

---

Subject: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 01:00:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zwar bezieht sich die Studie auf Alopecia-areata, doch es müsste auch bei AGA wirken, denn darüber hat das US-Fernsehen auch bereits berichtet:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fBSb-bL9SI>

Und hier die Studie:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3412244/&prev=/search%3Fq%3Dalopecia%2Btopical%2Bvitamin%2Bd%26biw%3D1366%26bih%3D622>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [opti](#) on Sun, 08 Jun 2014 06:57:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

quatsch

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jun 2014 08:18:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vitamin d ist nicht gleich vitamin d

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/279487/#msg\\_279487](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/279487/#msg_279487)

8.) Anmerkungen zu Vitamin D - Topicals

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 09:23:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[pilos](#) schrieb am Sun, 08 June 2014 10:18  
vitamin d ist nicht gleich vitamin d

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/279487/#msg\\_279487](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/279487/#msg_279487)

8.) Anmerkungen zu Vitamin D - Topicals

Darin steht:

Zitat:Keines der Vitamin D - Präparate in Kapseln/Tabletten ist hautaktiv. Sämtliche Vitamin D - Formen müssen vorher in Leber/Nieren zur der wirklich aktiven Form Calcitriol [1,25(OH)2D3] verstoffwechselt werden

Aber wie ist das dann, wenn man in die Sonne geht? Die UV-Strahlen werden ja sicher auch nicht die aktive Form sein, sondern in der Leber erst verarbeitet werden. Warum sollte das mit topischem Vitamin D3 dann nicht auch funktionieren?

Und warum sind die Salben überhaupt rezeptpflichtig? Meinst Du, der Hautarzt würde es einem verschreiben?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jun 2014 09:41:29 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 12:23

Aber wie ist das dann, wenn man in die Sonne geht? Die UV-Strahlen werden ja sicher auch nicht die aktive Form sein, sondern in der Leber erst verarbeitet werden.

richtig

Zitat:

Warum sollte das mit topischem Vitamin D3 dann nicht auch funktionieren?

D3 funktioniert aber man muss spezifizieren vit d ist nun mal nicht d3

Zitat:

Und warum sind die Salben überhaupt rezeptpflichtig? Meinst Du, der Hautarzt würde es einem verschreiben?

weil auch D3 ein gift ist..die menge macht es..

ohne strenge medizinische indikation nein

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 09:57:34 GMT

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

Danke!

Wenn das auf Rezept schwer zu bekommen ist, könnte man dann nicht einfach in die Sonne

gehen?  
Oder würde das nicht funktionieren?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jun 2014 11:30:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 12:57Danke!  
Wenn das auf Rezept schwer zu bekommen ist, könnte man dann nicht einfach in die Sonne gehen?  
Oder würde das nicht funktionieren?

nein

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 11:45:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 08 June 2014 13:30Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 12:57Danke!  
Wenn das auf Rezept schwer zu bekommen ist, könnte man dann nicht einfach in die Sonne gehen?  
Oder würde das nicht funktionieren?

nein

Warum nicht?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [fredfirestone](#) on Sun, 08 Jun 2014 12:00:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 08 June 2014 11:41Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 12:23  
Aber wie ist das dann, wenn man in die Sonne geht? Die UV-Strahlen werden ja sicher auch nicht die aktive Form sein, sondern in der Leber erst verarbeitet werden.

richtig

äh, die strahlen werden "in der leber verarbeitet"

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 13:09:39 GMT

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

---

fredfirestone schrieb am Sun, 08 June 2014 14:00pilos schrieb am Sun, 08 June 2014

11:41Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 12:23

Aber wie ist das dann, wenn man in die Sonne geht? Die UV-Strahlen werden ja sicher auch nicht die aktive Form sein, sondern in der Leber erst verarbeitet werden.

richtig

äh, die strahlen werden "in der leber verarbeitet"

Ok, aber wenn ausreichend Vitamin D im Blut ist, dann müsste doch eigentlich auch genügend an den Haarfollikeln ankommen

im AA-Forum habe ich gelesen, dass der kreisrunde Haarausfall in den Sommermonaten deutlich zurückgeht und die Haare auch wieder nachwachsen.

Im Herbst gehen die Haare dann wieder aus.

Daran sieht man doch, dass das Sonnenlicht offensichtlich die Haare wachsen lassen kann, also auch ohne topisches Vitamin D.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 13:48:06 GMT

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

---

Pilos,

wenn Sonnenstrahlen nicht zur Vitamin D-Bildung direkt in der Kopfhaut führen würde, wie erklärst Du Dir dann diesen Beitrag aus dem AA-Forum?

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

Quelle hier aus dem Nachbar-Forum:

[http://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/mv/msg/1824/#msg\\_13860](http://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/mv/msg/1824/#msg_13860)

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jun 2014 14:00:56 GMT

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

---

da gibt es nix zu erklären das ist ein einzelfall, AA hat viele ursachen

und UVB strahlen schädigen an sich die haut, möglicherweise wurden auch die migrierende lymphozyten geschädigt, somit konnten sie die AA nicht weiter aufrecht erhalten..die prozesse sind extrem kompliziert, hat nix mit vit d zu tun.

auch nicht jede AA wird mit einer D3 behandlung verschwinden

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 14:10:26 GMT

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

---

Ok, das klingt einleuchtend.

Und was sagst Du zu dem Video hier? Hier ist ja eindeutig vom androgenetischen Haarausfall die Rede:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fBSb-bL9SI>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [haarnarr](#) on Sun, 08 Jun 2014 14:26:53 GMT

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

---

bei mir wurde ein vitamin d mangel diagnostiziert und mein haar status ist bzw. war in den wintermonaten immer viel schlechter als im sommer, vll gibts keinen zusammenhang mit aga aber für die haarqualität an sich schadet vit d sicher nicht.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [pilos](#) on Sun, 08 Jun 2014 14:39:04 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 17:10Ok, das klingt einleuchtend.

Und was sagst Du zu dem Video hier? Hier ist ja eindeutig vom androgenetischen Haarausfall die Rede:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fBSb-bL9SI>

das video sagt zero aus

es sagt dass eines tages oder auch nie wir einen rezeptor an der stamzellen vielleicht mit vit d oder auch mit hundepisse reaktivieren können...keiner weiss es....

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 08 Jun 2014 16:30:16 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 08 June 2014 16:39

es sagt dass eines tages oder auch nie wir einen rezeptor an der stamzellen vielleicht mit vit d oder auch mit hundepisse reaktivieren können.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 08 Jun 2014 17:08:15 GMT

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

---

Hab einen UV Kamm hier und ihn vor zwei jahren mal für zwei monate benutzt.  
hab ihn wegen seborrhoischem ekzem auf der kopfhaut benutzt. nach ein paar wochen täglicher anwendung war alles weg, inclusive haarausfall. als ich dann aufgehört habe hielt das ganze noch einen monat an.

aufgehört habe ich weil ich ein hypochonder bin und mir das thema krebs zuviele sorgen bereitet hat in dem zusammenhang

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 17:30:29 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Sun, 08 June 2014 19:08Hab einen UV Kamm hier und ihn vor zwei jahren mal für zwei monate benutzt.  
hab ihn wegen seborrhoischem ekzem auf der kopfhaut benutzt. nach ein paar wochen täglicher anwendung war alles weg, inclusive haarausfall. als ich dann aufgehört habe hielt das ganze noch einen monat an.

aufgehört habe ich weil ich ein hypochonder bin und mir das thema krebs zuviele sorgen bereitet hat in dem zusammenhang

Sehr interessant!

Aber wenn Du kein Krebs willst, müsstest Du ja eigentlich erst Recht den Kamm anwenden.

---

Denn:

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrung-und-vorsorge/krebsvorsorge-und-ernaehrung/vitamin-d-schuetzt-vor-krebs>

Pilos, wie erklärst Du Dir, dass auch Intoleranz-1 einen Erfolg zu verzeichnen hat, wenn doch eine UV-Bestrahlung der Kopfhaut angeblich keinen Effekt auf die Vitamin D-Bildung in den Haarfollikeln hat?

