isokline folgt. Ferner erkennt man, warum die Haargrenze am Anfang zunächst hauptsächlich im Bereich der Geheimratsecken zurückweicht. Die Geheimratsecken liegen im rot schraffierten Bereich.

Ich finde deine Theorie interessant.

Sie besagt ja, dass die Haare in den Bereichen als erstes ausfallen, wo die stärkste UV-Einstrahlung verzeichnet werden kann, um genügend Licht und somit Vitamin D aufzunehmen.

Was ist, wenn wir den für die Gesundheit nützlichen Aspekt deiner Theorie außen vor lassen, dann könnte man doch meinen, daß die dem Sonnenlicht am stärksten exponierten Haare durch eine Schädigung der Kopfhaut durch die Strahlung als erstes ausfallen? Dabei müssten allerdings chronische Kurzhaarfrisurenträger häufiger von Aga betroffen sein, was meine ich nicht stimmt.

Es sei denn, und das weiß ich nicht, ob das menschliche Haar u.U. die gleichen Eigenschaften wie die eines Eisbären aufweist. Der nämlich, leitet das Sonnenlicht über seine Fellhaare per "Glasfaser" auf seine schwarze Haut, um sich trotz Fell in der spärlichen arktischen Sonne zu wärmen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 29 Aug 2014 18:22:43 GMT

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

das ist doch käse alles. dann wäre dieser mechanismus bei jedem menschen so und da es aber nicht so ist, fällt auch vitamin D ins klo

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 31 Aug 2014 04:36:32 GMT

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

by egg schrieb am Fri, 29 August 2014 12:37

Was ist, wenn wir den für die Gesundheit nützlichen Aspekt deiner Theorie außen vor lassen, dann könnte man doch meinen, daß die dem Sonnenlicht am stärksten exponierten Haare durch eine Schädigung der Kopfhaut durch die Strahlung als erstes ausfallen?

Ein Strahlenschaden ist aus meiner Sicht unwahrscheinlich. Schon eher halte ich es für möglich, dass die "gezielte Ausdünnung" des Kopfhaares an den entscheidenden Stellen der Kopfhaut durch den saisonalen Mangel an UVB-Strahlung in den Monaten von Oktober bis März begünstigt wird. Die Glatze wäre dann als wirksamer "Kompensationsmechanismus" zu verstehen, der dazu beiträgt, dass ein Mann im Frühjahr auch bei noch schwacher UVB-Strahlung genug Provitamin D produzieren kann. Ein solcher Kompensationsmechanismus könnte vererbbar sein, während ein Strahlenschaden oder eine Mangelercheinung nicht direkt vererbt werden kann. Ein saisonaler Vitamin-D-Mangel tritt am Ende des Winters bei 57 Prozent der Erwachsenen in Deutschland als Folge des saisonalen Mangels an UVB-Strahlung auf:

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

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 31 Aug 2014 11:35:38 GMT

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

wenn licht dann LASER und zwar auf wellenlänge von einem DVD Player Laser = 650nm

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Thu, 04 Sep 2014 09:39:34 GMT

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

PeterNorth schrieb am Fri, 29 August 2014 20:22das ist doch käse alles. dann wäre dieser mechanismus bei jedem menschen so und da es aber nicht so ist, fällt auch vitamin D ins klo

Ich stelle die Hypothese noch einmal in Kurzform dar. Dann wird vielleicht klar, warum das gerade nicht bei allen Menschen so ist:

- * Ein Mann benötigt zur Produktion optimal beweglicher Spermien das Calcitriol.
- * Die Glatze begünstigt die Absorption von UVB-Strahlung - besonders im Frühling.
- * Deshalb wird im Frühling mehr Provitamin D im Bereich der Glatze produziert und als Folge davon kann auch wieder mehr Calcitriol gebildet werden.
- * Dadurch steigt die Motilität der Spermatozoen im Frühling schnell an.
- * Bei höherer Motilität der Spermatozoen steigt die Wahrscheinlichkeit für die Befruchtung der Eizelle.
- * Die Evolution hat deshalb das Merkmal "männliche Glatze" durch natürliche Selektion begünstigt. Die Androgenetische Alopezie bietet also einen Selektionsvorteil.
- * Die UVB-Kollektor-Hypothese ist kompatibel mit der genetischen Hypothese und mit der DHT-Hypothese. Dank DHT bleibt der vererbte Ausdünnungsmechanismus in seiner Wirkung hauptsächlich auf das männliche Geschlecht begrenzt, obwohl sowohl Männer als auch Frauen die notwendigen Gene für die Ausdünnung des Kopfhaares besitzen können.
- * Weil für die Produktion eines Moleküls Provitamin D aus einem Molekül 7-Dehydrocholesterol Energie benötigt wird (rund 4,2 Elektronenvolt) spielt der Einfallswinkel der UVB-Strahlung auf der Kopfhaut eine entscheidende Rolle. Daraus resultiert das Isoklinen-Modell zur Berechnung der Form der Glatze.
- * Diese Hypothese erklärt erstmals den ursächlichen Zusammenhang zwischen Sexualität und männlicher Glatze.

Die Glatze ist also kein Strahlenschaden und auch keine Mangelerscheinung, sondern ein vererbbarer Kompensationsmechanismus zur Erhaltung der männlichen Fruchtbarkeit unter der Bedingung des saisonalen Mangels an UVB-Strahlung. Die Glatze ist - einfach gesagt - ein natürlicher Kollektor für UVB-Strahlung.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Kurti70](#) on Thu, 04 Sep 2014 10:16:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn diese These stimmen würde gäbe es Regionen auf der Welt, in denen die Menschen schwerlich noch ein einziges Haar auf dem Kopf hätten...
Ist aber gut möglich, dass Vitamin D eine Rolle spielt. Hängt ja immer alles irgendwie zusammen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 04 Sep 2014 19:25:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Faraday, was genau ist also dein Plan ???

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Fri, 05 Sep 2014 19:01:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Thu, 04 September 2014 11:39
* Deshalb wird im Frühling mehr Provitamin D im Bereich der Glatze produziert und als Folge davon kann auch wieder mehr Calcitriol gebildet werden.

Das muss korrekt "Prävitamin D" heissen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Sun, 02 Nov 2014 05:14:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurti70 schrieb am Thu, 04 September 2014 12:16 Wenn diese These stimmen würde gabe es Regionen auf der Welt, in denen die Menschen schwerlich noch ein einziges Haar auf dem Kopf hätten...
Ist aber gut möglich, dass Vitamin D eine Rolle spielt. Hängt ja immer alles irgendwie zusammen.

Vor wenigen Wochen habe ich einen Artikel entdeckt, in dem ein Autor aus Ungarn (Peter Kabai) eine ganz ähnliche Behauptung aufstellt:

http://www.behav.org/kabai/abstracts/kabai_alopecia_prostate_cancer.pdf

Kabai ist jedoch auf einem ganz anderen Weg zu seinen Schlussfolgerungen gekommen. Ich zitiere aus seinem Text den entscheidenden Satz:

"I propose that
AGA evolved to elevate UV absorbance
and thus to provide some
protection against prostate cancer."

Quelle: Kabai P: Androgenic alopecia may have evolved to protect men from prostate cancer by

increasing skin exposure to ultraviolet radiation. Medical Hypotheses 2008; 70, 1038-1040.

Aus meiner Sicht hat Kabai zwar die richtigen Schlüsse gezogen, aber seine Argumentation hat noch einige Schwächen. Wer sich für das Thema interessiert, kann meine Argumente dazu auf der folgenden (noch unvollständigen) Seite nachlesen:

http://www.kaliv.de/UVB-Kollektor-Hypothese_der_AGA.html

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Linkz](#) on Sun, 02 Nov 2014 05:24:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LMAO !

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [zwentus](#) on Sun, 02 Nov 2014 10:05:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hat bei mir leider nichts gebracht

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [stfn111](#) on Sun, 02 Nov 2014 11:41:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/23629119/>

Man beachte den punkt 'daily hat use'.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [ryanharper](#) on Thu, 20 Nov 2014 18:07:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Tue, 11 September 2012 14:00

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)

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-d-ia.html>
http://www.vitamindwiki.com/tiki-index.php?page_id=1561

da kann ich dir getrost sagen, dass das schwachsinn ist! sonst hätte mein bei haarausfall ein geografisches Gefälle

Demnach müssten alle Südländer die auch in deren Ländern wohnen keinen Haarausfall haben

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [proof](#) on Thu, 20 Nov 2014 18:28:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:da kann ich dir getrost sagen, dass das schwachsinn ist! sonst hätte mein bei haarausfall ein geografisches Gefälle

Demnach müssten alle Südländer die auch in deren Ländern wohnen keinen Haarausfall haben

Ich persönlich bin weder für die UV-B/Vitamin D Theorie noch gegen (hab einfach noch nicht genug Daten gesammelt , Tendenz liegt bei für)

Aber: Es gibt bestimmt einige Südländer die 24h am Tag drin sind und somit keine UVB Strahlung bekommen. Ich konnte ebenfalls beobachten, dass Südländer, welche hier schon seit Jahrzehnten wohnen, ebenfalls große Haarprobleme haben. Umso dunkler die Haut ist, umso weniger UV-Strahlung kommt ja durch (der natürliche Schutz gegen zuviel) und da wo die Strahlung am höchsten ist, in der Äquator-Region, sind nahezu alle Einheimischen auch mit einer sehr dunklen Haut bestückt. Verbringen diese Personen nun eine gewisse Zeit hier, bekommen die Null UVB ab, selbst im Sommer nicht. Die Haut ist viel zu dunkel!

In Verbindung mit dem niedrigen UV-Index hier alles eigentlich selbst erklärend (und für ein UV-Index benötigt man nahezu wolkenfreien Himmel - in Deutschland undenkbar --- Selbstmessungen mit einem handelsüblichen UV-Tester, welcher *nur* den UV-Index anzeigt - Eigenmessungen: Wolkenfreier Winter um die Mittagszeit: 0.1, im Sommer: 4-6, Vitamin D Bildung angeblich erst ab 3)

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [EinesTages](#) on Fri, 21 Nov 2014 01:38:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich haue mir seit zwei tage für 13 tage 100.000i.e Vit. D rein. mit Vit. K2 mal schauen was passiert.. danach als erhalt Dosis jeden 4 tag 50.000i.e Vit. D bin gespannt.. nehme dies nicht

aber wegen den haaren sondern wegen Rheuma.. aber was mir auffällt ist ich bin fitter, ich werde nicht schnell müde und bin konzentrierter..

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 09 Dec 2014 00:16:42 GMT

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

ryanharper schrieb am Thu, 20 November 2014 19:07reneschaub schrieb am Tue, 11 September 2012 14:00

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)

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

http://www.vitaminwiki.com/tiki-index.php?page_id=1561

da kann ich dir getrost sagen, dass das schwachsinn ist! sonst hätte mein bei haarausfall ein geografisches Gefälle

Demnach müssten alle Süländer die auch in deren Ländern wohnen keinen Haarausfall haben

Nein, das wäre so nicht zu erwarten. Vielmehr wäre zu erwarten, dass in weiter südlich gelegenen Ländern die männliche Glatze während ihrer Entwicklung eine andere Form annimmt. In nördlichen Ländern sollte der Ausdünnungsmechanismus mit seitlich sitzenden Geheimratsecken und einer Haarinsel in der Kopfmittle vorherrschen und weiter im Süden sollte die Ausdünnung eher gleichmäßig über die Schädelkalotte verteilt sein. Das ergibt sich, wenn man die Einstrahlungswinkel der Dorno-Strahlung im dreidimensionalen Raum betrachtet und auf die Schädelkalotte projiziert.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Ramtut](#) on Tue, 09 Dec 2014 00:47:48 GMT

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

Das ganze hört sich für mich sehr plausibel an. Allerdings denke ich nicht, dass sich daraus etwas konstruktives für die Bekämpfung der AGA erzielen lässt. Sollte es sich bei AGA um einen evolutionären Vorteil handeln, damit Man(n) mehr Vitamin D erzeugen kann, wird man dem Haarausfall auch nicht mit eingenommenem Vitamin D oder ausgiebigen Sonnenbädern beikommen. Die AGA steckt in diesem Fall zu tief im Gencode. Da spielt es auch keine Rolle, ob

man "Südländer" oder "Nordmann" ist. Wer ersteres oder zweiteres ist, ist nach evolutionären Zeitmaßstäben betrachtet, einfach unbeachtlich.

In 100.000 Jahren gibt es vielleicht keine AGA mehr, weil es heute ein evolutionärer Vorteil ist, eine volle Matte auf der Rübe zu haben - sofern es dann überhaupt noch Menschen gibt und sich das Schönheitsideal nicht verändert hat. Wie wahrscheinlich das ist, möge jeder für sich selbst beantworten

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 10 Dec 2014 12:14:20 GMT

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

Ramtut schrieb am Tue, 09 December 2014 01:47 Sollte es sich bei AGA um einen evolutionären Vorteil handeln, damit Man(n) mehr Vitamin D erzeugen kann, wird man dem Haarausfall auch nicht mit eingenommenem Vitamin D oder ausgiebigen Sonnenbädern beikommen. Die AGA steckte in diesem Fall zu tief im Gencode.

Das ist wohl richtig. Falls es gelingt, den saisonalen Vitamin-D-Mangel zu verhindern, darf man bestenfalls auf eine Verzögerung der Glatzenbildung hoffen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [stfn111](#) on Wed, 10 Dec 2014 12:39:16 GMT

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

Faraday schrieb am Wed, 10 December 2014 13:14 Ramtut schrieb am Tue, 09 December 2014 01:47 Sollte es sich bei AGA um einen evolutionären Vorteil handeln, damit Man(n) mehr Vitamin D erzeugen kann, wird man dem Haarausfall auch nicht mit eingenommenem Vitamin D oder ausgiebigen Sonnenbädern beikommen. Die AGA steckte in diesem Fall zu tief im Gencode. Das ist wohl richtig. Falls es gelingt, den saisonalen Vitamin-D-Mangel zu verhindern, darf man bestenfalls auf eine Verzögerung der Glatzenbildung hoffen.

Die Frage wäre dann nur: wird die Glatze direkt durch die uv Strahlung getriggert oder wird sie von etwas anderem getriggert um an mehr uv Strahlung zu kommen. Ich für meinen Teil glaube, dass die Glatze durch einen externen Faktor getriggert wird, denn sonst würde der Haarkranz 0 Sinn ergeben.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 10 Dec 2014 12:51:25 GMT

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

EinesTages schrieb am Fri, 21 November 2014 02:38 ich haue mir seit zwei tage für 13 tage 100.000i.e Vit. D rein. mit Vit. K2 mal schauen was passiert.. danach als erhalt Dosis jeden 4 tag 50.000i.e Vit. D bin gespannt.. nehme dies nicht aber wegen den haaren sondern wegen

Rheuma.. aber was mir auffällt ist ich bin fitter, ich werde nicht schnell müde und bin konzentrierter..

Mit so hohen Dosen sollte man sehr vorsichtig umgehen. Zum Ausgleich des saisonalen Vitamin-D-Mangels genügen meist Tagesdosen im Bereich von 2000 bis 3000 I.E. Gerade bei älteren Menschen können bereits Tagesdosen über 2000 I.E. zu einer Hyperkalzämie führen und dann droht zum Beispiel die Entstehung von Nierensteinen. Aus meiner Sicht ist es vollkommen ausreichend, wenn man einen Calcidiol-Spiegel knapp oberhalb der von Hollis angegebenen "Mangelgrenze" von 32 ng/ml anstrebt. Ferner sollte man auch an die langfristigen Kosten denken. Wer zum Beispiel 50 Jahre lang täglich 2000 I.E. Vitamin D einnimmt und dafür rund zehn Cent pro Tag bezahlt, der hat am Ende dieser 50 Jahre (ohne Berücksichtigung von Inflation und Preisänderungen) immerhin 1826 EUR ausgegeben. Auch aus diesem Grund sollte man die zusätzliche tägliche Vitamin-D-Dosis möglichst niedrig wählen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 10 Dec 2014 13:04:31 GMT

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

stfn111 schrieb am Wed, 10 December 2014 13:39 Die Frage wäre dann nur: wird die Glatze direkt durch die uv Strahlung getriggert oder wird sie von etwas anderem getriggert um an mehr uv Strahlung zu kommen. Ich für meinen Teil glaube, dass die Glatze durch einen externen Faktor getriggert wird, denn sonst würde der Haarkranz 0 Sinn ergeben.

Als "Trigger" könnten gleich mehrere Substanzen wirken, die durch die Dorno-Strahlung in der Haut erzeugt werden. Ich nenne hier nur einige der Kandidaten: cis-Urocaninsäure, Prävitamin D3, Lumisterol und Tachysterol.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [stfn111](#) on Wed, 10 Dec 2014 13:15:30 GMT

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

Faraday schrieb am Wed, 10 December 2014 14:04stfn111 schrieb am Wed, 10 December 2014 13:39 Die Frage wäre dann nur: wird die Glatze direkt durch die uv Strahlung getriggert oder wird sie von etwas anderem getriggert um an mehr uv Strahlung zu kommen. Ich für meinen Teil glaube, dass die Glatze durch einen externen Faktor getriggert wird, denn sonst würde der Haarkranz 0 Sinn ergeben.

Als "Trigger" könnten gleich mehrere Substanzen wirken, die durch die Dorno-Strahlung in der Haut erzeugt werden. Ich nenne hier nur einige der Kandidaten: cis-Urocaninsäure, Prävitamin D3, Lumisterol und Tachysterol.

Ich tippe schon seit langem darauf. Denn diese Stoffe sind nur dann in der Lage sich an den vdr zu binden wenn genug von Ihnen und gleichzeitig wenig Vitamin d vorhanden ist da vit d eine vielfach höhere affinität aufweist. Vit d und der vdr bilden einen heterodimer und bestimmen wie die dna abgelesen wird. Binden nun andere Stoffe wird der trigger zu aga geschalten. So wird

jedes Haar einzeln getriggert und verloren, denn jedes hat seine eigene dna. Auf prävitamin würde ich nicht tippen, denn ich vermute dass die Illt genau auf diesem Prinzip funktioniert. Verschiedene Vorstufen werden durch die Illt in prävitamin d gewandelt...