Vielleicht könnte das hier die Antwort sein (Zitat aus dem o.g. Link):

Zitat: Neuere Ergebnisse zeigen, dass die biologisch aktive Form des Vitamin D, das 1,25-Dihydroxyvitamin D, nicht nur in der Niere gebildet wird, sondern auch in einer ganzen Reihe verschiedener Gewebe.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Abecee](#) on Sun, 08 Jun 2014 17:42:23 GMT

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

Ich habe mir diese Tabletten bestellt,

[http://www.ebay.de/itm/Biophix-Vitamin-D-3-10000-IU-380-Softgels-Stimmung-Knochen-Gesundheit-/261407889312?pt=LH\\_DefaultDomain\\_77&hash=item3cdd1fd7a0](http://www.ebay.de/itm/Biophix-Vitamin-D-3-10000-IU-380-Softgels-Stimmung-Knochen-Gesundheit-/261407889312?pt=LH_DefaultDomain_77&hash=item3cdd1fd7a0)

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 08 Jun 2014 18:18:58 GMT

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

naja kein krebs dadurch ist quatsch. dann könnte man auch sagen man kann sich einfach in die sonne legen um gegen krebs vorzugehen. hautkrebs kommt aber genau daher.

vitamin d mangel hatte ich übrigens auch. und habe ihn auch hin und wieder bestimmt. nehme aber kurenweiße tabletten. 1000 ug täglich sind übrigens zu wenig

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 08 Jun 2014 18:23:33 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Sun, 08 June 2014 20:18naja kein krebs dadurch ist quatsch. dann könnte man auch sagen man kann sich einfach in die sonne legen um gegen krebs vorzugehen. hautkrebs kommt aber genau daher.

Ich bin sicher er "beweist" dir gleich das Gegenteil. Immerhin ist Sonne Natur, wie kann das tödlich sein

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 19:03:28 GMT

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

---

Hautkrebs kommt nicht durch die Sonne an sich, sondern durch den unverhältnismäßigen Umgang.

Sonst müssten ja alle Leute die sich in die Sonne legen, Krebs bekommen.

Zuerst kommen zahlreiche Sonnenbrände, trockene Haut, viele freie Radikale u.s.w.

Sonne in Maßen verursacht sicher keinen Krebs, sondern schützt davor.

Das Märchen von der bösen, Unheil bringenden Sonne:

<http://www.symptome.ch/blog/schadet-sonnenlicht/>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 08 Jun 2014 19:25:20 GMT

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

---

Der Vitamin D rezeptor mutiert und kann / wird vom Vitamin D Im Blutserum nicht mehr aktiviert.

Der VDR Rezeptor ist sehr wichtig um die Stammzellen zu

aktivieren<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1876678/>

Ich habe vom Hausarzt Vitamin D Analog Rezept bekommen (Gleiche Mittel wie bei AA Studie) und benutze es seit 2 Monaten. Bisher eine leichte Verbesserung.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 08 Jun 2014 20:03:42 GMT

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

---

Potential relationship between the canonical Wnt signalling pathway and expression of the vitamin D receptor in alopecia.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24635081>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 20:22:59 GMT

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

---

reneschau schrieb am Sun, 08 June 2014 21:25Der Vitamin D rezeptor mutiert und kann / wird vom Vitamin D Im Blutserum nicht mehr aktiviert. Der VDR Rezeptor ist sehr wichtig um die Stammzellen zu aktivieren<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1876678/>

Ich habe vom Hausarzt Vitamin D Analog Rezept bekommen (Gleiche Mittel wie bei AA Studie) und benutze es seit 2 Monaten. Bisher eine leichte Verbesserung.

Was heisst das konkret? Neuwuchs?

Und bezüglich den Vitamin D-Rezeptoren: Warum sollte der mutieren? Und was kann man dagegen tun?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jun 2014 20:38:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was mich bei der ganzen Sache nur stutzig macht ist:  
Es gibt doch millionen Männer mit Glatze! Auch solche, die GAR keine Haare mehr auf dem Kopf haben.  
Und diese gehen doch auch ins Strandbad, ohne sich vorher die Rube mit Sonnenmilch einzuschmieren. Oder?  
Warum sind dann weltweit keine Fälle bekannt, wo die Haare in den Sommermonaten wieder zu sprießen begannen? Ist doch komisch.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 08 Jun 2014 20:49:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Problem ist das in unseren Breiten fast gar nicht möglich ist Vitamin D über die Haut zu bilden da der Einfall Winkel der Sonnenstrahlen zu Flach ist glaube ich.  
Habe mal ne Theorie gelesen von einem Dr. das wir die Kopfhare verlieren damit wir mehr Vitamin D bilden können da wir unseren Körper (Haut) immer mit Kleider Bedecken und uns halt auch meist in geschlossenen Räumen aufhalten. 2 Wochen in die Sonne braten lassen und natürlich voll zugeleistet mit Sonnencreme bleibt ja auch nur wieder der Kopf übrig  
Vitamin D schützt angeblich vor Prostata Krebs.

VDR - DKK1 - Kalzium - WTN Signale alles ist extrem komplex verflochten.  
DKK1 ist zb in den Knochen vorhanden und ist für dessen Wachstum verantwortlich. Es könnte sein das DKK1 durch DHT und zu niedrige VDR aktivität zu wäxsen beginnt.  
Subkutanen Fett sich abbaut und die Knochige Glatze da ist.

Gegen die VDR Mutation vorzugehen sind die Wissenschaftler dran:  
<http://jn.nutrition.org/content/133/2/374.full>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Hardysale](#) on Sun, 08 Jun 2014 21:32:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich nehme jetzt seid 5 Wochen Dekristol 20.000i.E.  
, hatte wie viele hier im Forum dieses Jucken der Kopfhaut. Jetzt nach ca. 1 1/2 Wochen ist das Jucken fast komplett weg und habe deutlich weniger haarausfall  
..., aber immernoch leicht vorhanden. Bin mal auf die nächsten Wochen gespannt

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 08 Jun 2014 22:29:32 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 08 June 2014 16:39Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 17:10Ok, das klingt einleuchtend.

Und was sagst Du zu dem Video hier? Hier ist ja eindeutig vom androgenetischen Haarausfall die Rede:

<https://www.youtube.com/watch?v=7fBSb-bL9SI>

das video sagt zero aus

es sagt dass eines tages oder auch nie wir einen rezeptor an der stamzellen vielleicht mit vit d oder auch mit hundepisse reaktivieren können...keiner weiss es....

na wenn das keine gute vorlage für einen neues topical für norwood ist.....

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 08 Jun 2014 22:31:56 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Sun, 08 June 2014 22:49Das Problem ist das in unseren Breiten fast gar nicht möglich ist Vitamin D über die Haut zu bilden da der Einfall Winkel der Sonnenstrahlen zu Flach ist glaube ich.

Habe mal ne Theorie gelesen von einem Dr. das wir die Kopfhaare verlieren damit wir mehr Vitamin D bilden können da wir unseren Körper (Haut) immer mit Kleider Bedecken und uns halt auch meist in geschlossenen Räumen aufhalten. 2 Wochen in die Sonne braten lassen und natürlich voll zugeleistet mit Sonnencreme bleibt ja auch nur wieder der Kopf übrig Vitamin D schützt angeblich vor Prostata Krebs.

VDR - DKK1 - Kalzium - WTN Signale alles ist extrem komplex verflochten.

DKK1 ist zb in den Knochen vorhanden und ist für dessen Wachstum verantwortlich. Es könnte sein das DKK1 durch DHT und zu niedrige VDR aktivität zu wachsen beginnt. Subkutanen Fett sich abbaut und die Knochige Glatze da ist.

Gegen die VDR Mutation vorzugehen sind die Wissenschaftler dran:

<http://jn.nutrition.org/content/133/2/374.full>

dann müssten ja alle büroheinis bei uns, die mehr stunden im büro verbringen als der tag stunden hat ne glatze bekommen....

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 09 Jun 2014 00:03:23 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 08 June 2014 22:38 Was mich bei der ganzen Sache nur stutzig macht ist:

Es gibt doch millionen Männer mit Glatze! Auch solche, die GAR keine Haare mehr auf dem Kopf haben.

Und diese gehen doch auch ins Strandbad, ohne sich vorher die Rübe mit Sonnenmilch einzuschmieren. Oder?

Warum sind dann weltweit keine Fälle bekannt, wo die Haare in den Sommermonaten wieder zu sprießen begannen? Ist doch komisch.

Natürlich schmieren die sich die Rübe mit Sonnencreme ein.... geh doch mal raus und studiere Menschen mal ein bisschen. Aber ohne Kakao bei dem Wetter bitte.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 09 Jun 2014 06:30:55 GMT

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

---

Wie gesagt in unseren Breiten ist das total irrelevant.

Auch wie lange man im Büro ist.