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [EinesTages](#) on Thu, 11 Dec 2014 02:15:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe 13 tage lang Vitamin D 100.000i.e täglich aufgefüllt.. bin jetzt gespannt wen ich nach 4 Monaten meinen wert wieder messen gehen werde, gross eine Veränderung spüre ich nicht, aber mir knacksen die knochen überall und leute Vitamin K2 und magnesum Fussbad nicht vergessen ganz wichtig

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 11 Dec 2014 05:27:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Wed, 10 December 2014 14:15Faraday schrieb am Wed, 10 December 2014 14:04stfn111 schrieb am Wed, 10 December 2014 13:39 Die Frage wäre dann nur: wird die Glatze direkt durch die uv Strahlung getriggert oder wird sie von etwas anderem getriggert um an mehr uv Strahlung zu kommen. Ich für meinen Teil glaube, dass die glatze durch einen externen Faktor getriggert wird, denn sonst würde der Haarkranz 0 Sinn ergeben. Als "Trigger" könnten gleich mehrere Substanzen wirken, die durch die Dorno-Strahlung in der Haut erzeugt werden. Ich nenne hier nur einige der Kandidaten: cis-Urocaninsäure, Prävitamin D3, Lumisterol und Tachysterol.

Ich tippe schon seit langem darauf. Denn diese Stoffe sind nur dann in der Lage sich an den vdr zu binden wenn genug von Ihnen und gleichzeitig wenig Vitamin d vorhanden ist da vit d eine vielfach höhere affinität aufweist. Vit d und der vdr bilden einen heterodimer und bestimmen wie die dna abgelesen wird. Binden nun andere Stoffe wird der trigger zu aga geschaltet. So wird jedes Haar einzeln getriggert und verloren, denn jedes hat seine eigene dna. Auf prävitamin würde ich nicht tippen, denn ich vermute dass die Illt genau auf diesem Prinzip funktioniert. Verschiedene Vorstufen werden durch die Illt in prävitamin d gewandelt... Interessant wäre auch die Frage, ob die Dorno-Strahlung lokal auf die Umwandlung von Testosteron in DHT wirkt. Die Klärung dieser Details müssen wir aber wohl den Biochemikern überlassen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 11 Dec 2014 13:23:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Sun, 02 November 2014
12:41<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/23629119/>

Man beachte den punkt 'daily hat use'.

Wer unter freiem Himmel regelmäßig einen Hut trägt, der reduziert damit die Bildung von Prävitamin D3 in der Kopfhaut und der Gesichtshaut. Sofern dann keine anderen Vitamin-D-Quellen zur Verfügung stehen, kann dieses Verhalten langfristig zu einem Vitamin-D-Mangel führen. Diese Beobachtung steht also nicht im Widerspruch zur UVB-Kollektor-Hypothese.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 Dec 2014 23:08:25 GMT

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

Diese Theorie ist an den Haaren herbei gezogen.
Warum kriegen Frauen dann keine Glatze?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Trinitas](#) on Fri, 12 Dec 2014 23:13:38 GMT

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

@EinesTages

Magnesium-Fußbad? Wie geht das denn und was bewirkt das?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 15 Dec 2014 03:05:32 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 13 December 2014 00:08 Diese Theorie ist an den Haaren herbei gezogen.

Warum kriegen Frauen dann keine Glatze? ;) Weil es bei der Befruchtung nicht auf die Eigenbeweglichkeit der Eizelle, sondern auf die Eigenbeweglichkeit der Spermien ankommt. Das ist mit "Motilität der Spermatozoen" gemeint:

<http://www.nature.com/nrendo/journal/v10/n3/full/nrendo.2013.262.html>

Deshalb konnten die Männer mit Glatze im Lauf der Evolution im Durchschnitt mehr Nachkommen zeugen als ihre Konkurrenten mit vollem Haar. Auch unter ungünstigen klimatischen Bedingungen konnten die Männer mit Glatze durch ihren "UVB-Kollektor" auf dem Kopf den saisonalen Vitamin-D-Mangel schneller ausgleichen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Dec 2014 21:11:43 GMT

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

Faraday schrieb am Mon, 15 December 2014 04:05Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 13 December 2014 00:08Diese Theorie ist an den Haaren herbei gezogen.

Warum kriegen Frauen dann keine Glatze? Weil es bei der Befruchtung nicht auf die Eigenbeweglichkeit der Eizelle, sondern auf die Eigenbeweglichkeit der Spermien ankommt. Das ist mit "Motilität der Spermatozoen" gemeint:

<http://www.nature.com/nrendo/journal/v10/n3/full/nrendo.2013.262.html>

Deshalb konnten die Männer mit Glatze im Lauf der Evolution im Durchschnitt mehr Nachkommen zeugen als ihre Konkurrenten mit vollem Haar. Auch unter ungünstigen klimatischen Bedingungen konnten die Männer mit Glatze durch ihren "UVB-Kollektor" auf dem Kopf den saisonalen Vitamin-D-Mangel schneller ausgleichen.

Interessant! Aber warum bekommen dann nicht alle Männer eine Glatze, sondern "nur" 50%? Mal angenommen die Theorie würde stimmen: Was wäre dann die Lösung? Einfach nur ganz viel Vitamin D supplementieren und schon wächst die Platte wieder zu?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Dec 2014 21:18:25 GMT

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

Und warum gehen die Haare erst mit 25-35 aus, wo doch die Geschlechtsreife bereits mit 13 beginnt?

Haben Jugendliche etwa einen höheren Vitamin D-Spiegel, sodass die Glatze erst ab 25 erforderlich wird?

Gibt natürlich auch 16-jährige mit AGA, aber die kann man an einer Hand abzählen..

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [proof](#) on Tue, 16 Dec 2014 22:20:49 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 16 December 2014 22:18Und warum gehen die Haare erst mit 25-35 aus, wo doch die Geschlechtsreife bereits mit 13 beginnt?

Haben Jugendliche etwa einen höheren Vitamin D-Spiegel, sodass die Glatze erst ab 25 erforderlich wird?

Gibt natürlich auch 16-jährige mit AGA, aber die kann man an einer Hand abzählen..

Ich nehme an, dass die Geschlechtsreife ja auch nicht mit 13 abgeschlossen ist. Da schwanken ja

die nächsten 10 Jahre noch die ganzen Hormonspiegel hin- und her bis sie sich eingepgelt haben. Wenn dann beim einpegeln Vitamin D fehlt, pegeln die sich ja evtl nicht richtig ein.

Das könnte ein Baustein in den unendlichen sein, welche zur AGA führen. Ob man das nach "Wachstumsende" mit einer ausreichenden Vitamin D Versorgung wieder hinbekommt?! Ich hoffe es!

Eine von meinen Theorien ist ja auch, dass der Vitamin D Mangel einen vorzeitigen Verbrauch von Stammzellen fördert (in einer Doku auf YT auch "Ersatzteillager" genannt) und diese nicht schnell genug regenerieren können. Wer keine AGA hat, hat halt Asthma, oder frühzeitig Krebs, oder eine verdammt beschissene Haut, Autoimmunerkrankungen (zB Schilddrüse, daraus resultierend die Hormonunstimmigkeiten) etc. pp oder alles zusammen. Stammzellen werden ja im Knochenmark gebildet, oder? Und da soll ja Vitamin D (im Knochen) ganze Arbeit leisten.

Aber das von mir, alles nur Theorien. Ich hab ja Vitamin D schon ein bisschen im Freundeskreis verteilt, die über Muskel- und Knochenschmerzen klagten. (jupp, klagTen - um einiges besser geworden, und das innerhalb weniger Wochen - Placebo Effekt nicht auszuschließen).

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 17 Dec 2014 13:02:42 GMT

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

proof schrieb am Tue, 16 December 2014 23:20Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 16 December 2014 22:18Und warum gehen die Haare erst mit 25-35 aus, wo doch die Geschlechtsreife bereits mit 13 beginnt?

Haben Jugendliche etwa einen höheren Vitamin D-Spiegel, sodass die Glatze erst ab 25 erforderlich wird?

Gibt natürlich auch 16-jährige mit AGA, aber die kann man an einer Hand abzählen..

Ich nehme an, dass die Geschlechtsreife ja auch nicht mit 13 abgeschlossen ist. Da schwanken ja die nächsten 10 Jahre noch die ganzen Hormonspiegel hin- und her bis sie sich eingepgelt haben. Wenn dann beim einpegeln Vitamin D fehlt, pegeln die sich ja evtl nicht richtig ein.

Das könnte ein Baustein in den unendlichen sein, welche zur AGA führen. Ob man das nach "Wachstumsende" mit einer ausreichenden Vitamin D Versorgung wieder hinbekommt?! Ich hoffe es!

Eine von meinen Theorien ist ja auch, dass der Vitamin D Mangel einen vorzeitigen Verbrauch von Stammzellen fördert (in einer Doku auf YT auch "Ersatzteillager" genannt) und diese nicht schnell genug regenerieren können. Wer keine AGA hat, hat halt Asthma, oder frühzeitig Krebs, oder eine verdammt beschissene Haut, Autoimmunerkrankungen (zB Schilddrüse, daraus resultierend die Hormonunstimmigkeiten) etc. pp oder alles zusammen. Stammzellen werden ja im Knochenmark gebildet, oder? Und da soll ja Vitamin D (im Knochen) ganze Arbeit leisten.

Aber das von mir, alles nur Theorien. Ich hab ja Vitamin D schon ein bisschen im Freundeskreis

verteilt, die über Muskel- und Knochenschmerzen klagten. (jupp, klagTen - um einiges besser geworden, und das innerhalb weniger Wochen - Placebo Effekt nicht auszuschließen).

Ein 13-jähriger ist genauso geschlechtsreif wie ein 23-jähriger.

Da gibts keine Hormone, die sich einpendeln müssen.

Falls Du auf die Pubertäts-Akne aus bist: Die Toxine, die sich über die gesamte Kindheit hinweg im Körper angesammelt haben, kommen eben mit der Pubertät in Form der Akne raus. Akne ist sehr wichtig für den Körper zur Entgiftung.

Wenn die Toxine nach 1-3 Jahren draussen sind, hört die Akne auf. Oder eben auch nicht, je nach Toxine.

Das hat überhaupt nichts damit zu tun, dass Hormone noch nicht richtig eingependelt sind.

Und das mit dem Vitamin D und AGA ist natürlich nur Spekulation.

Meiner Meinung nach ist das alles in keinsten Weise bewiesen. Auch erscheint mir die Theorie nicht schlüssig genug.

Würde das wirklich so stimmen wie vermutet, dann würde man gleich als Kind schon mit einer Glatze zur Welt kommen.

Oder zumindest gleich mit der Pubertät beginnen und nicht erst mit 30 oder 40.

Die meisten 20-jährigen haben sehr dichte Haare. AGA ist ein weitgehendes Alters-Problem.

Daher ist die Theorie für mich nicht schlüssig und an den Haaren herbei gezogen.

Aber selbst wenn sie stimmen sollte: Was haben wir davon, es zu wissen? Wir können es ja sowieso nicht ändern.

Wenn hohe Dosen Vitamin D die Haare wachsen ließen, dann hätte man das längst als Nebenwirkung festgestellt. Immerhin ist Vitamin D gerade DAS Mode-Vitamin (Hormon) überhaupt.

Belustigende Grüße

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Trinitas](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:17:17 GMT

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

@Ab-2008-Norwood-null

Zitat: Würde das wirklich so stimmen wie vermutet, dann würde man gleich als Kind schon mit einer Glatze zur Welt kommen.

da hätte ich gleich einen Stör- Gedanken einzuwerfen

Es ist ja nicht so, dass alle Neugeborenen mit dem gleichen Haarstatus zur Welt kommen.

Einige haben schon recht viele Haare, andere wenige und einige gar keine bzw. wenn überhaupt, dann spärliche kaum sichtbare Flaumenmutzeln.

Aber mal eine Frage- über welches Vitamin D redet ihr hier eigentlich die ganze Zeit- D2, D3, D6, D12

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 09 Jan 2015 16:10:50 GMT

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

Trinitas schrieb am Thu, 18 December 2014 16:17Aber mal eine Frage- über welches Vitamin D redet ihr hier eigentlich die ganze Zeit- D2, D3, D6, D12

Es geht um den Calcidiol-Spiegel im Blut. Dieser Wert zeigt beim Labortest an, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt oder nicht.

Weitere Bezeichnungen dafür sind:

25(OH)D

25-Hydroxyvitamin-D

25(OH)Vitamin D3

Nach Angaben von Hollis liegt ein Vitamin-D-Mangel dann vor, wenn der Calcidiol-Spiegel im Blut unterhalb von 32 ng/ml liegt.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 09 Jan 2015 22:28:27 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 17 December 2014 14:02

Aber selbst wenn sie stimmen sollte: Was haben wir davon, es zu wissen? Wir können es ja sowieso nicht ändern.

Man kann aber den saisonalen Vitamin-D-Mangel wirksam bekämpfen und man kann seine Kopfhaut vor der Dorno-Strahlung schützen. Die Sache ist also nicht vollkommen hoffnungslos. Wunder darf man allerdings nicht erwarten.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 11 Jan 2015 01:06:54 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 16 December 2014 22:18

Haben Jugendliche etwa einen höheren Vitamin D-Spiegel, sodass die Glatze erst ab 25 erforderlich wird?

Die UVB-Kollektor-Hypothese liefert auch für diesen Umstand eine brauchbare Erklärung. Die Fähigkeit der Haut zur Bildung von Prävitamin D3 nimmt im Alter immer mehr ab. Ein Mann im Alter von 80 Jahren hat zum Beispiel nur noch rund 30 Prozent der Produktionskapazität eines 20-jährigen Mannes zur Verfügung.

Damit wird klar, dass mit zunehmendem Alter die Anzahl und der Schweregrad der saisonalen Vitamin-D-Mangelzustände zunehmen. Wenn man den Schweregrad des jährlich auftretenden Vitamin-D-Mangels abschätzen möchte, dann muss man nur im März den 25(OH)D-Spiegel in einem Labor bestimmen lassen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [knopper22](#) on Sun, 11 Jan 2015 12:23:54 GMT

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

hmm wenn dem wirklich so wäre, dann müssten ja hohe Dosen von Vit D, die AGA verhindern bzw. verlangsamen.

Machen sie aber nicht, also kann es ja nicht stimmen!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [proof](#) on Sun, 11 Jan 2015 12:50:45 GMT

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

Dafür müsste man glaube auch erstmal "hohe Dosen" definieren, den Ausgangszustand der Versorgung berücksichtigen, den genauen persönlichen Zielwert und die Dauer, wann, wenn überhaupt, sich was ändert. Problem ist auch wenn mans nimmt, weiß man ja nicht wie man ohne aussehen würde. Man kanns auch schwer vergleichen, da Vitamin D (25OH), bei Supplementierung, erst nach ca 4 Monaten ein stabilen Wert haben soll und wenn man es dann absetzt, fängt der Körper wieder an, diesen Mangel zu kompensieren, sodass man nicht einfach sagen kann: "1 Jahr der Einnahme hat nichts gebracht, als ich es dann anschließend für ein weiteres Jahr abgesetzt habe, war kein Unterschied zu sehen"

Wie würde man hohe Dosen definieren? 2.000, 5.000, 10.000, 50.000 ...?

Was ist ein kritischer Ausgangszustand? Ich zB hatte ~16 nmol / ~7 ng; Labore definieren den manchmal sehr breit gefächert, das geht dann ab 20ng-50ng(!) los und hört bei 60ng-100ng auf

Welches wäre der Zielwert? minimal 30? Angeblich sollen erst Werte ab ca. 50ng der Indikator für eine ausreichende Versorgung sein.

Wann kann man mit Änderungen rechnen? Wie gesagt, nach ca 4 Monaten soll sich eine Art "Fließgleichgewicht" eingestellt haben. Dass würde bedeuten, dass wenn man ein Spiegel von ca 50 ng nach 4 Monaten hat, müsste man auf die internen Wirkungen im Körper warten, bis die dann zum Tageslicht kommen kann dann bestimmt auch eine Weile vergehen, wobei man Körperveränderungen schnell an den Haaren sehen soll, da diese einem schnelleren Stoffwechsel unterliegen.

Alles nur Sachen, welche ich mal aufgeschnappt habe und mir dazu Gedanken gemacht habe, also Null wissenschaftliche Aussage- und Beweiskraft. (soll nur zum denken/probieren anregen)

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Mon, 12 Jan 2015 01:07:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Sun, 11 January 2015 13:23hmm wenn dem wirklich so wäre, dann müssten ja hohe Dosen von Vit D, die AGA verhindern bzw. verlangsamen.

Machen sie aber nicht, also kann es ja nicht stimmen!

Dazu hätte ich gerne ein paar Literaturhinweise. Gibt es wissenschaftliche Studien, in denen ein möglicher Zusammenhang zwischen dem 25(OH)D-Spiegel im Blut und dem Zustand der Kopfhaare bei Männern systematisch untersucht worden ist?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [cyclonus](#) on Mon, 12 Jan 2015 10:11:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Mon, 12 January 2015 02:07knopper22 schrieb am Sun, 11 January 2015 13:23hmm wenn dem wirklich so wäre, dann müssten ja hohe Dosen von Vit D, die AGA verhindern bzw. verlangsamen.

Machen sie aber nicht, also kann es ja nicht stimmen!

Dazu hätte ich gerne ein paar Literaturhinweise. Gibt es wissenschaftliche Studien, in denen ein möglicher Zusammenhang zwischen dem 25(OH)D-Spiegel im Blut und dem Zustand der Kopfhaare bei Männern systematisch untersucht worden ist?

Mir ist da nichts bekannt und auf Anhieb konnte ich auch mit der Suche (scholar+pubmed) nichts ausbuddeln. Vitamin D ist allerdings allgemein in großen Studien doch sehr weitläufig erforscht worden, ein wirklich signifikanter Zusammenhang mit dem Haarausfall wäre wohl bekannt.

Gibt ja inzwischen auch jede Menge Leute, gerade aus der US-Fitness- und Ernährungszene, die regelmäßig Vitamin d 5000IU oder ähnliches nehmen. Davon, dass das bei AGA helfen

sollte, habe ich aber noch nichts gelesen. Würde mir da keine Hoffnungen machen.