<http://www.n-tv.de/wissen/Vitamin-D-wird-unterschaetzt-article10363896.html>

Mann sollte Vitamin D supplementieren aber für die Haare wirds nichts bringen wen der VDR mutiert ist.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC293517/>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2014 08:14:21 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Sun, 08 June 2014 22:49 Das Problem ist das in unseren Breiten fast gar nicht möglich ist Vitamin D über die Haut zu bilden da der Einfall Winkel der Sonnenstrahlen zu Flach ist glaube ich.

Habe mal ne Theorie gelesen von einem Dr. das wir die Kopfhaare verlieren damit wir mehr Vitamin D bilden können da wir unseren Körper (Haut) [url]

Du meinst diesen Artikel hier?

<http://www.kaliv.de/glatze.html>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2014 08:48:39 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Mon, 09 June 2014 08:30 Wie gesagt in unseren Breiten ist das total irrelevant.

Auch wie lange man im Büro ist.

<http://www.n-tv.de/wissen/Vitamin-D-wird-unterschaetzt-article10363896.html>

---

Mann sollte Vitamin D supplementieren aber für die Haare wirds nichts bringen wen der VDR mutiert ist.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC293517/>

Ich glaube mittlerweile, dass es völlig egal ist ob der VDR mutiert ist oder nicht.

Schau Dir doch mal die ganzen Rentner an. Da sind doch viele, die eine knackig braune Platte haben.

Also schmieren sie ihren Kopf nicht mit Sonnencreme ein. Folglich müsste ja ausreichend Vitamin D vorhanden sein.

Dennoch fehlen die Haare.

Und umgekehrt: Die ganzen Frauen haben auch dichtes Haar, obwohl 95% einen Vitamin D-Mangel haben.

Und aufgrund der dichten Haare der Frauen kommt das Vitamin D sowieso nicht bis zur Kopfhaut durch.

Wenn überhaupt, dann bekommen sie durch den Vitamin D-Mangel kreisrunden Haarausfall oder eine andere Autoimmunkrankheit.

Aber wenn Vitamin D tatsächlich gegen AGA wirken würde, dann hätte man das doch längst gemerkt, indem die Haare in den Sommermonaten wieder zu sprießen begannen.

"Intoleranz1" hat vermutlich keine AGA im klassischen Sinne. Bei ihm wird der Haarverlust wohl durch das Ekzem bedingt sein. Und dann ist es klar, wenn dieses weg ist, geht auch der Haarausfall weg.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 09 Jun 2014 11:16:12 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 09 June 2014 10:48reneschaub schrieb am Mon, 09 June 2014 08:30Wie gesagt in unseren Breiten ist das total irrelevant.

Auch wie lange man im Büro ist.

<http://www.n-tv.de/wissen/Vitamin-D-wird-unterschaetzt-article10363896.html>

Mann sollte Vitamin D supplementieren aber für die Haare wirds nichts bringen wen der VDR mutiert ist.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC293517/>

Ich glaube mittlerweile, dass es völlig egal ist ob der VDR mutiert ist oder nicht.

Schau Dir doch mal die ganzen Rentner an. Da sind doch viele, die eine knackig braune Platte haben.

Also schmieren sie ihren Kopf nicht mit Sonnencreme ein. Folglich müsste ja ausreichend Vitamin D vorhanden sein.

Dennoch fehlen die Haare.

Sag mal hat dir irgendwie mal ziemlich fest auf den Kopf geschlagen? Dass man Sonnencreme benutzt heißt nicht, dass man nicht braun wird, es heißt nur, dass man sich vor nem Sonnenbrand schützt und LANGSAMER braun wird. Wenn ich meine Tattoos mit Babysonnencreme Faktor 50 einschmiere dann wird da tatsächlich nichts braun. Aber ne

Sonnencreme mit Schutzfaktor 10 oder 15 schützt einfach nur vor Sonnenbrand. Braun wird man dennoch. Warst du in deinem Leben noch nie im Schwimmbad oder an der Sonne?

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 09 June 2014 10:48

Und umgekehrt: Die ganzen Frauen haben auch dichtes Haar, obwohl 95% einen Vitamin D-Mangel haben.

Und aufgrund der dichten Haare der Frauen kommt das Vitamin D sowieso nicht bis zur Kopfhaut durch.

Wenn überhaupt, dann bekommen sie durch den Vitamin D-Mangel kreisrunden Haarausfall oder eine andere Autoimmunkrankheit.

Aber wenn Vitamin D tatsächlich gegen AGA wirken würde, dann hätte man das doch längst gemerkt, indem die Haare in den Sommermonaten wieder zu sprießen begannen.

"Intoleranz1" hat vermutlich keine AGA im klassischen Sinne. Bei ihm wird der Haarverlust wohl durch das Ekzem bedingt sein. Und dann ist es klar, wenn dieses weg ist, geht auch der Haarausfall weg.

Wer hat dir überhaupt erzählt, dass Vitamin D nur lokal in der Haut wirkt und woher nimmst du das mit den 95%?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2014 11:22:12 GMT

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

Eines verstehe ich noch nicht.

Pilos sagt, dass nur das Vitamin D-Analogon topisch wirksam ist, weil nur dieses aktiv ist und das Vitamin D aus den Tabletten muss erst noch vom Körper umgewandelt werden.

Nun gut, das klingt logisch. Aber gibt es auch Studien, die BEWEISEN das normales D3 aus der Tablette nicht auch topisch wirkt?

Immerhin wirkt ja eine lokale UV-Bestrahlung auch (zumindest bei Alopecia areata) und das ist auch nicht die aktive Form, sondern muss in der Haut erst noch in aktives Vitamin D umgewandelt werden.

Vielleicht sollte man es einfach mal mit Vitamin D aus den Tabletten versuchen. Also diese aufschneiden und ein Topical draus machen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2014 11:35:19 GMT

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

In dieser Studie hat man topisches Cholecalciferol benutzt, also das selbe wie auch in den D3-Kapseln enthalten ist:

[http://translate.googleusercontent.com/translate\\_c?depth=1&hl=de&prev=/search%3Fq%3Dtopical%2Bcholecalciferol%26biw%3D1366%26bih%3D622&rurl=translate.google.de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23112909&usq=ALkJrhhy3LwiPPdFS3vgz6m0uG2fyZhJKg](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=de&prev=/search%3Fq%3Dtopical%2Bcholecalciferol%26biw%3D1366%26bih%3D622&rurl=translate.google.de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23112909&usq=ALkJrhhy3LwiPPdFS3vgz6m0uG2fyZhJKg)

Zwar bezieht sich die Studie auf die Hautfeuchtigkeit und nicht auf AGA, aber dennoch.

Nun könnten Kritiker natürlich sagen, die verbesserte Hautfeuchtigkeit käme durch das Öl in

das das D3 gemischt ist.

Aber so blöd werden die Forscher wohl nicht gewesen sein, dass sie da nicht selbst drauf gekommen wären.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 09 Jun 2014 14:57:59 GMT

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

---

Bei hohen Vitamin D3 Einnahmen ist eine zusätzliche K2 Einnahme sehr wichtig! Hier ein Interview mit dem OPC Experten schlechthin: <http://www.youtube.com/watch?v=OJG8LJRBwFs>

@Norwood

Warum nimmst du nur 1000 ie? Hast einen optimalen Vitamin D Spiegel und die 1000 ie reichen zum erhalten? 5000 würde ich schon mind. täglich empfehlen.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2014 17:01:46 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Mon, 09 June 2014 16:57Bei hohen Vitamin D3 Einnahmen ist eine zusätzliche K2 Einnahme sehr wichtig! Hier ein Interview mit dem OPC Experten schlechthin: <http://www.youtube.com/watch?v=OJG8LJRBwFs>

@Norwood

Warum nimmst du nur 1000 ie? Hast einen optimalen Vitamin D Spiegel und die 1000 ie reichen zum erhalten? 5000 würde ich schon mind. täglich empfehlen.

Im Prinzip hast Du Recht

aber jetzt im Sommer wird wohl auch genug über die Haut gebildet, denke ich mal..

Ich habe heute wieder jede Menge Rentner mit knackig brauner Platte gesehen.

Also wenn Vitamin D tatsächlich eine AGA "heilen" könnte, dann dürfte es Männer mit brauner Kopfhaut wohl gar nicht geben.

Daher vermute ich, dass Vitamin D lediglich ein Haarwuchs-Pusher ist, der aber nur funktioniert, wenn auch die Ursachen der AGA beseitigt sind (also Muskelverspannung + Arteriosklerose).