Ich nehme selbst schon einige Jahre Vitamin D (unterschiedliche Dosen, teils monatelang 5000IU, teils weniger oder komplette Pausen), einen Einfluss auf die Haare konnte ich da nie feststellen.

Hier mal eine Studie, die zwar eine etwas andere Fragestellung hatte (Rauchen/Alkohol), aber insgesamt zeigt, dass sich die Vitamin D Levels zwischen der AGA und Non-AGA Gruppe nicht unterscheiden.

<http://omicsonline.org/scientific-reports/2167-0390-SR137.pdf>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 14 Jan 2015 08:25:27 GMT

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

cyclonus schrieb am Mon, 12 January 2015 11:11

Ich nehme selbst schon einige Jahre Vitamin D (unterschiedliche Dosen, teils monatelang 5000IU, teils weniger oder komplette Pausen), einen Einfluss auf die Haare konnte ich da nie feststellen.

Danke für den Literaturhinweis.

Das Phänomen des saisonalen Vitamin-D-Mangels, also eines Mangels, der nur zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt im Jahr auftritt, ist erst vor wenigen Jahren durch die Studie von Birte Hintzpeter nachgewiesen worden. Wenn man also zum Beispiel im Rahmen einer Beobachtungs-Studie die 25(OH)D-Spiegel verschiedener Männer vergleichen möchte, muss man in Deutschland die Labortests genau zur Zeit des im Februar und März auftretenden Minimums durchführen.

Was nun die Wirkung von Vitamin D auf die Haare betrifft, so kann ich nur über meinen Selbstversuch berichten. Meine eigene Glatze ist zur Zeit im Stadium NW4. Am 18.04.2013 lag mein 25(OH)D-Spiegel bei 16,3 ng/ml. Damit war der saisonale Vitamin-D-Mangel bestätigt. Im Zeitraum von April bis Dezember 2013 nahm ich dann Vitamin D ein und zwar umgerechnet im Mittel rund 10.000 I.E. pro Tag (z. B. eine Kapsel "Dekristol" jeden zweiten Tag). Durch diese Therapie wurde dann der 25(OH)D-Spiegel angehoben, so dass der im Labor bestimmte Wert am 06.12.2013 bei 90,6 ng/ml lag. Im angegebenen Zeitraum wuchs die Körperbehaarung stark und zwar insbesondere im Brustbereich und am Bauch. Dort wurden die Haare etwa doppelt so lang. Auf der Kopfhaut wuchsen im Bereich der Geheimratsecken einzelne Haare (nur sehr wenige) an Stellen, wo zuvor keine sichtbar gewesen waren. Die Wirkung auf die Kopfhare ist also vernachlässigbar, aber die Wirkung auf die Körperbehaarung fand ich sehr interessant.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 17 Jan 2015 20:23:19 GMT

cyclonus schrieb am Mon, 12 January 2015 11:11 Vitamin D ist allerdings allgemein in großen Studien doch sehr weitläufig erforscht worden, ein wirklich signifikanter Zusammenhang mit dem Haarausfall wäre wohl bekannt.

Aus meiner Sicht sollte man im Zusammenhang mit der Androgenetischen Alopezie nicht von "Haarausfall" sprechen, weil es sich ja streng genommen um ein "Zusammenschrumpfen" der Haare handelt. Die Haare werden immer dünner und kürzer, bis sie schliesslich kaum noch sichtbar sind. Daher bevorzuge ich den Begriff "Ausdünnungsprozess" und dieser Prozess zieht sich meist über viele Jahre hin. Der Einfluss einer Vitamin-D-Hochdosis-Therapie (mit 10.000 I.E. pro Tag) auf die Dicke und Länge der Körperhaare bei Männern im Zustand des saisonalen Vitamin-D-Mangels ist vermutlich noch nie systematisch untersucht worden. Auf diese Idee muss man ja erst mal kommen und man muss in der Wissenschaft immer ganz genau hinsehen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 26 Jan 2015 19:34:21 GMT

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

stfn111 schrieb am Wed, 10 December 2014 14:15

Ich tippe schon seit langem darauf. Denn diese Stoffe sind nur dann in der Lage sich an den vdr zu binden wenn genug von Ihnen und gleichzeitig wenig Vitamin d vorhanden ist da vit d eine vielfach höhere affinität aufweist. Vit d und der vdr bilden einen heterodimer und bestimmen wie die dna abgelesen wird.

Das ist interessant. Gibt es irgendwo einen Artikel, in dem man die Affinität dieser verschiedenen Stoffe für den VDR nachlesen kann? Mich interessiert speziell die Frage, wie sich die Stoffe 7-DHC, Prävitamin D3, Calcidiol, Calcitriol, und Calcitriol in dieser Hinsicht unterscheiden. Die höchste Affinität zum VDR dürfte vermutlich das Calcitriol haben, da der VDR auch als "Calcitriol receptor" bezeichnet wird. Wie wäre es nun, wenn einer dieser anderen Stoffe irreversibel an den VDR binden und ihn damit "funktionslos" machen würde?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 28 Jan 2015 13:01:53 GMT

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

cyclonus schrieb am Mon, 12 January 2015 11:11 Hier mal eine Studie, die zwar eine etwas andere Fragestellung hatte (Rauchen/Alkohol), aber insgesamt zeigt, dass sich die Vitamin D Levels zwischen der AGA und Non-AGA Gruppe nicht unterscheiden.

<http://omicsonline.org/scientific-reports/2167-0390-SR137.pdf>

Am vergangenen Wochenende habe ich mir den Artikel von lyanda genauer angesehen. Wie es scheint, steht dieser Artikel keineswegs im Widerspruch zur UVB-Kollektor-Hypothese. Daher möchte ich ein paar Sätze daraus zitieren, die sich auf Vitamin D beziehen:

"Vitamin D deficiency has also been associated with diffuse hair

loss [10, 11], probably due to its role as essential vitamin in cell growth."

"The results of the correlation study between duration of exposure and vitamins on one hand and duration of alopecia and duration of smoking/alcohol consumption on the other hand show that there was no correlation between the variables, except vitamin D that was negatively correlated with duration of alopecia ($r = -0.365$, $p = 0.048$)."

Das Vitamin D war also das einzige Vitamin, bei dem überhaupt ein signifikanter Einfluss beobachtet werden konnte.

"Therefore there may also be the need to determine in male androgenetic alopecia subjects, vitamin D receptor activity and if possible to assess vitamin uptake by hair follicle, since topical application of vitamin-containing creams have been reported to favor hair growth."

In diesem Zusammenhang ist auch die frühere Anwendung von Lanolin interessant, das einen natürlichen Vitamin-D-Gehalt hat:

"This is despite the fact that prior to 1980 substances such as ascorbic acid, benzoic acid, B vitamins, hormones, jojoba oil, lanolin etc. were commonly used in the United States of America for the treatment of hair loss."

Quelle:

Iyanda AA (2012) Serum Vitamin Levels in Different Categories of Androgenetic Alopecia Subjects. 1: 137. doi:10.4172/scientificreports.137
<http://omicsonline.org/scientific-reports/srep137.php>

Wie ich schon mehrfach erwähnt habe, darf man die AGA nicht als "Vitaminmangel" betrachten, weil sie genau das Gegenteil eines Mangels ist, nämlich ein erfolgreicher Kompensationsmechanismus, der gegen den Vitamin-D-Mangel wirkt und den Genen des Mannes einen Selektionsvorteil verschafft.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Sat, 31 Jan 2015 17:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Thu, 04 September 2014 21:25@Faraday, was genau ist also dein Plan ???

Zunächst habe ich vor, die Form der männlichen Glatze in einem Rechner auf der Basis des Isoklinien-Modells zu simulieren.

Dazu brauche ich aber noch einen Experten, der sich sehr gut mit 3D-Simulationen auskennt.

Falls ich Recht habe, lässt sich der gesamte Ausdünnungsprozess der Androgenetischen Alopezie und der Verlauf der Haargrenze im Endstadium der Glatze berechnen und in einer 3D-Simulation grafisch darstellen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 14 Feb 2015 11:26:04 GMT

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

Seit der im Jahr 2008 veröffentlichten Untersuchung von Birte Hintzpeter ist bekannt, dass in Deutschland ziemlich regelmäßig in den Monaten Januar, Februar und März ein saisonaler Vitamin-D-Mangel auftritt. Wenn also zum Beispiel ein junger Mann mit deutlich ausgeprägten Geheimratsecken (*Alopecia praematura*) wissen möchte, ob er von diesem saisonalen Vitamin-D-Mangel betroffen ist, so sollte er in den kommenden sechs Wochen einen entsprechenden Labortest durchführen lassen. Die Bestimmung des 25-Hydroxyvitamin-D-Spiegels im Blut kostet circa 30,- EUR und wird bei entsprechender Indikationsstellung durch einen Arzt auch von der Krankenkasse bezahlt. Nur wenn man den 25(OH)D-Spiegel zum richtigen Zeitpunkt (also noch vor Frühlingsanfang!) misst, kann man das Problem erkennen. Hier im Forum lese ich immer wieder Beiträge von jungen Männern, die bereits im Alter von 18 bis 22 Jahren über deutlich ausgeprägte Geheimratsecken klagen. Genau diesen jungen Männern möchte ich empfehlen, den 25(OH)D-Test durchführen zu lassen.

Eine Grafik, die das Problem besonders deutlich darstellt, ist auf Seite 42 dieses Buches zu finden:

Hintzpeter, Birte: Vitamin D Status in Germany: Prevalence of Vitamin D Deficiency, Determinants and Potential Health Implications. ISBN: 978-3-89959-782-0, Marburg / Lübeck / Tönning, Der Andere Verlag, 2008.

Bei der Interpretation dieser Grafik ist zu beachten, dass die y-Achse des Koordinatensystems in der Einheit "nmol/L" skaliert ist. Die meisten Labors geben ihre Messwerte jedoch in der Einheit "ng/ml" an und dabei liegen die Zahlenwerte dann um den Faktor 2,5 niedriger.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 04 May 2015 16:37:56 GMT

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

hat das vitamin d thema mal jemand richtig angegangen? auf facebook gibt es eine gruppe und da werden ganz andere mengen empfohlen. das 15 fache ca. von dem was die ärzte empfehlen. dazu noch hochdosiert k2 und magnesiumöl, was ich auch noch nie genommen habe.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 May 2015 16:46:18 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Mon, 04 May 2015 18:37 hat das vitamin d thema mal jemand richtig angegangen? auf facebook gibt es eine gruppe und da werden ganz andere mengen empfohlen. das 15 fache ca. von dem was die ärzte empfehlen. dazu noch hochdosiert k2 und magnesiumöl, was ich auch noch nie genommen habe.

Nicht nur bei FB.

10.000 - 50.000 IE am Tag sind mittlerweile in ALLEN medizinischen Insider-Kreisen Standard.

Ich nehme die Kapseln (inkl. Magnesium und K2) schon seit letzten Sommer.

Ob es was gebracht hat? Auf die Haare natürlich nicht. Habe auch nichts anderes erwartet.

Immerhin gibt es viele Glatzenträger mit knackig brauner Kopfhaut.

Und sonst spüre ich auch keinen Unterschied. Aber ich hatte ja auch vorher keine Beschwerden.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 05 May 2015 03:29:25 GMT

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

Aus meiner Sicht sollte man mit hohen Dosen von Vitamin D sehr vorsichtig sein. Das bedeutet, dass man bei Tagesdosen oberhalb von etwa 5.000 I.E. regelmäßig die Nieren-Werte im Labor überwachen lassen sollte. Bei Hunden, die absichtlich mit Vitamin D vergiftet worden sind, zeigt sich zum Beispiel ein Anstieg des Harnstoffes im Blutserum. Im Rahmen meines Selbstversuches habe ich festgestellt, dass bei mir bereits bei einer Tagesdosis von 10.000 I.E. ein Anstieg des Harnstoffes erfolgt. Vermutlich hängt das aber auch vom Alter und der (altersabhängigen) Nierenfunktion ab. Nach Reduzierung der Tagesdosis auf 5.000 I.E. normalisierte sich der Harnstoff-Wert wieder.

Wenn es nur darum geht, einen Vitamin-D-Mangel zu verhindern, genügen für einen erwachsenen Mann Tagesdosen zwischen 2.000 und 6.000 I.E.

Den möglichen Zusammenhang zwischen Vitamin D, UVB-Licht und der männlichen Glatze habe ich in meinem Aufsatz zur UVB-Kollektor-Hypothese dargelegt:

http://www.kaliv.de/UVB-Kollektor-Hypothese_der_AGA.html

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [PrinceOfBelHair](#) on Tue, 05 May 2015 11:52:14 GMT

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

@Faraday

Interessante Hypothese...

Mir stellt sich allerdings die Frage wie die unterschiedlichen Formen des Haarausfalls (Norwood Schema, Ludwig Schema...) mit dieser Hypothese vereinbar sein sollen? Wie ist es zu erklären, dass sich bei einigen überhaupt keine GHE bilden und sich stattdessen nach und nach der Scheitelbereich lichtet? Unterschiedliche Einfallswinkel der Sonne durch Kopfhaltung, Region etc. schließe ich als Erklärungsansatz einfach mal aus....

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 05 May 2015 16:43:53 GMT

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

Durch 30 Min. Sonnenlicht werden ja schon 10.000 bis 40.000 IE Vitamin D gebildet. Was sollen da 6.000 IE bewirken? Ist doch lächerlich. Harnstoff hin oder her.. wem stört's?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 05 May 2015 19:31:26 GMT

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

>Unterschiedliche Einfallswinkel der Sonne durch Kopfhaltung, Region etc. schließe ich als Erklärungsansatz einfach mal aus....

Das ist möglicherweise voreilig. Ich kann mir einige Situationen vorstellen, in denen die UVB-Strahlung genau senkrecht von oben kommt. Bei einem Mann mit einem Ausdünnungsmuster nach dem Ludwig-Schema würde ich zum Beispiel die Beleuchtungsverhältnisse am Arbeitsplatz überprüfen.

Es gibt Beleuchtungskörper, die ihr Licht vorwiegend senkrecht nach unten abstrahlen und wenn der UVB-Anteil hoch genug ist (zum Beispiel bei Halogen-Strahlern ohne Filterglas), könnte dann

auch Prävitamin D3 im Bereich des Scheitels produziert werden. Ferner würde ich das Verhalten

dieses Mannes in der Urlaubszeit untersuchen. Wenn er zum Beispiel regelmäßig im Dezember

seinen Weihnachts-Urlaub im Bereich des südlichen Wendekreises verbringt, kommt er aus einer UVB-Mangel-Situation (in Deutschland) plötzlich in ein Gebiet, in dem die Sonne um die Mittagszeit im Zenit steht.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Thu, 07 May 2015 11:40:13 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 05 May 2015 18:43 Durch 30 Min. Sonnenlicht werden ja schon 10.000 bis 40.000 IE Vitamin D gebildet.

Was sollen da 6.000 IE bewirken? Ist doch lächerlich.

Harnstoff hin oder her.. wem störts?

Meine Angabe "2.000...6.000 I.E." bezieht sich auf die Tagesdosis, die ein erwachsener Mann dauerhaft einnehmen kann, um einen saisonalen Vitamin-D-Mangel zu verhindern. In diesem Dosisbereich sind auch bei langfristiger Einnahme über viele Jahre hinweg keine schädlichen Wirkungen zu erwarten und eine Tagesdosis in diesem Bereich ist meist ausreichend, um den 25(OH)D-Spiegel im Serum dauerhaft oberhalb der "Mangelgrenze" von 32 ng/ml zu halten.

Ein Anstieg des Harnstoffspiegels im Serum zeigt eine Störung der Nierenfunktion an und sollte als Warnsignal verstanden werden. Wenn im Rahmen einer Hochdosis-Therapie mit Vitamin D der Harnstoffspiegel ansteigt, dann sollte man die Dosis reduzieren - andernfalls riskiert man einen Nierenschaden.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 09 May 2015 11:50:08 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Mon, 04 May 2015 18:37 hat das vitamin d thema mal jemand richtig angegangen?

Ja, ich habe dieses Thema in den vergangenen zwei Jahren untersucht und herausgekommen ist dabei

ein mathematisches Modell, mit dessen Hilfe man die Form der Glatze in einer 3D-Simulation für jede

beliebige Kopf-Form ermitteln kann. Das mathematische Modell basiert auf der UVB-Kollektor-Hypothese.

Durch dieses Modell wird endlich sichtbar gemacht, wie die UVB-Strahlung am Frühlingsanfang auf die

Kopfhaut einwirkt. Der Mensch kann ja die UVB-Strahlung nicht direkt sehen. Die gelben Zonen auf den

beiden Bildern im Anhang zeigen die Bereiche, in denen die höchsten Konzentrationen von Prävitamin D3

zu erwarten sind. Die 45-Grad-Isokline verläuft etwa in der Mitte des gelben Streifens und speziell beim

frontalen Bild wird klar, warum sich die Geheimratsecken rechts und links in die Haarlinie "hineinfressen".

Die Lage des hinteren Randes der Glatze wird hingegen vom Nickwinkel bestimmt, der bei

Männern

individuell sehr unterschiedlich sein kann. In der Simulation wurde ein Nickwinkel von 30 Grad angenommen.

Die Tatsache, dass man mit dieser Computer-Simulation die Form der Glatze berechnen und visualisieren

kann, ist aus meiner Sicht eine schöne Bestätigung für die Richtigkeit der UVB-Kollektor-Hypothese.

File Attachments

- 1) [Isoklinienmodell_40-50_Grad.pdf](#), downloaded 171 times
 - 2) [Nickwinkel_30_Grad.pdf](#), downloaded 162 times
-

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 08 Aug 2015 02:13:34 GMT

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

Gerade habe ich einen Artikel aus dem Jahr 2002 entdeckt, in dem bereits auf einen möglichen Zusammenhang zwischen der AGA und langfristiger UV-Exposition hingewiesen wird:

Piérard-Franchimont C. / Uhoda I. / Saint-Léger D. / Piérard G.E.:
Androgenic Alopecia and Stress-Induced Premature Senescence
by Cumulative Ultraviolet Light Exposure
Exog Dermatol 2002;1:203-206
(DOI:10.1159/000066146)
<http://www.karger.com/Article/FullText/66146>

Es folgen ein paar Sätze aus diesem Artikel:

"These observations suggest that the earliest signs of solar elastosis often precede hair thinning in AGA."

...

"In a second phase, hair thinning was somewhat proportional to the increasing severity of solar elastosis, most probably depending upon a reduction in both hair diameter and density."

...

"In conclusion, chronic UVR exposure of the scalp might be a factor influencing negatively AGA progression."

...

"Although positive signals can be given to the hair, removal of negative signals such as UVR exposure could be fruitful as well."

Wenn man diese verklausulierte Wissenschafts-Sprache mal in verständliches Deutsch

übersetzt, kann man erkennen, dass die Autoren im Grunde zur Vorbeugung der AGA auch einen Schutz der Kopfhaut vor UV-Strahlung empfehlen. Sie sind nur auf einem ganz anderen Weg zu dieser Schlussfolgerung gekommen als ich. Die durch UV-Strahlung induzierte Elastose der Kopfhaut wird als ein möglicher Faktor bei der Entstehung der AGA betrachtet.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Waaaaas](#) on Sat, 08 Aug 2015 07:28:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Mon, 22 July 2013 22:54knopper22 schrieb am Wed, 19 September 2012 10:05Wie kommst du darauf das es nur zur Mittagszeit und in einem bestimmten Winkel aufgenommen wird?

Interessant ist jedenfalls die Tatsache, dass die "Geheimratsecken" doch ziemlich genau in diesem Winkelbereich auf dem Kopf erscheinen. Wenn man die Winkel vom Scheitelpunkt aus misst, liegt der Bereich zwischen 25 Grad (=90-65) und 45 Grad.

Aber über Norwoods posts ziehen alle her....

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [vmPFC](#) on Sat, 08 Aug 2015 09:10:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faradays Fall ist ein wenig anders

- er postet nicht in gefühlt in jedem Thread
- postet nicht permanent / jeden Tag
- ist zurückhaltend und nicht so schrill wie norwood
- versucht nicht, permanent seine Theorie als Weisheit letzter Schluss zu verkaufen
- verunsichert keine Neulinge
- ...

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Blackster](#) on Sun, 09 Aug 2015 13:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist hier trotzdem genau so ein Blödsinn wie die Durchblutungstheorie. Transplantierte Haare aus dem Donor wachsen in den GHE ein Leben lang weiter. Da kommt die Sonne auch nicht gegen an Es liegt also nicht am Areal der Kopfhaut, sondern an jedem einzelnen Haarfollikel, bzw deren Resistenz gegenüber DHT.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 16 Aug 2015 23:13:50 GMT

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

Blackster schrieb am Sun, 09 August 2015 15:32 Das ist hier trotzdem genau so ein Blödsinn wie die Durchblutungstheorie.

Zwar denke auch ich nicht, dass es sich bei der AGA um einen einfachen "Strahlenschaden" handelt, aber man sollte diese Hypothese nicht so einfach als "Blödsinn" ablehnen. Immerhin hat Ralph M. Trüeb diese Idee in einem Artikel aus dem Jahr 2003 aufgegriffen und er schreibt dort:

"Since all of these processes involved in hair loss share the common feature that they are induced or exacerbated by exposure to sunlight, it is proposed that AGA is a photoaggravated dermatosis that requires photoprotection."

Quelle:

Ralph M. Trüeb: Is Androgenetic Alopecia a

Photoaggravated Dermatitis?

Dermatology 2003;207:343-348

DOI: 10.1159/000074111

<https://www.karger.com/Article/Abstract/74111>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Blackster](#) on Tue, 18 Aug 2015 20:21:12 GMT

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

Ich hab's dir doch am Beispiel Haartransplantation widerlegt.
Was brauchst du bitte noch ?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Thu, 20 Aug 2015 04:14:01 GMT

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

Die sogenannte "Donor Dominance"-Hypothese, die Orentreich 1959 veröffentlicht hat, wird in den letzten Jahren zunehmend in Zweifel gezogen:

http://www.bernsteinmedical.com/downloads/DonorDominanceRevisited_2002.pdf

Wenn Du Trüeb's Hypothese ("Is Androgenetic Alopecia a Photoaggravated Dermatitis?") widerlegen möchtest, musst Du dich schon etwas mehr anstrengen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Ramtut](#) on Thu, 20 Aug 2015 09:03:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zum Thema Donor:
Für mich sind transplantierte Donorhaare kein Gegenargument.

An der Vitamin D Theorie kann durchaus etwas dran sein: Die Haare im Donor sind genetisch bedingt weitgehend resistent, da der Donor für die Vitamin D Erzeugung keine Bedeutung hat. Werden diese Haare nun transplantiert, ändert sich lediglich die Position, nicht aber die Genetik der Haarwurzel. Ein solches, transplantiertes Haar behielte also seine Resistenz - egal an welcher neuen Position es sich befindet.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 20 Aug 2015 09:38:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Tue, 05 May 2015
05:29http://www.kaliv.de/UVB-Kollektor-Hypothese_der_AGA.html

"Beim Aufenthalt unter freiem Himmel sollte tagsüber in den Monaten von März bis September konsequent auf den Schutz der Kopfhaut vor UVB-Strahlung geachtet werden. Dieser Schutz erfolgt zweckmäßig durch geeignete Kopfbedeckung (Kappen, Mützen, Hüte und dergleichen). Auch bei Nutzung von Solarien sollte die Kopfhaut vor UVB-Strahlung geschützt werden - zum Beispiel durch ein Handtuch.

Militärische Kurzhaarschnitte sollten möglichst vermieden werden, da sie die Kopfhaut bei fehlender Kopfbedeckung direkt der UVB-Strahlung aussetzen. Wer die Möglichkeit dazu hat und nicht durch gesellschaftliche Konventionen daran gehindert wird, sollte also seine Haare möglichst nicht zu kurz schneiden lassen."

Diese Empfehlungen habe ich nicht verstanden. Müsste nicht gerade bei zu wenig UVB-Strahlung, wie beim verstärkten Gebrauch von Kopfbedeckungen, auf die Kopfhaut die Glatzenbildung einsetzen ? Laut der Hypothese müsste doch UVB-Strahlung der Glatze vorbeugen?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Blackster](#) on Thu, 20 Aug 2015 10:22:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ramtut schrieb am Thu, 20 August 2015 11:03
Zum Thema Donor:
Für mich sind transplantierte Donorhaare kein Gegenargument.

An der Vitamin D Theorie kann durchaus etwas dran sein: Die Haare im Donor sind genetisch

bedingt weitgehend resistent, da der Donor für die Vitamin D Erzeugung keine Bedeutung hat. Werden diese Haare nun transplantiert, ändert sich lediglich die Position, nicht aber die Genetik der Haarwurzel. Ein solches, transplantiertes Haar behielte also seine Resistenz - egal an welcher neuen Position es sich befindet.

Resistent gegenüber DHT und PGD2 ja.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 24 Aug 2015 10:13:58 GMT

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

Was sagt ihr eigentlich dazu, dass das aktive Vitamin D das gute, haarwuchsfördernde PGE2 induziert?

https://de.wikipedia.org/wiki/Prostaglandin_E2

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 28 Aug 2015 10:40:39 GMT

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

Pandemonium schrieb am Thu, 20 August 2015 11:38

Diese Empfehlungen habe ich nicht verstanden. Müsste nicht gerade bei zu wenig UVB-Strahlung, wie beim verstärkten Gebrauch von Kopfbedeckungen, auf die Kopfhaut die Glatzenbildung einsetzen ? Laut der Hypothese müsste doch UVB-Strahlung der Glatze vorbeugen?

Das wäre eine Fehlinterpretation der UVB-Kollektor-Hypothese. Ich gehe davon aus, dass der Ausdünnungsprozess der AGA genau dort gestartet wird, wo die Kopfhaut, die sich noch im Zustand des saisonalen Vitamin-D-Mangels befindet, von UVB-Strahlung mit ausreichender Intensität getroffen wird. Die Orte auf der Kopfhaut, an denen diese Bedingungen herrschen, lassen sich im Prinzip berechnen. Die Geheimratsecken eines Mannes liegen genau in der Position, in der im Frühling statistisch zuerst Sättigungskonzentrationen von Prävitamin D3 in der Kopfhaut zu erwarten sind. Die Lage der Geheimratsecken zeigt also indirekt die Wirkung der UVB-Strahlung an. Es ist sogar denkbar, dass ein Vitamin-D-Derivat (also zum Beispiel das Prävitamin D3 oder Lumisterol oder Tachysterol) selbst aktiv am Ausdünnungsprozess der AGA beteiligt sein könnte.

Trüeb's Hypothese ("Photoaggravated Dermatitis" - also eine durch Lichteinwirkung verschlimmerte Hauterkrankung) wurde übrigens von koreanischen Wissenschaftlern aufgegriffen und sie haben die Wirkung von UVB-Strahlung auf die Zellen der menschlichen Dermalpapille untersucht. Die Zellen der Dermalpapille spielen eine wichtige Rolle im Haarzyklus. Ich zitiere einen entscheidenden Satz aus dem Artikel, der 2014 veröffentlicht worden ist:

"UVB irradiation decreases cell viability by increasing the occurrence of cell cycle arrest or apoptosis in nHDPs."

Quelle:

Cha et al. (2014):

Identification of ultraviolet B radiation-induced microRNAs in normal human dermal papilla cells.

MOLECULAR MEDICINE REPORTS 10: 1663-1670, 2014.

<http://www.spandidos-publications.com/mmr/10/4/1663>

DOI: 10.3892/mmr.2014.2418

Trüeb's Hypothese hat übrigens eine Schwachstelle, weil er die AGA sozusagen als einen "Strahlenschaden" betrachtet und diese Sichtweise ist mit der hohen Heritabilität der AGA nur schwer zu vereinbaren. Die UVB-Kollektor-Hypothese löst nun diesen scheinbaren Widerspruch auf, indem sie den "Strahlen-Nutzen" (Steigerung der potentia generandi durch erhöhte Motilität der Spermatozoen) betrachtet.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 02 Mar 2016 07:14:17 GMT

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

Jetzt ist wieder der richtige Zeitpunkt zur Messung des 25(OH)D-Serumspiegels. Wenn sich bei diesem Labortest ein Vitamin-D-Mangel zeigt, sollte Vitamin D eingenommen werden. Der Test kostet circa 30,- EUR. Wer bereits regelmäßig ein Vitamin-D-Präparat einnimmt, sollte dieses etwa drei Tage vor dem Labortest absetzen, da der Messwert sonst verfälscht werden könnte.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 21 Mar 2016 23:10:05 GMT

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

Der am 11.03.2016 im Labor gemessene 25(OH)D-Serumspiegel liegt bei 54,0 ng/ml. Damit liegt mein Wert im optimalen Bereich (40-60 ng/ml). Dieses Ergebnis wurde mit einer konstanten Tagesdosis von 5.000 I.E. Vitamin D über einen Zeitraum von circa einem Jahr erzielt.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Blackster](#) on Tue, 22 Mar 2016 09:58:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonnenlicht gibts gratis und davon ab hats doch eh keine Auswirkung auf AGA.
Oder hat dir Vit D hochdosiert jetzt wirklich was gebracht ?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 23 Mar 2016 15:21:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man nur die Kosten betrachtet, hast Du Recht. Die Tagesdosis von 5.000 I.E. kostet auf das Jahr umgerechnet rund 35,- Euro. Andererseits braucht man auch die Zeit für Sonnenbäder und im Winter müsste man entweder ins Solarium oder an einen Ort auf der Südhalbkugel gehen. Mir ging es vor allem darum zu zeigen, dass eine konstante Tagesdosis von 5.000 I.E. ausreicht, um einen saisonalen Vitamin-D-Mangel zu verhindern.

Was nun die Wirkung von Vitamin D auf die Haare betrifft, so habe ich auf dem Kopf kaum Auswirkungen beobachtet. Es zeigten sich nur vereinzelt "neue" Haare auf den zuvor völlig kahlen Stellen. Interessant war aber die Wirkung auf die Körperbehaarung. Die Haare auf Brust und Bauch sind heute etwa doppelt so lang wie vor der Vitamin-D-Therapie. Dieses Ergebnis sollte zumindest Anlaß geben, die Wirkung von Vitamin D und seinen Derivaten auf das Haarwachstum genauer zu untersuchen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Alecks](#) on Wed, 23 Mar 2016 15:58:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Sat, 03 August 2013 03:06Also ich halte die Theorie gar nicht mal so abwegig. Was man machen müsste wäre wirklich eine groß angelegte Studie zwischen NON-AGA Männern und welchen die AGA haben wie es mit der Zeugungsfähigkeit aussieht bzw. ob es gleich klappt.

Würde sich da statistisch signifikant tatsächlich zeigen das welche mit NON-AGA Status viel "schlechtere" Spermien haben als welche wo schon alles kahl ist könnte das ein weiteres Indiz sein.

Also ich weiß kann nur Zufall sein aber was ich aus meiner näheren Bekanntschaft so mitbekommen habe, trifft es voll zu. Bei jedem AGA'ler ging es ziemlich schnell und beinahe auf Anhieb, sie wurde blitzschnell schwanger, wohingegen es bei den Vollmatten länger dauerte. Ich weiß is natürlich statistisch nicht signifikant.

Was mir auch aufgefallen ist, das AGA-Männer fast immer mehr Jungs hervorbringen, das ist echt keine Einbildung und klingt auch ganz logisch. Die männlichen Spermien (Y-Chromosom)

sind etwas schneller als die weiblichen, aber auch kurzlebiger. Nun heißt es Vitamin D fördert die Beweglichkeit bzw. Schnelligkeit. Also AGA = mehr Sonne auf der Platte = mehr Vitamin D = besser beweglichere Spermien = hohe Wahrscheinlichkeit das es ein Junge wird.
Ich denke hier steckt viel wahres drin.

Bekommt man anders viel Sonne, und somit Vitamin D, ab (Sonnebanden) usw.. geht die AGA bestimmt zurück bzw. schwächt sich ein wenig ab!

die Geschelchtstensteheung hängt vom Zeitpunkt des Eisprungs ab. Männlich müsste ein Volltreffer sein, weiblich wenn schon etwas mehr als zwei Tage vor dem Eisprung abgefeuert wurde.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 25 May 2016 21:39:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu diesem Thema gibt es einen neuen Artikel:

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.

Vor einigen Tagen habe ich den Volltext dieses Artikels gelesen und ich möchte hier die entscheidenden Sätze zitieren:

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

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

"[...], the use of topical vitamin D analogs, which upgrade the expression of VDR, [...] would be an attractive area of research."

Aus meiner Sicht ist diese Studie von Fawzi et al. ein "Meilenstein" bei der Suche nach den Ursachen des Haarausfalls.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Obes89](#) on Wed, 25 May 2016 22:45:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Wed, 25 May 2016 23:39Zu diesem Thema gibt es einen neuen Artikel:

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.

Vor einigen Tagen habe ich den Volltext dieses Artikels gelesen und ich möchte hier die entscheidenden Sätze zitieren:

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

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

"[...], the use of topical vitamin D analogs, which upgrade the expression of VDR, [...] would be an attractive area of research."

Aus meiner Sicht ist diese Studie von Fawzi et al. ein "Meilenstein" bei der Suche nach den Ursachen des Haarausfalls.

Klingt doch alles sehr interessant. Und wäre wirklich etwas wenn dies ein weiteres Puzzelstück wäre. Er schlägt also vor Vitamin D topisch anzuwenden wenn ich das richtig verstehe?

Auf vorherigen Seiten des Threads war einiges nicht ganz einfach zu verstehen. Im Allgemeinen sollte Vitamin D positiv wirken, also entstünde im ersten Moment der Eindruck Sonneneinstrahlung auf dem Kopf wäre etwas positives, allerdings kann dies negative Folgen haben wenn die Sonnenstrahlen auf Hautareale trifft in denen ein Mangel vorherrscht oder so in der Art!?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [pilos](#) on Wed, 25 May 2016 22:59:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Obes89 schrieb am Thu, 26 May 2016 01:45 Faraday schrieb am Wed, 25 May 2016 23:39 Zu diesem Thema gibt es einen neuen Artikel:

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.

Vor einigen Tagen habe ich den Volltext dieses Artikels gelesen und ich möchte hier die entscheidenden Sätze zitieren:

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

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

"[...], the use of topical vitamin D analogs, which upgrade the expression of VDR, [...] would be an attractive area of research."

Aus meiner Sicht ist diese Studie von Fawzi et al. ein "Meilenstein" bei der Suche nach den Ursachen des Haarausfalls.

Klingt doch alles sehr interessant. Und wäre wirklich etwas wenn dies ein weiteres Puzzelstück wäre. Er schlägt also vor Vitamin D topisch anzuwenden wenn ich das richtig verstehe?

Auf vorherigen Seiten des Threads war einiges nicht ganz einfach zu verstehen. Im Allgemeinen sollte Vitamin D positiv wirken, also entstünde im ersten Moment der Eindruck Sonneneinstrahlung auf dem Kopf wäre etwas positives, allerdings kann dies negative Folgen haben wenn die Sonnenstrahlen auf Hautareale trifft in denen ein Mangel vorherrscht oder so in der Art!?

leute haben monate lang das aktive calcipotriol benutzt und keine wirkung

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [chrisan](#) on Thu, 26 May 2016 12:12:43 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 21 September 2012 00:46Ich glaube ehrlich gesagt NICHT an diese Theorie.

Warum?

Meine Haare sind genau in dem Zeitraum ausgegangen (2001-2004), wo ich sehr viel in der Sonne war!

Erst seit 2005 vermeide ich die Sonne wo es nur geht und komischerweise ist seitdem mein Haarausfall gestoppt!

Wäre der Vitamin D-Mangel also wirklich die Ursache der AGA, so dürften meine Haare wohl kaum ausgerechnet in dem Zeitraum ausgegangen sein, wo ich die Sonne am häufigsten aufsuchte.

Außerdem ist das sowieso eine merkwürdige These. Denn die gesamte Haut des Menschen kann Sonne>Vitamin D aufnehmen. Nicht nur die Kopfhaut!

Und warum bekommen Frauen dann keinen Haarausfall?

Sicher ist Vitamin D wichtig. Aber das Zeug steckt auch in einigen Nahrungsmitteln!

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin bzw. Hormon dh. Vitamin D wird wie B-12 gespeichert und ein ernsthafter Mangel kann erst Jahre später entstehen.