Südländer haben ja allgemein sehr viel dichteren Haarwuchs als wir! Und das könnte mit dem höheren Vitamin D-Spiegel zu tun haben

Afrikaner haben weniger Haarwuchs. Das liegt wohl daran, weil deren Haut zu dunkel ist. Die Vitamin D-Herstellung unter Sonneneinstrahlung soll bei heller Haut wesentlich besser

funktionieren.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 09 Jun 2014 19:28:59 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 09 June 2014 19:01Aristo084 schrieb am Mon, 09 June 2014 16:57Bei hohen Vitamin D3 Einnahmen ist eine zusätzliche K2 Einnahme sehr wichtig!  
Hier ein Interview mit dem OPC Experten schlechthin:  
<http://www.youtube.com/watch?v=OJG8LJRBwFs>

@Norwood

Warum nimmst du nur 1000 ie? Hast einen optimalen Vitamin D Spiegel und die 1000 ie reichen zum erhalten? 5000 würde ich schon mind. täglich empfehlen.

Daher vermute ich, dass Vitamin D lediglich ein Haarwuchs-Pusher ist, der aber nur funktioniert, wenn auch die Ursachen der AGA beseitigt sind (also Muskelverspannung + Arteriosklerose).

<http://www.vitamin-k2.info/2009/01/vitamin-k2-und-arteriosklerose.html>

Und ich nehme K2 m7, somit mache ich mir da keine Gedanken. Das Video von Robert Franz hat mich dazu inspiriert, davor habe ich es noch nicht genommen. Angefangen habe ich Ende April 14.

Ich erwarte mir heuer ein gutes Ergebnis beim Haarwuchs.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2014 20:40:28 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Mon, 09 June 2014 21:28Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 09 June 2014 19:01Aristo084 schrieb am Mon, 09 June 2014 16:57Bei hohen Vitamin D3 Einnahmen ist eine zusätzliche K2 Einnahme sehr wichtig! Hier ein Interview mit dem OPC Experten schlechthin: <http://www.youtube.com/watch?v=OJG8LJRBwFs>

@Norwood

Warum nimmst du nur 1000 ie? Hast einen optimalen Vitamin D Spiegel und die 1000 ie reichen zum erhalten? 5000 würde ich schon mind. täglich empfehlen.

Daher vermute ich, dass Vitamin D lediglich ein Haarwuchs-Pusher ist, der aber nur funktioniert, wenn auch die Ursachen der AGA beseitigt sind (also Muskelverspannung + Arteriosklerose).

<http://www.vitamin-k2.info/2009/01/vitamin-k2-und-arteriosklerose.html>

Und ich nehme K2 m7, somit mache ich mir da keine Gedanken. Das Video von Robert Franz hat mich dazu inspiriert, davor habe ich es noch nicht genommen. Angefangen habe ich Ende April 14.

Ich erwarte mir heuer ein gutes Ergebnis beim Haarwuchs.

Ja, ich denke auch, dass es dieses Jahr endlich zum grossen Durchbruch kommen wird und ich dann spätestens ab Herbst wieder Norwood-null haben werde. Freue mich schon total auf meine Löwenmähne. Ich weiß auch schon genau, wie ich meine Haare dann stylen werde.

Hast Du denn schon Neuwuchs?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 09 Jun 2014 21:27:41 GMT

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

In der linken GHE kommen langsam ein paar neue dünne Härchen raus. Die war sonst immer so hartnäckig gegenüber der rechten wo Minox alleine (max. dünne schwarze Haare die kaum sichtbar sind) schon was gemacht hat. Die Mikroentzündungen gingen erst vor ca. 1 Woche weg. Der Haarwuchs müsste die nächsten 3-6 Monate eigentlich voran gehen. Mein gesamter Oberkopf ist übrigens ausgedünnt. Mein Opa mütterlicherseits hatte im Endstadium NW5A.

Solange mein Oberkopf nicht dichter wird, laufe ich mit einer Cappi rum. Kann gut sein, dass in 1-2 Wochen das Minoxshedding beginnt, weil ich erst vor kurzem wieder damit angefangen habe.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jun 2014 21:37:13 GMT

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

Hier schiebt der Autor, dass er 100.000 (!) IE Vitamin D pro Tag nimmt und damit sämtliche Krankheiten heilen konnte.

Hat auch eine sehr gute Kundenrezension:

[http://www.amazon.de/Hochdosiert-wundersamen-Auswirkungen-Pharmaindustrie-vorenthalten/dp/3981409892/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&qid=1402348277&sr=8-2&keywords=vitamin+d3](http://www.amazon.de/Hochdosiert-wundersamen-Auswirkungen-Pharmaindustrie-vorenthalten/dp/3981409892/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1402348277&sr=8-2&keywords=vitamin+d3)

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 10 Jun 2014 17:03:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Krasse Sache. Man muss Vitamin K1 & K2 Supplementieren.  
[http://de.wikipedia.org/wiki/Hypervitaminose\\_D](http://de.wikipedia.org/wiki/Hypervitaminose_D)

Intressanter Hintergrund zu Vitamin D von einem Evolutionsforscher  
<http://www.blick.ch/life/ratgeber/fitness/fit-oder-fett-vitamin-d-brauchen-wir-mehr-als-die-sonne-her-gibt-id2828721.html>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 10 Jun 2014 19:45:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wow habe gerade diesen Artikel gelesen.

<http://perfecthealthdiet.com/2010/08/the-amazing-curative-powers-of-high-dose-vitamin-d-in-aging-and-autism/>

Super Intressant. Vor allem das Fazit:  
In diesem Fall, nach Karls-Protokoll und die Erhöhung 25OHD bei älteren Menschen könnten erheblich verlängern Lebensdauer. Und verbessern Haut und Haar zur gleichen Zeit!

Auch das Foto mit den Mäusen ist Beeindruckend, da die Maus mit ausgeschaltetem VDR am Anfang auch ein Fell hat und dieses mit der Zeit verliert.  
<http://perfecthealthdiet.com/wp/wp-content/uploads/2010/08/Premature-aging-in-VDR-KO-mice.jpg>

Noch paar Intressante Links:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11851870>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12796696>

So wie es aussieht hat Vitamin D Einfluss auf die AR Rezeptoren (positiv) und erhöht Testo im Sommer

<http://innatehealer.blog.com/2013/10/12/the-synergistic-partnership-of-magnesium-vitamins-d3-and-k2/>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 10 Jun 2014 22:57:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Tue, 10 June 2014 19:03Krasse Sache. Man muss Vitamin K1 & K2

Supplementieren.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Hypervitaminose\\_D](http://de.wikipedia.org/wiki/Hypervitaminose_D)

Davon steht in dem Wikipedia-Links nichts! Keine Ahnung wie Du darauf kommst.  
Magst Du mir den entsprechenden Satz zitieren?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Jun 2014 06:20:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ab-2008-Norwood-null

Habe das Buch gelesen und fand das einte oder andere noch Intressant. Dort steht das eben drin mit dem Vitamin K2, aber auch Magensium (siehe bei meinem letzten Beitrag den Link)  
Vor allem ein Komentar von einem Nutzer der folgendes geschrieben hatte:  
Unheilbare Psoriasis dank 50.000 IE täglich in 2 Monaten geheilt!! Habe das gleich mal meinem Kollegen geschrieben der darunter leidet.

Er schreibt im Buch:

Ich werde nicht mehr phasenweise blind, meine Libido ist sagenhaft angestiegen, der Vitiligo beginnt zu heilen, die nachwachsenden Haare auf meinem Kopf sind braun statt grau, der Nachwuchs bei den Schamhaaren ist wieder schwarz. Dazu möchte ich erwähnen, dass nicht nur Vitamin D3 für diesen Erfolg verantwortlich ist - ich habe auch noch Vitamin K2, Calcium und Magnesium in sehr hohen Dosen genommen.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 11 Jun 2014 07:25:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe noch einen Nagelpilz seit 15 Jahren am linken Zeh. Der müsste bei hoher Dosierung auch weggehen. Seit über einem Jahr trage ich da tagtäglich Teebaumöl auf und es tut sich einfach nix. Habe vorgestern mit 20.000 iE angefangen. Pro 10.000 ie ist es wichtig, dass man mind. 100 mcg K2 m7 dazu nimmt, bei 20.000 ie 200 mcg usw...Bei hoher D3 Dosis und zu wenig K2 verkalken die Adern! mal gucken was geht, bis wir soweit oben sind:

Ich habe das Buch mit dem 100.000 ie Experiment, da steht das drin.