Ich beschäftige mich seit 6 Jahren mit Vitamin D, im Rahmen einer angeblich unheilbare chronischen Krankheit, die ich bekam und es gab damals schon über das Netz

Vitamin-D-Studien, die im Ausland durchgeführt wurden und in Verbindung mit meiner Erkrankung vielversprechend waren. Ich nehme seitdem 10.000 IE/Tag in Verbindung mit Vitamin K (um eine Verkalkung der Gefäße zu verhindern) und habe somit meinen OH-Vitamin-D-Spiegel von 12 auf mittlerweile 65 µg/l gebracht.

Mein Arzt hat mich damals vor der Dosis gewarnt und beim letzten Besuch fragt er mich tatsächlich, ob ich mich schon mit Vitamin D beschäftigt hätte - scheinbar hatte er unser Gespräch wieder vergessen? "Ja, seit 6 Jahren Dr. und nehme die Dosis vor der sie mich damals unbedingt gewarnt haben"

Mittlerweile ist das Ganze nämlich auch in Deutschland angekommen und eine Dosis in dieser Höhe wird jetzt auch hier in Deutschland von fortschrittlichen Ärzten als ideale Vorbeugung von Schüben im Rahmen meiner Erkrankung (und Vorbeugung anderer Erkrankungen) angesehen - von anderen Ärzten wird es immer noch als "Okuspokus" betrachtet, vielleicht weil es dann richtig teure Medis ersetzen könnte.

So, das nur am Rande und jetzt zur eigentlichen Info, die für euch relevant sein dürfte: außer Besserung meiner krankheitsbedingten Symptome hat die Supplementierung auf meinem Haarstatus keinen geringsten Effekt gehabt und das kann ich für einen Zeitraum von über 4 Jahren beurteilen (dann kam eine HT).

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 26 May 2016 17:46:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Obes89 schrieb am Thu, 26 May 2016 00:45Er schlägt also vor Vitamin D topisch anzuwenden wenn ich das richtig verstehe?
Genau genommen schlägt er vor, bei Androgenetischer Alopezie und bei Alopecia Areata topisch angewandte Vitamin-D-Analoga genauer zu untersuchen und er hält das für ein "attraktives Forschungsgebiet".

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 May 2016 18:32:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Thu, 26 May 2016 20:46Obes89 schrieb am Thu, 26 May 2016 00:45Er schlägt also vor Vitamin D topisch anzuwenden wenn ich das richtig verstehe?
Genau genommen schlägt er vor, bei Androgenetischer Alopezie und bei Alopecia Areata topisch angewandte Vitamin-D-Analoga genauer zu untersuchen und er hält das für ein "attraktives Forschungsgebiet".

haben schon zig leute getestet ohne haare zu bekommen

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 26 May 2016 19:04:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 26 May 2016 20:32 haben schon zig leute getestet ohne haare zu bekommen
Sind diese "zig leute" echte Naturwissenschaftler, die sich mit dem Design und der Durchführung klinischer Studien auskennen?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [pilos](#) on Thu, 26 May 2016 22:52:31 GMT

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

Faraday schrieb am Thu, 26 May 2016 22:04pilos schrieb am Thu, 26 May 2016 20:32 haben schon zig leute getestet ohne haare zu bekommen
Sind diese "zig leute" echte Naturwissenschaftler, die sich mit dem Design und der Durchführung klinischer Studien auskennen?

natürlich nicht

aber wenn kein kosmetischer effekt rauskommt ist es eh für die katz

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 27 May 2016 17:09:09 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 27 May 2016 00:52aber wenn kein kosmetischer effekt rauskommt ist es eh für die katz

Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus betrachtet sind auch negative Ergebnisse von Bedeutung. Thangaraju et al. haben uns mit ihrer "Lard-Studie" vorgeführt, wie man eine Einzelfallstudie in einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift veröffentlichen kann. Die "zig leute", die irgendwelche undokumentierten Selbstversuche durchgeführt haben, haben tatsächlich "für die katz" gearbeitet.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [xarox360](#) on Tue, 09 Aug 2016 17:58:07 GMT

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

hallo leute,

habe mich extra hier gerade angemeldet um diesen beitrag zu leisten. ich habe auch probleme mit den haaren habe mich mit dem vitamin d thema aber hauptsächlich aus gesundheitlicher sicht auseinandergesetzt.

leiter wird sehr viel unfug darüber verbreitet und jeder meint einen vermeindlich geringen vitamin d wert mit ergänzung auffüllen zu müssen.

in den meisten fällen besteht kein vitamin d mangel selbst wenn der wert gering ist! das problem ist dass die meisten menschen einen magnesiummangel haben => bei der einlagerung von vitamin d im körper und auch bei der umwandlung von der speicherform wird sehr viel magnesium benötigt.

deswegen macht es sinn dass manche das gefühl haben dass tzu viel sonne schlecht ist, fast jeder hat zu wenig magnesium heißt zu viel sonne oder hohe vitamin d3 zufuhr in form von pillen verschlimmert das ganze eher!

finger weg von vitamin d3 egal was euer blutwert sagt. lasst das magnesium im vollblut bestimmen und nicht im serum, da dort nur ca 1% des gesamtmagnesiums im körper gespeichert wird.

sonne, die richtige nahrung und gegebenenfalls etwas lebertran reichen absolut aus um den perfekten vitamin d wert zu haben

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Blackster](#) on Tue, 09 Aug 2016 18:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D hat auch irgendwie keinen Einfluss auf die Haare.
Ich war jetzt seit Mai jeden Tag so minimum 2-3 Stunden in der Sonne, bei guten Tagen auch mit freiem Oberkörper.
Der D Speicher müsste also voll sein.
Den Haaren scheint das nicht zu jucken, sehe da jedenfalls keinen Unterschied zum Winter.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 15 Aug 2016 12:29:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube kaum, dass das so schnell einen Unterschied macht. Generell haben wohl doch mehr Leute einen Vit D Mangel als gedacht:

<http://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/zu-wenig-vitamin-d-im-winter--der-stoff--den-unser-koerper-braucht-3123106.html>

Ein Test meinerseits zeigte im letzten Winter zumindest definitiv einen zu niedrigen Vit D Spiegel, dem ich auch entgegengesteuert habe.

Zitat:

deswegen macht es sinn dass manche das gefühl haben dass tzu viel sonne schlecht ist, fast jeder hat zu wenig magnesium heißt zu viel sonne oder hohe vitamin d3 zufuhr in form von pillen

verschlimmert das ganze eher!
Inwiefern hat man "das Gefühl"? Um was geht es?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Mon, 15 Aug 2016 14:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit der Veröffentlichung der Studie von Fawzi et al. können wir davon ausgehen, dass der Vitamin-D-Stoffwechsel in der Kopfhaut irgendwie am Haarausfall beteiligt ist:

M M T Fawzi et al.
Assessment of vitamin D receptors in alopecia areata and androgenetic alopecia.
Journal of Cosmetic Dermatology, 0, 1-6 (6 May 2016)
DOI: 10.1111/jocd.12224

Ohne die detaillierte Aufklärung des Vitamin-D-Stoffwechsels in der Kopfhaut wird das Problem der AGA vermutlich nicht gelöst werden können. Ich möchte hier nur zwei Sätze aus dieser Studie zitieren:

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

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

Wir sollten hier also nicht so tun, als ob es überhaupt keinen wissenschaftlichen Fortschritt gäbe.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Aug 2016 18:15:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Mon, 15 August 2016 16:54 Seit der Veröffentlichung der Studie von Fawzi et al. können wir davon ausgehen, dass der Vitamin-D-Stoffwechsel in der Kopfhaut irgendwie am Haarausfall beteiligt ist:

M M T Fawzi et al.
Assessment of vitamin D receptors in alopecia areata and androgenetic alopecia.
Journal of Cosmetic Dermatology, 0, 1-6 (6 May 2016)
DOI: 10.1111/jocd.12224

Ohne die detaillierte Aufklärung des Vitamin-D-Stoffwechsels in der Kopfhaut wird das Problem der AGA vermutlich nicht gelöst werden können. Ich möchte hier nur zwei Sätze aus dieser Studie zitieren:

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

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

Wir sollten hier also nicht so tun, als ob es überhaupt keinen wissenschaftlichen Fortschritt gäbe.

Als meine AGA mit 15-17 anfang, war ich viel in der Sonne. Auch meine Kopfhaut war viel in der Sonne.

Des Weiteren müsste man dann erklären, warum Frauen, Kinder und Eunuchen keine AGA bekommen können, obwohl diese ja genau so einen Vitamin D-Mangel haben können. Ich habe des Weiteren schon viele braungebrannte Kahlköpfe gesehen. Trotzdem wachsen dort keine Haare mehr.

Daher sehe ich keinerlei Zusammenhang zur AGA.

Des Weiteren sind die Studien ja auch etwas idiotisch. Statt einfach auszutesten, ob eine Vitamin D-Salbe zu Neuwuchs führen würde, werden nur in Vitro-Studien durchgeführt, um unter dem Mikroskop die Vit D-Rezeptoren zu zählen.

Wenn wir es wissen: Was haben wir davon? Wir können es doch eh nicht ändern.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [yoda](#) on Fri, 19 Aug 2016 19:55:13 GMT

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

Langsam nerven diese Mangel Geschichten! Die Balance/ Harmonie ist entscheidend! Finde da den richtigen weg und danach setzt du Haarwuchs fördernde mittel ein und ha ist Geschichte. Hört sich einfach an ist es aber nicht deswegen individuell!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 19 Aug 2016 21:43:41 GMT

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

Hast du neuwuchs , Yoda?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [yoda](#) on Sat, 20 Aug 2016 05:44:55 GMT

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

Ja

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 24 Aug 2016 22:36:27 GMT

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

yoda schrieb am Fri, 19 August 2016 21:55 Langsam nerven diese Mangel Geschichten!
Es geht hier nicht um einen einfachen Vitamin-D-Mangel, sondern um eine verminderte Konzentration der Vitamin-D-Rezeptoren (VDR) in der Kopfhaut. Die Ursache dieses Phänomens sollte erforscht werden - und zwar mit den Methoden der Naturwissenschaft.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Aug 2016 01:09:22 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 19 August 2016 20:15 Des Weiteren sind die Studien ja auch etwas idiotisch. Statt einfach auszutesten, ob eine Vitamin D-Salbe zu Neuwuchs führen würde, werden nur in Vitro-Studien durchgeführt, um unter dem Mikroskop die Vit D-Rezeptoren zu zählen.

Wissenschaftliche Grundlagenforschung ist nicht idiotisch, weil sie langfristig zur Aufklärung der Ursachen beiträgt. Wer einfach nur eine Vitamin-D-Salbe auf die Kopfhaut schmiert, riskiert dabei, dass völlig unerwartete Nebenwirkungen auftreten. Deshalb sollte man solche Menschenversuche erst dann durchführen, wenn die zugrundeliegenden Mechanismen weitgehend aufgeklärt worden sind. Die Stoffe, die getestet werden sollten (hauptsächlich Calcifediol und Calcitriol), sind ziemlich giftig und daher sollte man sie nur in kontrollierten klinischen Studien einsetzen. Calcitriol wird zum Beispiel auch als Rattengift verwendet und es kann Kühe auf der Weide, die zuviel Wildhafer gefressen haben, krank machen. Daher ist beim Umgang mit solchen Stoffen Vorsicht geboten.

Für diejenigen, die lieber einfach denken, möchte ich das Problem ausnahmsweise einmal ganz einfach formulieren:

UVB-Strahlung auf der Kopfhaut ist böse.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [pinselaffe](#) on Sat, 27 Aug 2016 09:43:44 GMT

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

Faraday schrieb am Sat, 27 August 2016 03:09
UVB-Strahlung auf der Kopfhaut ist böse.

Hey Faraday,

ich finde deine Theorien zur AGA in Verbindung mit Vitamin D ziemlich spannend. Ich erinnere mich an deine Ausarbeitung, die du in irgend einem Thread mal, bezüglich des AGA-Musters und dem Winkel der Sonneneinstrahlung für die Vitamin D Produktion, verlinkt hast. Kannst du mir vllt noch einmal erörtern, warum UVB schlecht für die Kopfhaut ist? Du meinstest glaub ich, dass wenn der Körper feststellt, dass er über die Kopfreion gut Vitamin D produzieren kann, er die Haare abwirft um diese zu steigern? Könnte man nicht ebenso sagen, dass wenn der Körper genügend Vitamin D zur Verfügung hat und der Kopf dauerhaft mit UVB bestrahlt wird, er vllt gar nicht die Notwendigkeit sieht die Haare abzuwerfen?

MFG
Pinsel

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [yoda](#) on Sat, 27 Aug 2016 16:44:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erkläre mir bitte mal jemand, warum hat der Mensch im Sommer weniger Haare un im Winter mehr? müsste nach der Theorie genau umgekehrt sein..

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Blackster](#) on Sat, 27 Aug 2016 17:25:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und warum Frauen keine Glatze von zuviel UVB Strahlung bekommen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Sat, 27 Aug 2016 20:29:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das stimmt so auch nicht. Ich konnte schon bei zwei Frauen eine deutliche Bildung von Geheimratsecken beobachten. In beiden Fällen war das Kopfhaar dieser Frauen auf eine Länge von wenigen Millimetern rasiert. So ein Haarschnitt lässt natürlich im Sommer bei unzureichendem Sonnenschutz eine Menge UVB-Strahlung bis zur Kopfhaut durchdringen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 28 Aug 2016 10:53:09 GMT

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

interessant, da ist sicher was dran. Aber warum bekommen Frauen keine aga obwohl sie mehr vitD für schwangerschaft brauchen? vllt weil sie sowiso heller sind? und warum glatze anstatt einfach hellere haare & haut bei männern

aber es stimmt auch, dass sonne sich am besten anfühlt in der region der ghes und tonsur! bei mir zumindest.

glaube kaum dass man mit vitD präperaten eine verbesserung erzielen kann.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 30 Aug 2016 04:16:42 GMT

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

pinselaffe schrieb am Sat, 27 August 2016 11:43Kannst du mir vllt noch einmal erörtern, warum UVB schlecht für die Kopfhaut ist?

Die erste Studie zu diesem Thema wurde 2002 von Gerald Pierard et al. veröffentlicht. Diese Idee wurde dann 2003 von Ralph M. Trüeb aufgegriffen. Die Interpretation der AGA als eine Art von Strahlenschaden steht jedoch scheinbar im Widerspruch zur genetischen Hypothese. Dieses Problem wurde durch Peter Kabai (2008) gelöst, indem er die Evolutionstheorie ins Spiel gebracht hat. Beim aktuellen Stand der Wissenschaft lässt sich allerdings noch nicht sicher sagen, ob die AGA eine direkte Folge der Wirkung der UV-Strahlung ist oder ob sie indirekt zum Beispiel durch ein Vitamin-D-Derivat in der Kopfhaut begünstigt wird. Es ist aber zunächst egal, ob die Wirkung der UV-Strahlung nun direkt oder indirekt ist, weil in beiden Fällen die Form der Glatze auf die Wirkung der natürlichen UVB-Strahlung zurückgeführt werden kann. Dies wird erkennbar, wenn man die Wirkung der natürlichen UVB-Strahlung auf der Kopfhaut in einem Rechnermodell simuliert. Die Geheimratsecken liegen nun genau in dem Bereich der Kopfhaut, wo nach der Berechnung die stärkste Wirkung der natürlichen UVB-Strahlung zu erwarten ist:

https://bwsyncandshare.kit.edu/dl/fiTyojAJHkS9d79F4HxEAPvF/Isocline_Model_40-50_Degrees.pdf

Damit lässt sich sowohl die Form als auch die räumliche Lage der männlichen Glatze erklären. Deshalb empfehle ich den konsequenten Schutz der Kopfhaut vor UVB-Strahlung.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Blackster](#) on Tue, 30 Aug 2016 10:03:49 GMT

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

Erklärt trotzdem nicht, warum Frauen keine Glatze bekommen

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 30 Aug 2016 11:06:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Tue, 30 August 2016 12:03Erklärt trotzdem nicht, warum Frauen keine Glatze bekommen

vllt ist vitD doch wichtiger für den mann (spermienproduktion) als für die schwangerschaft der frau und als angenommen...macht zwar alles weniger sinn aber männer sind in ihrer kindheit heller als frauen

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [yoda](#) on Tue, 30 Aug 2016 11:28:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin D wird von Kalzium und Magnesium benötigt. Beides ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Ohne Vit D kann es zu Mangelsymptomen kommen und umgekehrt auch.

Kalzium und Magnesium wird über den Darm aufgenommen, womit wir wieder bei der Verdauung wären. Typische Krankheiten die Mangelsymptome verursachen sind Morbus Crohn, Diabetes und Schilddrüsenprobleme.

Ich rede bewusst von Mangelsymptome, weil nur die Aufnahme gestört ist!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [samy1.0](#) on Tue, 30 Aug 2016 14:40:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn die Sonne kommt am besten schnell ins Haus und Rolladen runter...

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Blackster](#) on Tue, 30 Aug 2016 19:32:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Es ist aber zunächst egal, ob die Wirkung der UV-Strahlung nun direkt oder indirekt ist, weil in beiden Fällen die Form der Glatze auf die Wirkung der natürlichen UVB-Strahlung zurückgeführt werden kann.

Dann müssten meine verpflanzten Haare in den GHEs jetzt aber mittlerweile auch ausgefallen sein.
Leider wachsen die seit über 6 Jahren da munter vor sich hin.

Und ich bin wie letztens schon erwähnt ziemlich oft und lange in der Sonne

Damit ist die Vitamin D Theorie natürlich Nonsens und auch das Körperareal spielt keine Rolle.

Es liegt einzig und allein an den Haarwurzeln.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Alecks](#) on Wed, 31 Aug 2016 13:30:20 GMT

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

Blackster schrieb am Tue, 30 August 2016 21:32Zitat:Es ist aber zunächst egal, ob die Wirkung der UV-Strahlung nun direkt oder indirekt ist, weil in beiden Fällen die Form der Glatze auf die Wirkung der natürlichen UVB-Strahlung zurückgeführt werden kann.

Dann müssten meine verpflanzten Haare in den GHEs jetzt aber mittlerweile auch ausgefallen sein.

Leider wachsen die seit über 6 Jahren da munter vor sich hin.

Und ich bin wie letztens schon erwähnt ziemlich oft und lange in der Sonne

Damit ist die Vitamin D Theorie natürlich Nonsens und auch das Körperareal spielt keine Rolle.

Es liegt einzig und allein an den Haarwurzeln.

Naja, wenn die Haare an den GHE empfindlicher gegen Testo sind, wieso sollte es dann auch keine Abhängigkeit gegenüber Vit D geben? Sind ja scheinbar nicht gleich denen aus dem Spenderbereich

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Blackster](#) on Wed, 31 Aug 2016 15:00:20 GMT

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

Weil das Bullshit ist und Vit D nichts mit AGA zu tun hat.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [samy1.0](#) on Wed, 31 Aug 2016 15:17:04 GMT

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

Blackster schrieb am Wed, 31 August 2016 17:00Weil das Bullshit ist und Vit D nichts mit AGA zu tun hat.

Danke!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 01 Feb 2017 16:17:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt einen neuen Artikel zur Wirkung von Calcipotriol bei Patienten mit Alopecia Areata (AA):

Narang T, Daroach M, and Kumaran MS.
Efficacy and safety of topical calcipotriol in management of alopecia areata: A pilot study.
Dermatologic Therapy. 2016;00:e12464.
doi:10.1111/dth.12464
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dth.12464/full>

Aus diesem Artikel möchte ich hier einen Satz zitieren:

"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."

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Tue, 07 Mar 2017 22:49:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der 25(OH)D-Serumspiegel sollte vorzugsweise einmal pro Jahr im März bestimmt werden. Der Labortest kostet rund 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: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Marks1987](#) on Wed, 08 Mar 2017 11:27:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

samy1.0 schrieb am Wed, 31 August 2016 17:17Blackster schrieb am Wed, 31 August 2016 17:00Weil das Bullshit ist und Vit D nichts mit AGA zu tun hat.

Danke!

Stimmt so nicht, Vit d 3 bindet am vdr receptor als agonist und wirkt sich positiv auf die Gefäße aus. Es reguliert Sebum und bewirkt ein sauberes kopfhautmilieu in Hautschichten, schützt vor

oxidation in der Subkutis.....
gibt's so einiges darüber zu lesen:)

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [pilos](#) on Wed, 08 Mar 2017 11:33:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marks1987 schrieb am Wed, 08 March 2017 13:27samy1.0 schrieb am Wed, 31 August 2016 17:17Blackster schrieb am Wed, 31 August 2016 17:00Weil das Bullshit ist und Vit D nichts mit AGA zu tun hat.

Danke!

Stimmt so nicht, Vit d 3 bindet am vdr receptor als agonist und wirkt sich positiv auf die Gefäße aus. Es reguliert Sebum und bewirkt ein sauberes kopfhautmilieu in Hautschichten, schützt vor oxidation in der Subkutis.....
gibt's so einiges darüber zu lesen:)

nur selbst calcitriol/calcipotriol haben keine wirkung gezeigt..und diese sind garantiert haut und topical aktiv

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Marks1987](#) on Wed, 08 Mar 2017 11:39:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In der Theorie hört sich alles immer so gut an und in der Praxis funzt es dann nicht....

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 08 Mar 2017 12:36:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zumindest im Fall der Alopecia areata (AA) gibt es jetzt schon zwei Studien, die eine Wirkung von lokal angewandtem Calcipotriol auf das Haarwachstum zeigen konnten:

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

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

Hier muss noch weiter geforscht werden. Zusammen mit der Beobachtung von Fawzi et al. (2016), dass bei AA und bei AGA die Konzentration des Vitamin-D-Rezeptors (VDR) im Gewebe und im Serum vermindert ist, wäre das Grund genug, die Rolle des VDR für das Haarwachstum genauer zu untersuchen:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocd.12224/abstract>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 19 Mar 2017 12:45:54 GMT

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

Es gibt eine neue genetische Studie zur Androgenetischen Alopezie (AGA), in der auch eine mögliche Beziehung zu Vitamin D erwähnt wird:

Heilmann-Heimbach, S. et al.

Meta-analysis identifies novel risk loci and yields systematic insights into the biology of male-pattern baldness. Nat. Commun. 8, 14694 doi: 10.1038/ncomms14694 (2017).

<http://www.nature.com/articles/ncomms14694> (online)

<http://www.nature.com/articles/ncomms14694.pdf> (PDF)

Ich zitiere hier einen Kommentar von Professor Nöthen zu dieser Studie:

„Darüber hinaus haben wir Verbindungen zu heller Hautfarbe und erhöhter Knochendichte gefunden“, erklärt Prof. Dr. Markus Nöthen, Direktor des Instituts für Humangenetik der Universität Bonn. „Diese könnten darauf hindeuten, dass Männer mit Haarausfall Sonnenlicht besser zur Vitamin D-Synthese nutzen können. Sie könnten auch erklären, warum vor allem weiße Männer frühzeitig ihre Haare verlieren.“

Quelle: <https://www.uni-bonn.de/neues/068-2017>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 19 Mar 2017 15:28:22 GMT

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

Nach dieser Logik wäre es also denkbar, dass "Stubenhocker" häufiger von AGA betroffen sind?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Sun, 19 Mar 2017 21:19:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man könnte es auch so erklären, dass Männer mit AGA durch ihre genetische Ausrüstung besser an das Leben in sonnenarmen Klimazonen angepasst sind. Wenn man davon ausgeht, dass bei der Entwicklung der AGA der Vitamin-D-Rezeptor (VDR) eine wichtige Rolle spielt, dann wird verständlich, warum der Ausdünnungsprozess der AGA auf der Kopfhaut praktisch bei allen betroffenen Männern entlang von mathematisch beschreibbaren Kurven (Isoklinen) verläuft und am Ende zu dieser seltsamen Hufeisenform führt. Die sogenannten Geheimratsecken liegen im Stadium NW3 zum Beispiel genau dort, wo die Isoklinenschar die Haarlinie schneidet.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Mlecko](#) on Fri, 07 Apr 2017 15:33:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde das Thema äußerst interessant. Es heißt ja, dass nur zwischen 10 bis 15 Uhr Vitamin D über die Sonne produziert werden kann. Reicht es demnach dann aus, nur über diesen Zeitraum die Kopfhaut vor UVB-Strahlung gemäß der Theorie zu schützen? Ständig mit Mütze rumrennen wäre aus meiner Sicht ziemlich nervig.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [pilos](#) on Fri, 07 Apr 2017 15:40:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mlecko schrieb am Fri, 07 April 2017 18:33Ich finde das Thema äußerst interessant. Es heißt ja, dass nur zwischen 10 bis 15 Uhr Vitamin D über die Sonne produziert werden kann. Reicht es demnach dann aus, nur über diesen Zeitraum die Kopfhaut vor UVB-Strahlung gemäß der Theorie zu schützen? Ständig mit Mütze rumrennen wäre aus meiner Sicht ziemlich nervig.

wo gibt es den soviel sonne?

in d gibt es sogar weniger sonne als in alaska

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Mlecko](#) on Fri, 07 Apr 2017 15:59:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 07 April 2017 17:40Mlecko schrieb am Fri, 07 April 2017 18:33Ich finde das Thema äußerst interessant. Es heißt ja, dass nur zwischen 10 bis 15 Uhr Vitamin D über die Sonne produziert werden kann. Reicht es demnach dann aus, nur über diesen Zeitraum die Kopfhaut vor UVB-Strahlung gemäß der Theorie zu schützen? Ständig mit Mütze

rumrennen wäre aus meiner Sicht ziemlich nervig.

wo gibt es den soviel sonne?

in d gibt es sogar weniger sonne als in alaska

Ich gehöre zu denen die einen empfindlichen Hauttyp haben. Mitte / Ende September kann ich hier noch leicht einen Sonnenbrand bekommen.

Habe in der Regel immer bei Sonnencremes einen hohen Lichtschutzfaktor verwendet und versucht die Mittagsonne zu meiden. Das Ende vom Lied war gemäß Blutuntersuchung ein schwerer Vitamin D Mangel .

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 07 Apr 2017 16:43:02 GMT

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

Mlecko schrieb am Fri, 07 April 2017 17:33Ich finde das Thema äußerst interessant. Es heißt ja, dass nur zwischen 10 bis 15 Uhr Vitamin D über die Sonne produziert werden kann. Reicht es demnach dann aus, nur über diesen Zeitraum die Kopfhaut vor UVB-Strahlung gemäß der Theorie zu schützen? Ständig mit Mütze rumrennen wäre aus meiner Sicht ziemlich nervig.

Entscheidend ist der sogenannte Sonnenzenitwinkel:

<http://rammb.cira.colostate.edu/wmovl/vrl/tutorials/euromet/courses/german/nwp/n5720/n5720005.htm>

Je kleiner dieser Sonnenzenitwinkel ist, desto höher wird der Anteil der UVB-Strahlung am Sonnenlicht. Ferner spielt auch noch die Trübung der Atmosphäre eine Rolle. Der Smog in Großstädten kann zum Beispiel dazu führen, dass nur sehr wenig UVB-Strahlung am Boden ankommt.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 03 Jul 2017 21:18:37 GMT

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

Es gibt eine ganz einfache Faustregel: Wenn der eigene Schatten kürzer ist als die Körpergröße, dann sollte man die Kopfhaut vor direkter Sonnenstrahlung schützen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [ricc123](#) on Tue, 24 Oct 2017 13:22:47 GMT

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

Habe zufällig bei einer Blutuntersuchung erfahren, dass mein Vitamin D Spiegel zu gering ist (16). Auch wenn ich keine Auswirkung auf meine AGA erwarte wollte ich was dagegen einnehmen.

Da man es scheinbar mit Vitamin K kombinieren sollte...was haltet ihr von diesem Produkt? Arzt hat mir 1000 I.E. pro Tag empfohlen..

http://www.sunday.de/vitamin-d3-1000-plus-k2-mk7-natto-all-trans.html?gclid=EAlaIQobChMIgcG9s6yJ1wIV4rftCh1tLwwyEAYYAyABEgIrO_D_BwE

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Tue, 24 Oct 2017 14:22:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Tagesdosis von 1000 I.E. ist zur wirksamen Behandlung eines Vitamin-D-Mangels zu gering.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Mlecko](#) on Tue, 24 Oct 2017 18:39:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei einem Mangel wäre eine entsprechend hochdosierte Stoßtherapie sinnvoll, um den Vitamin-D Spiegel schnell nach oben zu schieben. Steht auch so in der Packungsbeilage von Dekristol.

Danach würde ich mind. 20.000 IE 1x die Woche nehmen.
Dazu noch Vitamin K Komplex und Magnesium.

Ich hatte einen schweren Mangel, der jetzt behoben wurde.
Fühle mich seitdem viel besser. Man merkt den Unterschied.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Wed, 25 Oct 2017 00:06:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine Therapie mit so hohen Tagesdosen ist aber nicht ganz ungefährlich. Deshalb sollte man solche Hochdosis-Therapien nur unter ärztlicher Überwachung durchführen. Vor allem sollte die Nierenfunktion vor, während und nach der Therapie kontrolliert werden. Zur Kontrolle der Nierenfunktion empfehle ich die Bestimmung der folgenden Laborwerte:

- Kreatinin
- Harnstoff

- Cystatin C

Wenn auch nur einer dieser drei Werte deutlich ansteigt, sollte die Tagesdosis reduziert werden.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Mlecko](#) on Wed, 25 Oct 2017 07:28:37 GMT

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

1x wöchentlich 20.000 IE (knapp 3.000 pro Tag) dürften hier aber denke ich nicht zu viel sein.

Zur Sicherheit natürlich immer überprüfen lassen.

Mein Hausarzt hat alle zwei Wochen eine Kapsel empfohlen.

Damit würde der Vit.-D-Spiegel aber wieder im unteren Bereich rundumpeln, da zu wenig.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 04 Mar 2018 04:56:56 GMT

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

Anfang März ist wieder der richtige Zeitpunkt zur Bestimmung des 25(OH)D-Serumspiegels. Mit diesem Labortest kann man erkennen, ob ein saisonaler Vitamin-D-Mangel vorliegt.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [dreg](#) on Sun, 04 Mar 2018 14:32:54 GMT

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

Ist auch die Zeit in der die großen Schübe wieder einsetzen

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sun, 04 Mar 2018 14:38:08 GMT

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

Das liegt daran, dass etwa ab Mitte März der Anteil der natürlichen UVB-Strahlung im Sonnenlicht stark ansteigt.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 04 Mar 2018 15:15:28 GMT

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

Faraday schrieb am Tue, 24 October 2017 16:22 Eine Tagesdosis von 1000 I.E. ist zur wirksamen Behandlung eines Vitamin-D-Mangels zu gering.
Wieviel sollte man deiner Meinung nach nehmen? Nehme seit Monaten 6.000 IE tgl. als Tropfen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [dreg](#) on Sun, 04 Mar 2018 17:44:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Sun, 04 March 2018 15:38 Das liegt daran, dass etwa ab Mitte März der Anteil der natürlichen UVB-Strahlung im Sonnenlicht stark ansteigt.

Wenns überhaupt mit der UVB-Strahlung zusammenhängt dann wohl eher weil sie fast ein halbes Jahr gefehlt hat?!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Sun, 11 Mar 2018 12:32:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pandemonium schrieb am Sun, 04 March 2018 16:15 Wieviel sollte man deiner Meinung nach nehmen? Nehme seit Monaten 6.000 IE tgl. als Tropfen.
Sofern tatsächlich ein Vitamin-D-Mangel vorliegt, sollte man nach Körpergewicht dosieren und zwar pro 25 kg Körpergewicht 1000 I.E. Colecalciferol.
Ein 75 kg schwerer Mann müsste also täglich 3000 I.E. Vitamin D in Form von Colecalciferol aufnehmen. Damit sollte der im Labor bestimmte 25(OH)D-Serumspiegel in einen Bereich zwischen 30 und 50 ng/ml angehoben werden. Das dauert aber mehrere Monate! Höhere Tagesdosen sind potentiell gefährlich für die Nieren und sollten nur unter ärztlicher Überwachung eingenommen werden. Deine Tagesdosis von 6000 I.E. wäre für einen 150-Kilo-Mann angemessen. In diesem Fall empfehle ich eine Überwachung der Nierenfunktion.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 11 Mar 2018 13:40:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann dosiere ich herunter, was ich im Frühjahr ohnehin vorhatte.

Ergänzend:

Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of vitamin D

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2012.2813/epdf>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Guybrush](#) on Mon, 12 Mar 2018 13:05:20 GMT

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

Ich finde das Thema sehr interessant.

Obwohl ich nicht glaube, dass UVB die Haarwurzeln schädigt.

Ich denke, es ist eher umgekehrt. Ich habe dazu erst etwas gelesen, wonach eben Vitamin D Mängel der Auslöser für AGA ist.

Ich werde das jedenfalls versuchen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 13 Mar 2018 23:41:59 GMT

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

Auch ich glaube nicht an eine direkte physikalische Schädigung der Haarfollikel durch die natürliche UVB-Strahlung im Sinne eines "Strahlenschadens". Die extrem hohen lokalen Konzentrationen von Prävitamin D3 in der Kopfhaut könnten jedoch langfristig zu einer Verminderung der Konzentration von Vitamin-D-Rezeptoren führen. Das ist aber zur Zeit reine Spekulation.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Thu, 27 Sep 2018 09:42:13 GMT

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

Der Fernsehsender "arte" zeigt zur Zeit eine Dokumentation über Vitamine:

Vitamina - Wie viele Vitamine braucht der Mensch?
Nächste Ausstrahlung am Samstag, 6. Oktober um 15:05 Uhr

<https://www.arte.tv/de/videos/072495-000-A/vitamina/>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 01 Oct 2018 20:10:15 GMT

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

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/175404/Frakturprophylaxe-Vitamin-D-immer-mit-Vitamin-K2-kombinieren>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 02 Oct 2018 13:40:58 GMT

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

Am Anfang des zitierten Textes steht der Satz:

Vitamin D sollte generell nur gezielt bei nachgewiesenem Mangel, erhöhtem Risiko und einer klaren Indikation eingenommen werden (DÄ 6/2016: „Frakturprophylaxe mit Vitamin D: Mehr Stürze bei monatlicher Gabe in hoher Dosierung“ von Nicola Siegmund-Schultze).

Quelle: Dtsch Arztebl 2016; 113(11): A-502

Hier ergibt sich nun die Schwierigkeit, dass es unterschiedliche Ansichten über den Nachweis eines Vitamin-D-Mangels gibt. Die Grenze, unterhalb der ein Vitamin-D-Mangel angenommen wird, schwankt zwischen 10 ng/ml und 32 ng/ml Calcifediol im Serum. Das Risiko, im Alter eine Osteoporose zu entwickeln, ist in Deutschland relativ hoch und wenn bereits eine Osteopenie oder erste osteoporosebedingte Frakturen aufgetreten sind, ist es für eine "Frakturprophylaxe" mit Vitamin D (Colecalciferol) bereits viel zu spät. Gaben von Vitamin D in hoher Dosis sind auch wegen der möglichen Belastung der Nieren nur bei ärztlicher Überwachung empfehlenswert.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Sat, 17 Nov 2018 04:32:46 GMT

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

Zum möglichen Zusammenhang zwischen Ultraviolett-Strahlung und Haarausfall habe ich bis jetzt fünf Artikel gefunden. Der erste Artikel wurde bereits 1996 veröffentlicht. Wir sollten versuchen, weitere Artikel zu diesem Thema zu finden, so dass diese Literaturliste allmählich erweitert werden kann:

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>

Piérard-Franchimont, C / Uhoda, I / Saint-Léger, Didier / Pierard, Gerald:
Androgenic Alopecia and Stress-Induced Premature Senescence by Cumulative
Ultraviolet Light Exposure.

Exogenous Dermatology. 2002; 1: 203-206. DOI: 10.1159/000066146.

https://www.researchgate.net/publication/244915361_Androgenic_Alopecia_and_Stress-Induced_Premature_Senescence_by_Cumulative_Ultraviolet_Light_Exposure

Trüeb RM:

Is androgenetic alopecia a photoaggravated dermatosis?