### File Attachments

1) [HSUPA-Huawei-gibt-Vollgas\\_very\\_large.jpg](#), downloaded 2876 times



---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 11 Jun 2014 12:21:16 GMT

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

---

oh, ich nehme 10 000 ie täglich, habe aber sonst auf garnichts geachtet. also wieviel k1 u 2 und magnesium muss ich täglich nehmen wenn ich 20 000 ie nehme?  
und kann ich das alles zusammen einnehmen?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 11 Jun 2014 12:55:04 GMT

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

---

Was mir in dem Zusammenhand auffällt:

Ich nehme jedes Jahr Melatonin (letztes Jahr hab ichs ausgelassen.. hatte zuviel um die Ohren mit dem HA etc) und jedes mal hatte ich das Gefühl weniger HA und dickere Haare zu bekommen. Auch meine Akne verschwindet komplett nach ca 2 Wochen.

Insbesondere beobachte ich dieses Jahr dass meine Seiten dichter nachwachsen.. nehme in der Zeit aber zusätzlich 10.000iU D3 täglich.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 13:14:03 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Wed, 11 June 2014 14:21oh, ich nehme 10 000 ie täglich, habe aber sonst auf garnichts geachtet. also wieviel k1 u 2 und magnesium muss ich täglich nehmen wenn

ich 20 000 ie nehme?

und kann ich das alles zusammen einnehmen?

Magnesium brauchst Du nur, wenn Du auch Calcium supplementierst.

Denn Calcium und Magnesium sind beides Gegenspieler und müssen immer im Verhältnis 2:1 zueinander sein.

Da ich bei AGA Calcium-Ablagerungen in den Haar-Kapillaren vermute, wäre es also sinnlos auch noch Calcium als Nahrungsergänzung zuzuführen. Denn offensichtlich ist genügend Calcium im Körper. Nur eben nicht dort, wo es hingehört. Nämlich in die Knochen und Zähne.

Deswegen braucht man Vitamin D3 und K2.

Ca + Mg würde ich nicht supplementieren. Die Mengen aus der Nahrung reichen.

Erst wenn die AGA komplett weg ist, könnte man mal über eine Ca + Mg-Supplementierung nachdenken. Meiner Meinung nach.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 11 Jun 2014 14:13:55 GMT

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

---

Also jetzt nur K2 oder auch 1? Und wieviel würdet ihr vorschlagen zu 20 000 iu Vitamin D täglich?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Jun 2014 14:33:06 GMT

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

---

Ohne Magnesium kann der Körper das Vitamin D nicht nutzen

Die drei wichtigsten Enzyme zur Aktivierung, Lagerung und zum Transport von Vitamin D im Körper sind magnesiumabhängig. Das heißt: Sie können so viel Vitamin D einnehmen, wie sie wollen, Ihr Körper kann es nicht richtig nutzen, wenn ihm Magnesium fehlt. Anders herum scheint eine hohe Magnesiumeinnahme den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen. Eine große neue Studie aus den USA hat soeben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines Vitamin-D-Mangels bei Erwachsenen, die mehr als 420 mg Magnesium täglich einnehmen, um 66 Prozent niedriger ist als bei geringerer Einnahme. Probanden, die Ergänzungsmittel mit mindestens 100 mg Magnesium einnahmen, zeigten ein um 70 Prozent niedrigeres Risiko eines Vitamin-D-Defizits. Bleibt die wichtige Frage: Wenn Magnesium den Vitamin-D-Status erhöhen kann, stärkt es dann auch die gesunde Wirkung von Vitamin D? Jüngste Forschungen bestätigen dies.

Dieses Produkt von LEF scheint sehr gut zu sein: [Link](#)

Ansonsten wird immer dieses LEF K2 Produkt empfohlen: [Link](#)

Hier noch ein Video mit Robert Franz zu Vitamin D [Link](#)

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 15:57:11 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 11 June 2014 16:33 Ohne Magnesium kann der Körper das Vitamin D nicht nutzen

Die drei wichtigsten Enzyme zur Aktivierung, Lagerung und zum Transport von Vitamin D im Körper sind magnesiumabhängig. Das heißt: Sie können so viel Vitamin D einnehmen, wie sie wollen, Ihr Körper kann es nicht richtig nutzen, wenn ihm Magnesium fehlt. Anders herum scheint eine hohe Magnesiumeinnahme den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen. Eine große neue Studie aus den USA hat soeben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines Vitamin-D-Mangels bei Erwachsenen, die mehr als 420 mg Magnesium täglich einnehmen, um 66 Prozent niedriger ist als bei geringerer Einnahme. Probanden, die Ergänzungsmittel mit mindestens 100 mg Magnesium einnahmen, zeigten ein um 70 Prozent niedrigeres Risiko eines Vitamin-D-Defizits. Bleibt die wichtige Frage: Wenn Magnesium den Vitamin-D-Status erhöhen kann, stärkt es dann auch die gesunde Wirkung von Vitamin D? Jüngste Forschungen bestätigen dies.

Dieses Produkt von LEF scheint sehr gut zu sein: [Link](#)

Ansonsten wird immer dieses LEF K2 Produkt empfohlen: [Link](#)

Hier noch ein Video mit Robert Franz zu Vitamin D [Link](#)

Sehr gut! Dann brauchen wir doch Ca + Mg in der Menge von 2:1.

Ich würde sagen, 1000 mg Ca und 500 mg Mg. Dazu 10.000 IE Vitamin D und 200 mcg Vitamin K2.

@Intoleranz: Nein, K1 braucht man nicht! Rene Schaub hat sich versehen.

---

Subject: Vitamin D topisch aus Kapseln höchstwahrscheinlich auch wirksam!  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 16:01:24 GMT

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

---

Sicher hört das die Pharmaindustrie nicht gerne. Aber:

Zitat: Schon länger wissen Mediziner, dass Vitamin D3 für die positive Wirkung von Sonnenlicht auf Hautkrankheiten wie etwa Schuppenflechte verantwortlich ist. Es wird in der obersten Hautschicht gebildet, sobald diese mit UV-Licht in Berührung kommt. Warum das Vitamin der Haut jedoch so gut tut, war bislang völlig unklar, denn es liegt in der Haut in einer biologisch inaktiven Form vor und kann seine Aufgaben erst nach einer Aktivierung in Leber und Niere erfüllen. Doch dieses Rätsel konnten Helka Sigmundsdottir und ihre Kollegen von der Stanford-Universität nun lösen: Nicht nur Leber und Niere, sondern auch Immunzellen in der obersten Hautschicht, die so genannten Dendritischen Zellen, können aus dem inaktiven das aktive Vitamin machen und zwar sobald das Vitamin durch Sonnenbestrahlung aus einem Vorläufer gebildet wird.

[http://www.wissenschaft.de/home/-/journal\\_content/56/12054/1019528/](http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1019528/)

Das bedeutet also, die Kopfhaut mit Sonne zu bestrahlen hätte den selben Effekt wie auch die verschreibungspflichtige Vitamin D-Salbe.

Es ist daher auch davon auszugehen, dass auch das Vitamin D3 aus den Kapseln den selben Effekt hat. Zumal es ja auch eine Studie dazu gibt. Wenn auch nicht wegen Haarausfall.. Also einfach aufschneiden und das Öl auf die Platte schmieren.

Im AA-Forum berichten viele, dass ihnen ihre Haare wieder wuchsen, nachdem sie in der Sonne waren.

---

Subject: Welches Präparat?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 16:14:19 GMT

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

Welches Vitamin D-Präparat ist denn nun am Besten?

Am besten wäre wohl eines, wo auch gleichzeitig Vitamin K2 + Ca + Mg mit drin sind. Gibts denn sowas?

Ich habe einen Thread im Produktbezug dazu aufgemacht:

[http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=tree&goto=305704&#msg\\_305704](http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=tree&goto=305704&#msg_305704)

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Gebirgskuchen](#) on Wed, 11 Jun 2014 16:35:49 GMT

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

Das klingt auf jeden Fall alles sehr interessant. Vor allem vor dem persönlichen Hintergrund, dass sich mein androgenetischer Haarausfall gleichzeitig mit meiner Diabetes Typ-1 Diagnose ereilte. Und letzteres kann auch auf Grund Vitamin D Mangels entstehen. Vielleicht sollte ich mal interessehalber einen Vitamin D Check machen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [ru-power](#) on Wed, 11 Jun 2014 16:45:08 GMT

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

---

das wird garnix bringen mit normalem D3

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 17:45:01 GMT

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

---

padesch schrieb am Wed, 11 June 2014 18:45das wird garnix bringen mit normalem D3  
Und warum nicht?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Clayton](#) on Wed, 11 Jun 2014 18:28:08 GMT

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

---

wäre die besorgung eines uv-kamms nicht eh zielführender?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Jun 2014 18:59:17 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null

Die Haut. Da kommt nur zu wenig durch. Und zweitens muss es ein Vitamin D Analog sein wie in der Studie da nur dieses den VDR Rezeptor noch aktivieren kann wen dieser Mutiert ist.

Betreffend UV Lampe sagen die einten nur UVB sei gut und andere nur mit UVA wird Vitamin gebildet. Wieder andere sind für combo Lampen die beides drauf haben.

[http://www.natuerlichegesundheit.info/natuerlichegesundheit/v\\_gesundheitstipps.html](http://www.natuerlichegesundheit.info/natuerlichegesundheit/v_gesundheitstipps.html)

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 19:02:31 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 11 June 2014 20:59Ab-2008-Norwood-null

Die Haut. Da kommt nur zu wenig durch. Und zweitens muss es ein Vitamin D Analog sein wie in der Studie da nur dieses den VDR Rezeptor noch aktivieren kann wen dieser Mutiert ist.

Vitamin D-Analoga sind also tatsächlich in der Lage, mutierte Vitamin D-Rezeptoren zu aktivieren?

---

Hast Du eine Studie dazu?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Wed, 11 Jun 2014 19:28:47 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Wed, 11 June 2014 16:33 Ohne Magnesium kann der Körper das Vitamin D nicht nutzen

Die drei wichtigsten Enzyme zur Aktivierung, Lagerung und zum Transport von Vitamin D im Körper sind magnesiumabhängig. Das heißt: Sie können so viel Vitamin D einnehmen, wie sie wollen, Ihr Körper kann es nicht richtig nutzen, wenn ihm Magnesium fehlt. Anders herum scheint eine hohe Magnesiumeinnahme den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen. Eine große neue Studie aus den USA hat soeben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit eines Vitamin-D-Mangels bei Erwachsenen, die mehr als 420 mg Magnesium täglich einnehmen, um 66 Prozent niedriger ist als bei geringerer Einnahme. Probanden, die Ergänzungsmittel mit mindestens 100 mg Magnesium einnahmen, zeigten ein um 70 Prozent niedrigeres Risiko eines Vitamin-D-Defizits. Bleibt die wichtige Frage: Wenn Magnesium den Vitamin-D-Status erhöhen kann, stärkt es dann auch die gesunde Wirkung von Vitamin D? Jüngste Forschungen bestätigen dies.

Dieses Produkt von LEF scheint sehr gut zu sein: [Link](#)

Ansonsten wird immer dieses LEF K2 Produkt empfohlen: [Link](#)

Hier noch ein Video mit Robert Franz zu Vitamin D [Link](#)

Jep, darum nehme ich Magnesiumcitrat und sprühe es Abends und Morgends auf den Körper und reibe es ein. Geht auch am schnellsten anstatt oral einzunehmen wo es über die Verdauung es dort hin muss wo es hin soll...

Calcium nehme ich auch dazu von der Sango Meereskoralle. Sollte ich die mal absetzen und nur das Magnesium nehmen? Weil zuviel Calcium ist ja wieder schlecht für AGA.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 11 Jun 2014 19:32:06 GMT

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

---

was sind denn Vitamin D-Analoga?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Jun 2014 19:55:38 GMT

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

---

Klar <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3412244/>

Die Aehnlichkeit zu AA und AGA sind verbluffend und haben vermutlich die gleiche Ursache.

Nur bei AA ist es intensiver und bei AGA ein langsamer Prozess. Es ist sehr interessant das die VDR Rezeptoren durch Viren und Bakterien mutieren koennen damit die Immunantwort ausbleibt. Vitamin D3 kann die Rezeptoren vom Schilddruessen Hormin T3 aktivieren und ist dabei um einiges staerker.

Magensium Citrat Topisch? Ich kenne und benutze das Magnesium oel.

Die Vitamin D Geschichte passt auch super zur Arterieskleore Theorie.

Angeblich lassen sich die VDR wieder regenerieren mit hohen Dosen Vit D 50 000 UI / Tag.

Ich habe auch noch sublinguale Vitamin D Tabletten gesehen. Vermutlich hat diese eine viel hoehere Bioverfuegbarkeit?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 19:55:50 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Wed, 11 June 2014 21:32: Was sind denn Vitamin D-Analoga?

Das ist ganz normales FERTIGES Vitamin D.

Alles andere, also sowohl Sonnenlicht als auch Vitamin D-Kapseln sind nicht Vitamin D per se, sondern nur die Vorstufe.

Der Körper muss es dann erst noch in Vit. D umwandeln. Und diese Umwandlung ist bei den Analoga bereits vollendet.

Das heisst aber nicht, dass nicht auch Sonnenlicht und/oder Vitamin D-Kapseln den selben Effekt hätten.

Nur ist das wissenschaftlich noch nicht erforscht.

Aber dadurch, dass ja Sonnenlicht beim kreisrunden Haarausfall auch wirkt, ist davon auszugehen, dass es kein Analoga braucht.

Man hat erst vor kurzem herausgefunden, dass die Haut auch die Vorstufen in Vitamin D umwandeln kann.

Früher dachte man, dies könnte nur die Leber und Niere.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 20:09:29 GMT

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

reneschaub schrieb am Wed, 11 June 2014 21:55: Klar  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3412244/>

Die Aehnlichkeit zu AA und AGA sind verblueffend und haben vermutlich die gleiche Ursache.

Nur bei AA ist es intensiver und bei AGA ein langsamer Prozess. Es ist sehr interessant das die VDR Rezeptoren durch Viren und Bakterien mutieren koennen damit die Immunantwort ausbleibt. Vitamin D3 kann die Rezeptoren vom Schilddruessen Hormin T3 aktivieren und ist dabei um einiges staerker.

Magnesium Citrat Topisch? Ich kenne und benutze das Magnesium oel.

Die Vitamin D Geschichte passt auch super zur Arterieskleore Theorie.

Angeblich lassen sich die VDR wieder regenerieren mit hohen Dosen Vit D 50 000 ui / tag.

Ich habe auch noch sublinguale Vitamin D Tabletten gesehen. Vermutlich hat diese eine viel hoehere Bioverfuegbarkeit?

Ja, die Studie kenne ich. Ich habe sie ja im 1. Beitrag selbst gepostet.

Dort steht aber nicht, dass sich mutierte VDR wieder reaktivieren lassen. Oder habe ich da was ueberlesen?

Der Junge hatte vermutlich noch keine VDR-Mutation.

In wie weit passt Vitamin D super zur Arterieskleore Theorie?

Ich sehe sehr grosse Unterschiede im Vergleich zu AA.

AA ist eine Autoimmunkrankheit. Das bedeutet, der Koerper greift seine eigenen Haarzellen an und attackiert sie.

Wie bei allen anderen Autoimmunkrankheiten auch, wird hier wohl neben Giftstoffen ein hochgradiger Vitamin D-Mangel die Ursache sein.

AGA ist aber was ganz anderes. Hier vermute ich als Ursache eine Arteriosklerose und eine Muskelverspannung.

Nicht aber ein Vitamin D-Mangel.

Wenn ein Vitamin D-Mangel tatsaechlich AGA ausloesen sollte, wie erklaerst Du Dir dann, dass Frauen keine AGA bekommen? Die haben doch genauso Vitamin D-Mangel.

Außerdem sieht man so wahnsinnig viele Renter mit Glatze, die den ganzen Tag am Strand liegen und knackig braun sind!

Haben die etwa auch Vitamin D-Mangel? Wohl kaum. Und dennoch haben sie eine Glatze.

Daher glaube ich nicht, dass Vitamin D das Nonplus-ultra für AGA ist. Es koennte aber einen kleinen Effekt schon haben.

Wie ist es bei Dir? Du hast geschrieben, dass Du bereits seit 2 Monaten die Vitamin D-Salbe anwendest. Kannst Du den Erfolg mit Vorher-Nachher-Fotos dokumentieren?

Zitat: Angeblich lassen sich die VDR wieder regenerieren mit hohen Dosen Vit D 50 000 ui / tag. Woher weißt Du das?

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Wed, 11 Jun 2014 20:28:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da Vitamin D ein Hormon ist und mit Testosteron und DHT interferiert, äußert sich der Vitamin D Mangel bei den Frauen durch Osteoporose.  
Bei den Männern durch AGA.

Ich gebe dir recht, dass Vitamin D kein Allheilmittel ist, dennoch hat es einen immensen Einfluss auf uns. Hast du das Bild / Studie gesehen mit der VDR Knockout Maus?