Dermatology. 2003; 207(4): 343-348. Review. DOI: 10.1159/000074111

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14657623>

Cserhalmi, Maria / Hagymasi, Krisztina / Szentmihalyi, Klara / Feher, Janos:
Sulyos alopecia areata megszunese extrem solar abusos abbahagyasaval.

Orv Hetil. 2006 Aug 20;147(33):1573-7.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17037680>

Trüeb, Ralph M:

Effect of ultraviolet radiation, smoking and nutrition on hair.

Curr Probl Dermatol. 2015; 47: 107-120. DOI: 10.1159/000369411

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26370649>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [chrisan](#) on Sat, 17 Nov 2018 11:17:15 GMT

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

interessanter Vortrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=xEU7Hb8KrpM>

allerdings off topic, da ohne Beleg von Wirkung auf AGA
(wenn es überhaupt eine gibt)

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 05 Dec 2018 01:55:53 GMT

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

chrisan schrieb am Sat, 17 November 2018 12:17interessanter Vortrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=xEU7Hb8KrpM>

allerdings off topic, da ohne Beleg von Wirkung auf AGA
(wenn es überhaupt eine gibt)

Danke - ich habe mir diesen Vortrag gestern angesehen. Er passt jedenfalls genau zum Thema dieses Threads.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [chrisan](#) on Wed, 05 Dec 2018 10:57:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Wed, 05 December 2018 02:55chrisan schrieb am Sat, 17 November 2018 12:17interessanter Vortrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=xEU7Hb8KrpM>

allerdings off topic, da ohne Beleg von Wirkung auf AGA
(wenn es überhaupt eine gibt)

Danke - ich habe mir diesen Vortrag gestern angesehen. Er passt jedenfalls genau zum Thema dieses Threads.

sehr gerne, in diesem Fall nicht ganz off topic, das stimmt :)

Wollte Thread nicht wieder vom Anfang lesen und dachte, ich sei hier

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/33057/0/0/>

Allerdings auch eine gute Ergänzung hierzu ...

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 06 Dec 2018 03:21:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Vortrag von Professor Spitz ist hervorragend - an einigen Stellen geradezu brilliant. Er spricht alle Themen an, die wir hier in diesem Thread in den vergangenen Jahren diskutiert haben. Allerdings sehe ich die Sache mit den unerwünschten Arzneimittelwirkungen ("Nebenwirkungen") bei der Hochdosistherapie sehr kritisch. Eine gefährliche Nebenwirkung wie zum Beispiel ein akutes Nierenversagen oder ein Priapismus mögen zwar sehr selten auftreten, aber wenn so ein Fall eintritt, dann ist das ein Fall für die Notaufnahme eines Krankenhauses. Man sollte solche Ereignisse also nicht herunterspielen. Aus meiner Sicht ist das Colecalciferol ein Medikament, dessen unerwünschte Arzneimittelwirkungen noch unzureichend erforscht und dokumentiert sind. Eine Hochdosistherapie mit Tagesdosen oberhalb von 4000 I.E. sollte aus meiner Sicht immer durch einen Arzt überwacht werden. Das geht am einfachsten durch die Messung von Blutdruck, Harnstoff, Kreatinin und Cystatin C vor und nach der Einleitung der Hochdosis-Therapie. Wenn im Laufe der Hochdosis-Therapie auch nur einer der vier genannten Werte deutlich ansteigt, so muss die Tagesdosis reduziert werden.

Bei meinen eigenen Versuchen mit Hochdosen ist mir eine Nebenwirkung aufgefallen, die ich im Freundeskreis scherzhaft als "Vitamin-D-Latte" bezeichnet habe. Diese Nebenwirkung (Priapismus) sollte man ernst nehmen und aus meiner Sicht sollte sie in den Beipackzetteln von hoch dosierten Vitamin-D-Präparaten erwähnt werden.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [chrisan](#) on Sat, 08 Dec 2018 11:30:50 GMT

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

Faraday schrieb am Thu, 06 December 2018 04:21 Der Vortrag von Professor Spitz ist hervorragend - an einigen Stellen geradezu brilliant. Er spricht alle Themen an, die wir hier in diesem Thread in den vergangenen Jahren diskutiert haben. Allerdings sehe ich die Sache mit den unerwünschten Arzneimittelwirkungen ("Nebenwirkungen") bei der Hochdosistherapie sehr kritisch. Eine gefährliche Nebenwirkung wie zum Beispiel ein akutes Nierenversagen oder ein Priapismus mögen zwar sehr selten auftreten, aber wenn so ein Fall eintritt, dann ist das ein Fall für die Notaufnahme eines Krankenhauses. Man sollte solche Ereignisse also nicht herunterspielen. Aus meiner Sicht ist das Colecalciferol ein Medikament, dessen unerwünschte Arzneimittelwirkungen noch unzureichend erforscht und dokumentiert sind. Eine Hochdosistherapie mit Tagesdosen oberhalb von 4000 I.E. sollte aus meiner Sicht immer durch einen Arzt überwacht werden. Das geht am einfachsten durch die Messung von Blutdruck, Harnstoff, Kreatinin und Cystatin C vor und nach der Einleitung der Hochdosis-Therapie. Wenn im Laufe der Hochdosis-Therapie auch nur einer der vier genannten Werte deutlich ansteigt, so muss die Tagesdosis reduziert werden.

Bei meinen eigenen Versuchen mit Hochdosen ist mir eine Nebenwirkung aufgefallen, die ich im Freundeskreis scherzhaft als "Vitamin-D-Latte" bezeichnet habe. Diese Nebenwirkung (Priapismus) sollte man ernst nehmen und aus meiner Sicht sollte sie in den Beipackzetteln von hoch dosierten Vitamin-D-Präparaten erwähnt werden.

Der Prof. ist klasse. Statt einfach seine Rente zu genießen, hat er sich das Thema Vitamin D auf die Fahne geschrieben und untersucht hauptsächlich seine positive Wirkung im Rahmen von Therapien bei Erkrankung.

Die tägliche Einnahme von 10.000 IE Vitamin D (250 µg) gilt zwar als sicher und soll keine toxischen Wirkungen auslösen, weil der Anstieg des Vitamin-D-Spiegels im Blut sich den Ausgangswerten anpassen soll. Diese Dosis würde ich aber im Rahmen von Vorsorge ohne therapeutischem Ansatz nicht anstreben.

Hohe Dosen sind nur bei Therapie von (Autoimmun-) Erkrankungen angebracht und, da stimme ich dir zu, nur unter ärztlicher Aufsicht zu empfehlen. Die Supplementierung von Vitamin D ist neben anderen Maßnahmen dabei nur eine Säule der Therapie (und erfordert u.a. wegen möglichem Kalzium-Überschuss einen kompletten Verzicht von Milchprodukten). Nicht uninteressant ist aber auch i.d.Z. die Tatsache, dass Wochendosen möglicherweise gar keine

Wirkung auf
das Immunsystem haben, sondern nur tägliche.

Prof. Spitz rät für den Normalfall auch "nur" zu 4000 I.E. bei einem Durchschnittsgewicht von 70 Kg. Die benötigte Dosis hängt dabei wiederum auch vom Hauttyp ab.

Diese unangenehme Nebenwirkung hatte ich auch schon und dachte, die Latte vorm Kaffee geht nicht mehr weg :o
Daraufhin habe ich dann reduziert in den Sommermonaten.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Annette76](#) on Sun, 07 Jun 2020 12:45:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe die Erfahrung gemacht, das Vitamin D allein nicht unbedingt reicht.. habe es mit Magnesium kombiniert und der Spiegel ist dadurch deutlich angestiegen!
Habe zB das <https://casida.com/de/produkte/magnesiumcitrat-pulver-vital/> (ist auch vegan)

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [chrisan](#) on Sun, 07 Jun 2020 15:50:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Annette76 schrieb am Sun, 07 June 2020 14:45Ich habe die Erfahrung gemacht, das Vitamin D allein nicht unbedingt reicht.. habe es mit Magnesium kombiniert und der Spiegel ist dadurch deutlich angestiegen!
Habe zB das <https://casida.com/de/produkte/magnesiumcitrat-pulver-vital/> (ist auch vegan)
Das ist richtig. Ohne Magnesium kann es nicht in seine aktive Form umgewandelt werden. Die für das Vit. D zuständigen Transportmoleküle benötigen ebenfalls Magnesium. Hier weiteres zu Auswahl der Präparate u. Dosierung.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Mon, 08 Jun 2020 02:22:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der 25-OH-D-Spiegel steigt nur sehr langsam über viele Monate an. Nach meiner Erfahrung genügen 2000 I.E. (Colecalciferol) pro Tag für einen erwachsenen Mann von 80 kg Körpergewicht, um einen 25-OH-D-Spiegel im Referenzbereich (> 30 ng/ml) zu erzielen.

Subject: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [Faraday](#) on Thu, 23 Jul 2020 13:30:31 GMT

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

Dieser Artikel aus dem arznei-telegramm zeigt, dass man mit Hochdosen von Vitamin D3 sehr vorsichtig umgehen sollte:

Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Bei einer 71-jährigen Frau mit Osteoporose wird Hyperkalziämie und akutes Nierenversagen festgestellt. [...]

Quelle: https://www.arznei-telegramm.de/html/2020_07/2007055_03.html

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [DetConan](#) on Thu, 23 Jul 2020 14:34:48 GMT

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

Faraday schrieb am Thu, 23 July 2020 15:30Dieser Artikel aus dem arznei-telegramm zeigt, dass man mit Hochdosen von Vitamin D3 sehr vorsichtig umgehen sollte:

Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Bei einer 71-jährigen Frau mit Osteoporose wird Hyperkalziämie und akutes Nierenversagen festgestellt. [...]

Quelle: https://www.arznei-telegramm.de/html/2020_07/2007055_03.html

Hyperkalzäie entsteht nur wenn man nicht richtig recherchiert und die Co faktoren nicht beachtet. Unzwar K2 und Magnesium, kenne aus meinem bekanntenkreis Leute die täglich 100.000 I.E einnehmen mit passender K2 und MAGNESIUM Dosis und die sich blendend fühlen. Ausnahme sind die die eine Allergie gegen das Vitamind haben.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [DetConan](#) on Thu, 23 Jul 2020 14:35:47 GMT

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

Faraday schrieb am Thu, 06 December 2018 04:21Der Vortrag von Professor Spitz ist hervorragend - an einigen Stellen geradezu brilliant. Er spricht alle Themen an, die wir hier in diesem Thread in den vergangenen Jahren diskutiert haben. Allerdings sehe ich die Sache mit den unerwünschten Arzneimittelwirkungen ("Nebenwirkungen") bei der Hochdosistherapie sehr kritisch. Eine gefährliche Nebenwirkung wie zum Beispiel ein akutes Nierenversagen oder ein Priapismus mögen zwar sehr selten auftreten, aber wenn so ein Fall eintritt, dann ist das ein Fall für die Notaufnahme eines Krankenhauses. Man sollte solche Ereignisse also nicht herunterspielen. Aus meiner Sicht ist das Colecalciferol ein Medikament, dessen unerwünschte Arzneimittelwirkungen noch unzureichend erforscht und dokumentiert sind. Eine Hochdosistherapie mit Tagesdosen oberhalb von 4000 I.E. sollte aus meiner Sicht immer durch einen Arzt überwacht werden.

Das geht am einfachsten durch die Messung von Blutdruck, Harnstoff, Kreatinin und Cystatin C vor und nach der Einleitung der Hochdosis-Therapie. Wenn im Laufe der Hochdosis-Therapie auch nur einer der vier genannten Werte deutlich ansteigt, so muss die Tagesdosis reduziert werden.

Bei meinen eigenen Versuchen mit Hochdosen ist mir eine Nebenwirkung aufgefallen, die ich im Freundeskreis scherzhaft als "Vitamin-D-Latte" bezeichnet habe. Diese Nebenwirkung (Priapismus) sollte man ernst nehmen und aus meiner Sicht sollte sie in den Beipackzetteln von hoch dosierten Vitamin-D-Präparaten erwähnt werden. 4000 ist doch keine hohe dosis, welche eher bei 20-30.000 anfängt.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Thu, 23 Jul 2020 15:19:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In dem beschriebenen Fall hatte die Patientin zusätzlich zu dem vom Arzt verordneten Dekristol noch ein weiteres Vitamin-D-Präparat eingenommen. Gerade bei flüssigen Zubereitungen ist die Gefahr der versehentlichen oder absichtlichen Überdosierung sehr hoch. Aus diesem Grund ziehe ich Tabletten vor.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [Faraday](#) on Fri, 24 Jul 2020 12:21:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Thu, 23 July 2020 16:354000 ist doch keine hohe dosis, welche eher bei 20-30.000 anfängt. Ein ganz ähnlicher Fall von versehentlicher Überdosierung von Colecalciferol wird in dem Film

Vitamina - Wie viele Vitamine braucht der Mensch?

beschrieben. Kinder und ältere Menschen reagieren besonders empfindlich auf Überdosierungen. Ein akutes Nierenversagen kann tödlich enden und da sollte man aus meiner Sicht kein Risiko eingehen. Ich empfehle, beim 25-OH-D-Spiegel einen Wert knapp oberhalb der unteren Grenze des Referenzbereiches anzustreben. Bei 35 ng/ml liegt mit Sicherheit kein Mangelzustand mehr vor und diesen Zielwert kann ein erwachsener Mann zum Beispiel schon mit einer Tagesdosis von 2000 I.E. erreichen. Es dauert aber unter Umständen ein bis zwei Jahre, bis sich dieser Zielwert einstellt. Dieser extreme Zeitverzug bei der Anpassung des 25-OH-D-Spiegels an eine konstante Tagesdosis kann auch zu Überdosierungen verleiten. Deshalb empfehle ich, nach einer Anpassung der Tagesdosis mit der Messung des 25-OH-D-Serumspiegels mindestens sechs Monate zu warten. Änderungen der Tagesdosis sollte man vorher mit einem Arzt besprechen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Jul 2020 11:16:48 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 11 September 2012 14:07reneschaub schrieb am Tue, 11 September 2012 15:00

oder eine UVB / Vollspektrum Lampe?

für die haut ein fluch

klar supplementierung

Die Dosis macht das Gift.

Jeden Tag 10 Min. Sonne ist sicher kein Fluch.

Vor allem wenn genug Antioxidantien im Blut sind, sollte es auch zu keinen Zellschäden kommen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [hallowelt](#) on Wed, 02 Sep 2020 08:42:03 GMT

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

Ich habe mal die Tage mein Vitamin D messen lassen. Bis dato habe ich 2x2000 IE/d supplementiert. Mit einem Wert von 53.3 µg/l (133 nmol/l) ist der Wert oberhalb Bereich (20-50 µg/l). Jetzt habe ich die Einnahme erst mal auf 1000 IE heruntergefahren, später werde ich dann mit 2000 IE (=50 µg)/d weitermachen. Auf meinen HA hat(te) der hohe Wert keine (positive) Auswirkung.

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 03 Sep 2020 12:35:24 GMT

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

DetConan schrieb am Thu, 23 July 2020 16:34Faraday schrieb am Thu, 23 July 2020 15:30Dieser Artikel aus dem arznei-telegramm zeigt, dass man mit Hochdosen von Vitamin D3 sehr vorsichtig umgehen sollte:

Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Bei einer 71-jährigen Frau mit Osteoporose wird Hyperkalziämie und akutes Nierenversagen festgestellt. [...]

Quelle: https://www.arznei-telegramm.de/html/2020_07/2007055_03.html

kenne aus meinem bekanntenkreis Leute die täglich 100.000 I.E einnehmen

Harakiri x(

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [Faraday](#) on Sat, 05 Sep 2020 16:42:07 GMT

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

Eine Hochdosis-Therapie sollte nur unter ärztlicher Überwachung durchgeführt werden. Der Arzt sollte dabei besonders auf folgende Werte achten:

* Blutdruck

* Harnstoff (im Serum)

* Kreatinin

* Cystatin C

Wenn einer dieser Werte im Verlauf der Hochdosis-Therapie ansteigt, sollte die Hochdosis-Therapie sofort abgebrochen werden. Ein Nierenschaden ist eine ernste Sache.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Marianne](#) on Tue, 02 Mar 2021 11:08:02 GMT

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

[quote title=ricc123 schrieb am Tue, 24 October 2017 15:22]Habe zufällig bei einer Blutuntersuchung erfahren, dass mein Vitamin D Spiegel zu gering ist (16). Auch wenn ich keine Auswirkung auf meine AGA erwarte wollte ich was dagegen einnehmen.

Da man es scheinbar mit Vitamin K kombinieren sollte...was haltet ihr von diesem Produkt? Arzt hat mir 1000 I.E. pro Tag empfohlen..

Vitamin D ist immer gut gegen Haarausfall und andere Probleme einzunehmen!

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Marianne](#) on Tue, 02 Mar 2021 11:12:38 GMT

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

Das ist eine WIRKLICH hohe Dosis, ich hoffe es hilft! Ich persönlich nehme ungefähr 5000 pro Tag, da ich Gelenkprobleme PLUS Haarausfall habe, glücklicherweise :(

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [Marianne](#) on Tue, 02 Mar 2021 11:15:50 GMT

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

Es scheint, dass die Empfehlungen für Vitamin-D-Dosen in Deutschland zu niedrig sind. Ich habe ein interessantes Interview mit einem US-Spezialisten zu diesem Thema gefunden <https://www.tigovit.com/news/drzaidi-wirkung-vitamin-d-immunsystem/>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 02 Mar 2021 12:42:13 GMT

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

Marianne schrieb am Tue, 02 March 2021 12:15Es scheint, dass die Empfehlungen für Vitamin-D-Dosen in Deutschland zu niedrig sind. Ich habe ein interessantes Interview mit einem US-Spezialisten zu diesem Thema gefunden <https://www.tigovit.com/news/drzaidi-wirkung-vitamin-d-immunsystem/>
Das weiß doch mittlerweile jeder, mindestens 10.000 I.E täglich mit k2 und Mag.

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 02 Mar 2021 14:05:17 GMT

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

DetConan schrieb am Thu, 23 July 2020 16:34Faraday schrieb am Thu, 23 July 2020 15:30Dieser Artikel aus dem arznei-telegramm zeigt, dass man mit Hochdosen von Vitamin D3 sehr vorsichtig umgehen sollte:

Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Bei einer 71-jährigen Frau mit Osteoporose wird Hyperkalziämie und akutes Nierenversagen festgestellt. [...]