Bisher habe ich noch keine Erfolgsberichte oder gar Fotos gesehen, dass bei hohen Vitamin D Dosen die Haare wieder kamen. Der Ansatz ist sicher nicht schlechter als Anti-Aging-Maßnahmen.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ced.12241/abstract>

Wie hier zu lesen ist, mindert DKK1 nicht nur die WNT-Signale, sondern reduziert auch die VDR-Rezeptoren.  
Wir sollten uns auf DKK1 konzentrieren.

Bisher hat sich nicht viel getan, daher nur subjektive Verbesserung.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [ru-power](#) on Wed, 11 Jun 2014 21:09:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 11. Juni 2014 22:09

Ich sehe sehr große Unterschiede im Vergleich zu AA.  
AA ist eine Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, der Körper greift seine eigenen Haarzellen an und attackiert sie.  
Wie bei allen anderen Autoimmunerkrankungen auch, wird hier wohl neben Giftstoffen ein hochgradiger Vitamin D-Mangel die Ursache sein.

AGA ist aber was ganz anderes. Hier vermute ich als Ursache eine Arteriosklerose und eine Muskelverspannung.

Nicht aber ein Vitamin D-Mangel.

Wenn ein Vitamin D-Mangel tatsächlich AGA auslösen sollte, wie erklärst du dir dann, dass Frauen keine AGA bekommen? Die haben doch genauso Vitamin D-Mangel.

Außerdem sieht man so wahnsinnig viele Rentner mit Glatze, die den ganzen Tag am Strand liegen und knackig braun sind!

Haben die etwa auch Vitamin D-Mangel? Wohl kaum. Und dennoch haben sie eine Glatze.  
Daher glaube ich nicht, dass Vitamin D das Nonplus-ultra für AGA ist. Es könnte aber einen kleinen Effekt schon haben.

Wie ist es bei dir? Du hast geschrieben, dass du bereits seit 2 Monaten die Vitamin D-Salbe anwendest. Kannst du den Erfolg mit Vorher-Nachher-Fotos dokumentieren?

Zitat:Angeblich lassen sich die VDR wieder regenerieren mit hohen Dosen von 50 000 IU / Tag.  
Woher weißt Du das?

Die Sache ist doch die:

Viele AGAler (einschließlich mich) haben doch eine Art Immunreaktion:  
gerötete, juckende Kopfhaut.. ich hab mir teilweise die Kopfhaut blutig gekratzt.  
Ich denke schon dass da ein Zusammenhang besteht.. meines Wissens nach wachsen die Haare  
ja auch wieder wenn man das Immunsystem schwach macht.

Der Kram wird auf jedenfall durch männliche Hormone angefeuert: Seitdem ich mir RU  
draufschmiere ist die Kopfhaut weiß und es juckt nichts mehr

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 21:12:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Wed, 11 June 2014 22:28

Wie hier zu lesen ist mindert DKK1 nicht nur die WTN Signale sondern reduziert auch die VDR  
Rezeptoren  
Wir sollten uns auf DKK1 konzentrieren.

Bisher hat sich nicht viel getan daher nur subjektive Verbesserung.

Wenn Du es bereits seit 2 Monaten anwendest und sich nicht viel getan hat, bist Du doch der  
beste Beweis dafür, dass Vitamin D bei AGA nichts bringt.  
Die Theorie von Al-Stone finde ich wesentlich plausibler. Und das passt auch gut dazu, dass  
Männer mit AGA deutlich öfter unter Herzerkrankungen leiden.

DKK-1 kannst Du ganz leicht hemmen durch topisches Vitamin C. Nur mal so als Tipp.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 11 Jun 2014 21:16:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

padesch schrieb am Wed, 11 June 2014 23:09. meines Wissens nach wachsen die Haare ja auch  
wieder wenn man das Immunsystem schwach macht.

Unf genauso ist es nicht...

Es wurden starke Immunsuppressiva schon vor Jahren bei AGA getestet....ohne irgendeinen  
Erfolg.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 21:19:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Wed, 11 June 2014 22:28

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ced.12241/abstract>

In der Studie steht:

Zitat: Vitamin-D-Rezeptor (VDR) wird in dermalen Papillenzellen und in der Epidermis der Haarfollikel exprimiert. Patienten mit Alopecia areata (AA) und Alopecia universalis (AU) haben VDR-Mutationen.

Was bedeutet exprimiert?

Dass es auch bei AGA zu einer VDR-Mutation kommt, ist nicht die Rede!

Interessant ist, dass sich das Ganze offenbar in den Dermal-Papilla-Zellen abspielt.

Ich weiß, dass man durch topisches Vitamin C die Dichte der Dermal-Papilla-Zellen erhöhen kann. Hier die Studie:

Der Blutspiegel der zirkulierenden Androgene ist wichtig, den Mechanismus des Haarausfalls. Zum Beispiel, ein hohes Maß an DHT (Dihydrotestosteron) ist ein Produkt von Testosteron als die Hauptursache der androgenetische Alopezie identifiziert worden.

Männliche Hormone und deren Metaboliten wie DHT binden an bestimmte Rezeptoren eine wichtige Gruppe von Zellen in der Haut, die Papilla-Zellen. Papillenzellen sind hauptsächlich verantwortlich für den Transport von Nährstoffen zu anderen Zellen im Haarfollikel.

Diese Zellen spielen eine Schlüsselrolle in den Ereignissen, die zu Haarausfall oder Alopezie. Als sie durch männliche Hormone blockiert sind, können sie nicht effektiv füttern die Haarfollikel, daher verlangsamt Haar Produktion nach unten.

Um zu testen, ob Vitamin C einen positiven Effekt hat in der Auflösung von Haarausfall, nahm eine Gruppe koreanischer Forscher aus Kyungpook National University einige Papillenzellen aus der Haut von Männern Haarausfall und setzten sie zu einem Derivat von Vitamin C.

Das Derivat verwendet wurde, war Ascorbinsäure-2-phosphat, die in vielen topischen kosmetischen Produkten verwendet wird und die mit Vitamin C in der Zelle umgewandelt.

Die Idee, Vitamin C Salz auf den tatsächlichen Haarzellen versuchen entstand aus der Forschung vor, in dem die Gruppe von Forschern gezeigt, dass Ascorbinsäure-2-Phosphat-Boosts Haarwuchs geboren.

Um ihre Ergebnisse zu erklären, zogen die Forscher auf die Tatsache aufmerksam, dass Androgene wie DHT bekannt sind, um die Dickkopf-1-Gen, das wiederum produziert ein Protein namens DKK-1 zu aktivieren. Das DKK-1 wird manchmal die Kahlheit Protein namens da hauptsächlich in den Hautzellen in die Menschen unterziehen Haarausfall gefunden.

Die Studie zeigte, dass die DKK-1-Protein-Ebene stieg, sank die Papille Zellpopulation. So wie

diese Papillenzellen starb, hörten die Zellen verantwortlich für die Synthese der äußeren Wurzelscheide der Haarsträhnen Funktionieren. Diese schnell zu einem starken Rückgang der Haarwachstum und Haarausfall mehr geführt.

Wenn jedoch die Vitamin-C-Salz zu den Papillenzellen von Glatzenbildung Menschen genommen hinzugefügt wurde, wurde die Produktion des DKK-1-Protein gehemmt.

Es gab jedoch ein zusätzlicher Vorteil: das Vitamin auch zu einem Anstieg in der Produktion von IGF-1, ein Wachstumsfaktor, in den Papillenzellen. Beide Effekte zu einer Umkehrung des Haarausfalls führen.

Dennoch sind weitere Studien erforderlich, um festzustellen, welche Form von Vitamin C wird den größten Nutzen für Menschen mit Haarausfall liefern, ob und topische Zubereitungen oder Ergänzungen besser gerecht wird ihnen.

Inzwischen hat sich ein wichtiger Beweis etabliert direkt korrelierende Vitamin C als wirksam bei der Hemmung der Wirkung von Androgenen in Bezug auf Haarausfall. Das an sich ist ein wichtiger Meilenstein, da Androgene, vor allem DHT, zu einer der Hauptursachen für erblichen Haarausfall und Haarverlust bei Steroid-Nutzern bekannt sind.

Zusammenfassung:

- Vitamin C senkt Androgene
- Vitamin C erhöht IGF-1
- Vitamin C erhöht Dermal-Papilla-Zellen (dadurch gute Versorgung der Haarfollikel mit Nährstoffen)
- Vitamin C bildet neue Blutgefäße
- Vitamin C hemmt das Glatzen-Protein GKK-1
- Vitamin C erhöht Prostaglandin E2 (gut fürs Haarwachstum)

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Jun 2014 21:23:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar2O schrieb am Wed, 11 June 2014 23:16padesch schrieb am Wed, 11 June 2014 23:09.  
meines Wissens nach wachsen die Haare ja auch wieder wenn man das Immunsystem schachmatt legt.