Quelle: https://www.arznei-telegramm.de/html/2020_07/2007055_03.html

Hyperkalzäie entsteht nur wenn man nicht richtig recherchiert und die Co faktoren nicht beachtet. Unzwar K2 und Magnesium, kenne aus meinem bekanntenkreis Leute die täglich 100.000 I.E einnehmen mit passender K2 und MAGNESIUM Dosis und die sich blendend fühlen. Ausnahme sind die die eine Allergie gegen das Vitamind haben.

Wofür diese Megadosen? In der Hoffnung, es würde magisch das System "super-charge"? Ich finde, dass man generell sofern kein lebensbedrohlicher Mangel von etwas vorliegt lieber langsam die Dosis steigern sollte, als mit vollem Karacho rein zu ballern. Das ist doch ein allgemeines Prinzip, dass man sich rantasten sollte :?

Es gibt Leute wie mich, die Symptome vom akutem Calciumüberschuss im Blut bekommen, wenn sie Vitamin D3 50.000 oder mehr Einheiten über einige Tage-Wochen nehmen. Habe bei Dosen über 30.000iu ab 1-3 Tagen nach der ersten Dosis hohe Muskelspannung, Innere Unruhe, Schmerzen in Brustbein und Rippen, Schwindel und Panikattacken erlebt. Manchmal sogar bereits ab 15.000iu.

Und das trotz Vitamin K2 und Magnesium in optimalem Verhältnis dazu.

Das mit den Nieren (was auch mit Calcium korreliert) kommt dann noch so als Beigeschmack dazu...

Entspannt euch doch einfach bisschen mit diesen Megadosen und macht es mit 10-20.000iu im Winter und im Sommer Status halten mit etwas Sonne und 1000-3000iu D3 Einnahme mit K2 und Magnesium-Komplex.

Ich bin sicher, dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis damit eher besser wird.

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [DetConan](#) on Tue, 02 Mar 2021 14:11:14 GMT

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

REMOLAN schrieb am Tue, 02 March 2021 15:05
DetConan schrieb am Thu, 23 July 2020 16:34
Faraday schrieb am Thu, 23 July 2020 15:30
Dieser Artikel aus dem arznei-telegramm zeigt, dass man mit Hochdosen von Vitamin D3 sehr vorsichtig umgehen sollte:

Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Bei einer 71-jährigen Frau mit Osteoporose wird Hyperkalziämie und akutes Nierenversagen festgestellt. [...]

Quelle: https://www.arznei-telegramm.de/html/2020_07/2007055_03.html

Hyperkalzäie entsteht nur wenn man nicht richtig recherchiert und die Co faktoren nicht beachtet. Unzwar K2 und Magnesium, kenne aus meinem bekanntenkreis Leute die täglich 100.000 I.E einnehmen mit passender K2 und MAGNESIUM Dosis und die sich blendend fühlen. Ausnahme sind die die eine Allergie gegen das Vitamind haben.

Wofür diese Megadosen? In der Hoffnung, es würde magisch das System "super-charge"? Ich finde, dass man generell sofern kein lebensbedrohlicher Mangel von etwas vorliegt lieber langsam die Dosis steigern sollte, als mit vollem Karacho rein zu ballern. Das ist doch ein allgemeines Prinzip, dass man sich rantasten sollte :?

Es gibt Leute wie mich, die Symptome vom akutem Calciumüberschuss im Blut bekommen, wenn sie Vitamin D3 50.000 oder mehr Einheiten über einige Tage-Wochen nehmen.

Habe bei Dosen über 30.000iu ab 1-3 Tagen nach der ersten Dosis hohe Muskelspannung, Innere Unruhe, Schmerzen in Brustbein und Rippen, Schwindel und Panikattacken erlebt.

Manchmal sogar bereits ab 15.000iu.

Und das trotz Vitamin K2 und Magnesium in optimalem Verhältnis dazu.

Das mit den Nieren (was auch mit Calcium korreliert) kommt dann noch so als Beigeschmack dazu...

Entspannt euch doch einfach bisschen mit diesen Megadosen und macht es mit 10-20.000iu im Winter und im Sommer Status halten mit etwas Sonne und 1000-3000iu D3 Einnahme mit K2 und Magnesium-Komplex.

Ich bin sicher, dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis damit eher besser wird.

Da bin ich ganz bei dir, bin auch kein Fan von den absoluten Megadosen, weil dabei extrem viel Magnesium verbraucht wird, daher deine Symptome. Man sollte einfach seinen Vitamin D jährlich checken und ihn bei 70-100ng/mol halten.

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 02 Mar 2021 15:04:23 GMT

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

DetConan schrieb am Tue, 02 March 2021 15:11REMOLAN schrieb am Tue, 02 March 2021 15:05DetConan schrieb am Thu, 23 July 2020 16:34Faraday schrieb am Thu, 23 July 2020 15:30Dieser Artikel aus dem arznei-telegramm zeigt, dass man mit Hochdosen von Vitamin D3 sehr vorsichtig umgehen sollte:

Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Bei einer 71-jährigen Frau mit Osteoporose wird Hyperkalziämie und akutes Nierenversagen festgestellt. [...]

Quelle: https://www.arznei-telegramm.de/html/2020_07/2007055_03.html

Hyperkalzäie entsteht nur wenn man nicht richtig recherchiert und die Co faktoren nicht beachtet. Unzwar K2 und Magnesium, kenne aus meinem bekanntenkreis Leute die täglich 100.000 I.E einnehmen mit passender K2 und MAGNESIUM Dosis und die sich blendend fühlen. Ausnahme sind die die eine Allergie gegen das Vitamind haben.

Wofür diese Megadosen? In der Hoffnung, es würde magisch das System "super-chargen"? Ich finde, dass man generell sofern kein lebensbedrohlicher Mangel von etwas vorliegt lieber langsam die Dosis steigern sollte, als mit vollem Karacho rein zu ballern. Das ist doch ein allgemeines Prinzip, dass man sich rantasten sollte :?

Es gibt Leute wie mich, die Symptome vom akutem Calciumüberschuss im Blut bekommen, wenn sie Vitamin D3 50.000 oder mehr Einheiten über einige Tage-Wochen nehmen. Habe bei Dosen über 30.000iu ab 1-3 Tagen nach der ersten Dosis hohe Muskelspannung, Innere Unruhe, Schmerzen in Brustbein und Rippen, Schwindel und Panikattacken erlebt. Manchmal sogar bereits ab 15.000iu. Und das trotz Vitamin K2 und Magnesium in optimalem Verhältnis dazu.

Das mit den Nieren (was auch mit Calcium korreliert) kommt dann noch so als Beigeschmack dazu...

Entspannt euch doch einfach bisschen mit diesen Megadosen und macht es mit 10-20.000iu im Winter und im Sommer Status halten mit etwas Sonne und 1000-3000iu D3 Einnahme mit K2 und Magnesium-Komplex.

Ich bin sicher, dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis damit eher besser wird.

Da bin ich ganz bei dir, bin auch kein Fan von den absoluten Megadosen, weil dabei extrem viel Magnesium verbraucht wird, daher deine Symptome. Man sollte einfach seinen Vitamin D

jährlich checken und ihn bei 70-100ng/mol halten.

Ja vermutlich hat bei mir die Magnesium-Supplementierung im Verhältnis wohl nicht mehr gereicht.

Da stimme ich dir zu, wenn man seinen Wert 1x im Jahr checken lässt, kann man es sich ganz gut berechnen wie viel man braucht- und meistens dürften mittelhohe Dosen halt reichen, wenn man dran bleibt :thumbup:

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [DetConan](#) on Tue, 02 Mar 2021 15:40:09 GMT

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

REMOLAN schrieb am Tue, 02 March 2021 16:04 DetConan schrieb am Tue, 02 March 2021 15:11 REMOLAN schrieb am Tue, 02 March 2021 15:05 DetConan schrieb am Thu, 23 July 2020 16:34 Faraday schrieb am Thu, 23 July 2020 15:30 Dieser Artikel aus dem arznei-telegramm zeigt, dass man mit Hochdosen von Vitamin D3 sehr vorsichtig umgehen sollte:

Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Bei einer 71-jährigen Frau mit Osteoporose wird Hyperkalziämie und akutes Nierenversagen festgestellt. [...]

Quelle: https://www.arznei-telegramm.de/html/2020_07/2007055_03.html

Hyperkalzäie entsteht nur wenn man nicht richtig recherchiert und die Co faktoren nicht beachtet. Unzwar K2 und Magnesium, kenne aus meinem bekanntenkreis Leute die täglich 100.000 I.E einnehmen mit passender K2 und MAGNESIUM Dosis und die sich blendend fühlen. Ausnahme sind die die eine Allergie gegen das Vitamind haben.

Wofür diese Megadosen? In der Hoffnung, es würde magisch das System "super-charge"? Ich finde, dass man generell sofern kein lebensbedrohlicher Mangel von etwas vorliegt lieber langsam die Dosis steigern sollte, als mit vollem Karacho rein zu ballern. Das ist doch ein allgemeines Prinzip, dass man sich rantasten sollte :?

Es gibt Leute wie mich, die Symptome vom akutem Calciumüberschuss im Blut bekommen, wenn sie Vitamin D3 50.000 oder mehr Einheiten über einige Tage-Wochen nehmen. Habe bei Dosen über 30.000iu ab 1-3 Tagen nach der ersten Dosis hohe Muskelspannung, Innere Unruhe, Schmerzen in Brustbein und Rippen, Schwindel und Panikattacken erlebt. Manchmal sogar bereits ab 15.000iu. Und das trotz Vitamin K2 und Magnesium in optimalem Verhältnis dazu.

Das mit den Nieren (was auch mit Calcium korreliert) kommt dann noch so als Beigeschmack dazu...

Entspannt euch doch einfach bisschen mit diesen Megadosen und macht es mit 10-20.000iu im Winter und im Sommer Status halten mit etwas Sonne und 1000-3000iu D3 Einnahme mit K2 und Magnesium-Komplex.

Ich bin sicher, dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis damit eher besser wird.

Da bin ich ganz bei dir, bin auch kein Fan von den absoluten Megadosen, weil dabei extrem viel Magnesium verbraucht wird, daher deine Symptome. Man sollte einfach seinen Vitamin D jährlich checken und ihn bei 70-100ng/mol halten.

Ja vermutlich hat bei mir die Magnesium-Supplementierung im Verhältnis wohl nicht mehr gereicht.

Da stimme ich dir zu, wenn man seinen Wert 1x im Jahr checken lässt, kann man es sich ganz gut berechnen wie viel man braucht- und meistens dürften mittelhohe Dosen halt reichen, wenn man dran bleibt :thumbup:

hast du denn vorher Magnesium supplementiert ? Man soll bei Dosen ab 30.000 I.E 2 Wochen vorher beginnen mindestens 600 mg Magnesium zu sich zunehmen bevor man mit der Vitamin D Dosis beginnt um den Magnesiumhaushalt aufzufüllen.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [hallowelt](#) on Wed, 03 Mar 2021 20:54:37 GMT

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

Ich hatte mit einer relativ geringen Dosis von ca 4000 IE/d bereits einen hohen Wert von 53 (Bereich: 20-50). Ich habe geringe Masse, geringes Körperfett. Darum bin ich mit der Dosis runter auf 1500 IE/d. Ich teile die Dosis auf zwei Gaben je Tag auf. Mehrere kleine Dosen sind nämlich effektiver als eine große.

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 03 Mar 2021 23:58:40 GMT

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

[quote title=

hast du denn vorher Magnesium supplementiert ? Man soll bei Dosen ab 30.000 I.E 2 Wochen vorher beginnen mindestens 600 mg Magnesium zu sich zunehmen bevor man mit der Vitamin D Dosis beginnt um den Magnesiumhaushalt aufzufüllen.[/quote]

Ja, allerdings nur mit 200-300mg Magnesium täglich auf 2 Dosen verteilt und in Verbindung mit viel Ausdauersport, was möglicherweise dann zu wenig Magnesium "frei" gelassen hat. Werde mal schauen ob es mit etwas mehr Magnesium und einer "Ladephase" besser geht, nachdem ich mal wieder den D3 Wert checken lasse :thumbup:

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 04 Mar 2021 00:01:12 GMT

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

hallowelt schrieb am Wed, 03 March 2021 21:54Ich hatte mit einer relativ geringen Dosis von ca 4000 IE/d bereits einen hohen Wert von 53 (Bereich: 20-50). Ich habe geringe Masse, geringes Körperfett. Darum bin ich mit der Dosis runter auf 1500 IE/d. Ich teile die Dosis auf zwei Gaben

je Tag auf. Mehrere kleine Dosen sind nämlich effektiver als eine große.
Meinst du, dass du mit weniger Masse und Körperfett tendenziell weniger D3 zu supplementieren brauchst um genug im System zu haben?
Ich hab ebenfalls einen ähnlichen Körpertyp, nur 9-11% Körperfett im Schnitt.
Kleinere Dosen dafür regelmässiger sind vermutlich auch bei anderen Nährstoffen besser, als alles auf einmal :thumbup:

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [DetConan](#) on Thu, 04 Mar 2021 06:28:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Wed, 03 March 2021 21:54Ich hatte mit einer relativ geringen Dosis von ca 4000 IE/d bereits einen hohen Wert von 53 (Bereich: 20-50). Ich habe geringe Masse, geringes Körperfett. Darum bin ich mit der Dosis runter auf 1500 IE/d. Ich teile die Dosis auf zwei Gaben je Tag auf. Mehrere kleine Dosen sind nämlich effektiver als eine große.
Der optimale Wert liegt zwischen 80-100ng/mol. Vitamin D wird in der Leber gespeichert, warum sollten zwei kleine Dosen effektiver aufgenommen werden als eine große?

Subject: Aw: Nierenschädigung durch Vitamin-D-Supplemente
Posted by [DetConan](#) on Thu, 04 Mar 2021 06:28:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=REMOLAN schrieb am Thu, 04 March 2021 00:58]
hast du denn vorher Magnesium supplementiert ? Man soll bei Dosen ab 30.000 I.E 2 Wochen vorher beginnen mindestens 600 mg Magnesium zu sich zunehmen bevor man mit der Vitamin D Dosis beginnt um den Magnesiumhaushalt aufzufüllen.[/quote]

Ja, allerdings nur mit 200-300mg Magnesium täglich auf 2 Dosen verteilt und in Verbindung mit viel Ausdauersport, was möglicherweise dann zu wenig Magnesium "frei" gelassen hat.
Werde mal schauen ob es mit etwas mehr Magnesium und einer "Ladephase" besser geht, nachdem ich mal wieder den D3 Wert checken lasse :thumbup:
:thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [hallowelt](#) on Thu, 04 Mar 2021 07:40:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Thu, 04 March 2021 07:28
Der optimale Wert liegt zwischen 80-100ng/mol.
Hierzulande misst man in µg/l bzw ng/ml. Mein Wert wäre deiner Skala entsprechend 132, was zu viel ist. Und der optimale Wert liegt deiner Skala nach bei 65-70.

Zitat:Vitamin D wird in der Leber gespeichert, warum sollten zwei kleine Dosen effektiver aufgenommen werden als eine große?

Weil das so untersucht und ermittelt wurde.

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [eyebrows](#) on Thu, 04 Mar 2021 11:33:44 GMT

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

Ich nehme jeden Tag 8000 I.E. zu mir. Habe einen Wert von 80, der bei 8000 I.E. täglich konstant bleibt. Habe bisher keine Nebenwirkungen. Nehme aber kein Magnesium etc. zu mir.

Denkt ihr, dass das auf Dauer gut gehen kann?

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [DetConan](#) on Thu, 04 Mar 2021 16:15:56 GMT

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

hallowelt schrieb am Thu, 04 March 2021 08:40 DetConan schrieb am Thu, 04 March 2021 07:28
Der optimale Wert liegt zwischen 80-100 ng/mol.

Hierzulande misst man in µg/l bzw ng/ml. Mein Wert wäre deiner Skala entsprechend 132, was zu viel ist. Und der optimale Wert liegt deiner Skala nach bei 65-70.

Zitat: Vitamin D wird in der Leber gespeichert, warum sollten zwei kleine Dosen effektiver aufgenommen werden als eine große?

Weil das so untersucht und ermittelt wurde.

sorry meinte in ng/ml

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?

Posted by [hallowelt](#) on Thu, 04 Mar 2021 19:41:51 GMT

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

DetConan schrieb am Thu, 04 March 2021 17:15

sorry meinte in ng/ml

Bei über 88 ng/ml wurden NW beobachtet, wie hier im Zitat:

<https://www.health.harvard.edu/blog/vitamin-d-whats-right-level-2016121910893#comment-130311>

Zitat: Per Uptodate: "The first measurable consequences of vitamin D toxicity are hypercalciuria and hypercalcemia, which have been observed only at 25(OH)D levels above 88 ng/mL (220 nmol/L)"

Zum "optimalen" Wert:

<https://www.health.harvard.edu/blog/vitamin-d-whats-right-level-2016121910893#comment-130298>

Hier noch eine weitere interessante Sache in Zusammenhang mit Vit. D:
The "Vitamin D Sweet Spot" and Its Relationship To Aging

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 05 Mar 2021 16:05:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist interessant - D3 vs COVID-19, 2020 Studie (ab 23:56), und es sieht danach so aus, dass die Erkrankungsrate mit D3 unter 50 ng/ml zunimmt:
<https://youtu.be/HxMEYtKYdZM?t=1436>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [DetConan](#) on Fri, 05 Mar 2021 16:32:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Fri, 05 March 2021 17:05Das ist interessant - D3 vs COVID-19, 2020 Studie (ab 23:56), und es sieht danach so aus, dass die Erkrankungsrate mit D3 unter 50 ng/ml zunimmt:
<https://youtu.be/HxMEYtKYdZM?t=1436>
Hast du Internet explorer? Das wurde schon lange bewiesen.

<https://www.youtube.com/watch?v=RHfrKd3s2f0>

Subject: Aw: Vitamin D ? / UVB Licht ?
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 05 Mar 2021 18:19:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Fri, 05 March 2021 17:32
Das wurde schon lange bewiesen.
Naja, die Studie ist aus 2020..

Zitat:Hast du Internet explorer?
???