Unf genauso ist es nicht...

Es wurden starke Immunsuppressiva schon vor Jahren bei AGA getestet....ohne irgendeinen Erfolg.

Bei alopecia areata ist das so!

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 11 Jun 2014 21:30:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 11 June 2014 23:23

Bei alopecia areata ist das so!

Klar...ich denke hier gehts um AGA...??

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 12 Jun 2014 06:42:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ab-2008-Norwood-null

Sind ja erst 2 Monate her nach 3, 4 oder 5 Monaten kann man erst sagen ob es etwas bringt oder nicht.

Selbst wenn es bei mir nicht wirken sollte könnte es bei jemand anderem super funktionieren.

Wenn l-threonate was bringen würde hätte schon längst jemand erfolge Berichtet.

Chemical Name: ASCORBIC ACID-2-PHOSPHATE MAGNESIUM SALT

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 07:50:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Thu, 12 June 2014 08:42@Ab-2008-Norwood-null

Sind ja erst 2 Monate her nach 3, 4 oder 5 Monaten kann man erst sagen ob es etwas bringt oder nicht.

Selbst wenn es bei mir nicht wirken sollte könnte es bei jemand anderem super funktionieren.

Wenn l-threonate was bringen würde hätte schon längst jemand erfolge Berichtet.

Chemical Name: ASCORBIC ACID-2-PHOSPHATE MAGNESIUM SALT

Nur weil keine Erfahrungsberichte vorliegen, kann man des nicht daraus schließen, dass es nicht wirkt.

Vitamin C topisch kennt kein Mensch und ich kenne auch keinen, der es regelmäßig anwendet bzw. angewendet hat.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [mike\\_alive](#) on Thu, 12 Jun 2014 08:20:17 GMT

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

---

Ich habe mich jetzt mal angemeldet, da ich bisher das ganze Forum nur lesend verfolgt habe. Da mein Haarausfall seit 3 Jahren konstant stark ist (am ganzen Kopf, leider nicht auf Regionen beschränkt) und Regaine Schaum seit knapp 1 1/2 Jahren keine Wirkung zu haben scheint, möchte ich jetzt als "last Resort" mal die Vitamin D Sache probieren - zu verlieren habe ich eh nix mehr

Verstehe ich das richtig, dass ich dazu ein Rezept brauche? Und welche Präparate genau brauche ich?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 12 Jun 2014 09:42:06 GMT

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

---

mike\_alive schrieb am Thu, 12 June 2014 10:20Ich habe mich jetzt mal angemeldet, da ich bisher das ganze Forum nur lesend verfolgt habe.

Da mein Haarausfall seit 3 Jahren konstant stark ist (am ganzen Kopf, leider nicht auf Regionen beschränkt) und Regaine Schaum seit knapp 1 1/2 Jahren keine Wirkung zu haben scheint, möchte ich jetzt als "last Resort" mal die Vitamin D Sache probieren - zu verlieren habe ich eh nix mehr

Verstehe ich das richtig, dass ich dazu ein Rezept brauche? Und welche Präparate genau brauche ich?

Wie wäre es mit Ket, Progesteron, Ru, Fin topisch??? Damit hast du die besten Chancen. Wer auf Norwood hört hat gar keine Chance

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [ru-power](#) on Thu, 12 Jun 2014 10:37:05 GMT

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

---

Knorkell schrieb am Thu, 12 June 2014 11:42mike\_alive schrieb am Thu, 12 June 2014 10:20Ich habe mich jetzt mal angemeldet, da ich bisher das ganze Forum nur lesend verfolgt habe.

Da mein Haarausfall seit 3 Jahren konstant stark ist (am ganzen Kopf, leider nicht auf Regionen beschränkt) und Regaine Schaum seit knapp 1 1/2 Jahren keine Wirkung zu haben scheint, möchte ich jetzt als "last Resort" mal die Vitamin D Sache probieren - zu verlieren habe ich eh nix mehr

Verstehe ich das richtig, dass ich dazu ein Rezept brauche? Und welche Präparate genau brauche ich?

Wie wäre es mit Ket, Progesteron, Ru, Fin topisch??? Damit hast du die besten Chancen. Wer auf Norwood hört hat gar keine Chance  
wahrscheinlich reicht sogar nur RU

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [mike\\_alive](#) on Thu, 12 Jun 2014 10:57:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die schnellen Antworten.  
Nur kurz für mich, da ich die Abkürzungen nicht kenne: Was ist Ru?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 12 Jun 2014 11:10:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ab-2008-Norwood-null

In Vitro (Reagenzglas) funktioniert vieles in der Praxis eben nicht.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 12 Jun 2014 11:17:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

RU58841  
<http://www.gll-getalife.com/ru58841/>

Habe schon viele gute Ergebnisse gesehen mit RU. Jedoch ist es immer noch "relativ" schwierig an RU ranzukommen und dann muss man auch hoffen das es mit dem Zoll keine Probs gibt.  
Des weiteren ist es auch schwer zu sagen welche Qualität man bekommt.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 12 Jun 2014 11:20:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike\_alive schrieb am Thu, 12 June 2014 12:57  
Danke für die schnellen Antworten.  
Nur kurz für mich, da ich die Abkürzungen nicht kenne: Was ist Ru?  
Teuer und schwer zu beschaffen

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [mike\\_alive](#) on Thu, 12 Jun 2014 11:47:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also Fazit: Eher keine Option?

Dachte, die Vitamin D-Geschichte klingt interessant, wenn auch nicht ausreichend erforscht.  
Tue mir halt schwer damit, teure Produkte wie Haardünger oder Thymuskin auszuprobieren...

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 12 Jun 2014 11:53:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike\_alive schrieb am Thu, 12 June 2014 13:47Also Fazit: Eher keine Option?

Dachte, die Vitamin D-Geschichte klingt interessant, wenn auch nicht ausreichend erforscht.  
Tue mir halt schwer damit, teure Produkte wie Haardünger oder Thymuskin auszuprobieren...  
Ach du lieber Gott. Lies dich hier mal eine Weile ein. Haardünge rist irgendein unwirksamer  
Kommerzschrott den hier niemand nimmt. Und Wenn du hier ne Weile mit liest wirst du schnell  
mitkriegen, dass Reneschaub und Norwood alle paar Wochen "Die Lösung finden".

Bis du ne zuverlässige Quelle für Ru hast (sollte es soweit sein sag bescheid ) nimm Ket,  
Minox und Progesteron.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 12 Jun 2014 12:10:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Boar Leute....wir haben hier einen ellenlangen RU-Anwenderthread wo die sicherste und  
günstigste Bezugsquelle angegeben ist. RU ist schon lange nicht mehr "schwierig zu  
bekommen".

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:02:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike\_alive schrieb am Thu, 12 June 2014 10:20Ich habe mich jetzt mal angemeldet, da ich bisher  
das ganze Forum nur lesend verfolgt habe.

Da mein Haarausfall seit 3 Jahren konstant stark ist (am ganzen Kopf, leider nicht auf Regionen  
beschränkt) und Regaine Schaum seit knapp 1 1/2 Jahren keine Wirkung zu haben scheint,  
möchte ich jetzt als "last Resort" mal die Vitamin D Sache probieren - zu verlieren habe ich eh  
nix mehr

Verstehe ich das richtig, dass ich dazu ein Rezept brauche? Und welche Präparate genau

brauche ich?

Die Sonne kostet nichts und schenkt Dir nach 30 Min. ohne Sonnenschutz bereist den max. möglichen Vitamin D-Schub von 10.000 - 40.000 IU.

Wenn wir Winter hätten okay.. aber wozu braucht man im SOMMER Vitamin D-Tabletten? Hast Du zu viel Geld?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:05:15 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 12 June 2014 13:10@Ab-2008-Norwood-null

In Vitro (Reagenzglas) funktioniert vieles in der Praxis eben nicht.

Das sind Spekulationen. Fakt ist, dass Vitamin C topisch keiner kennt und noch nie jemand dies ernsthaft ausprobiert hat.

Aber ich probiere es aus. Ich bin jetzt euer Versuchskaninchen.

Ich verwende PH-neutrales Vitamin C topisch und in der linken GHE saures Vitamin C (PH 2).

Mal sehen ob es wirkt und wenn ja, wirkt das saure besser oder schlechter als das PH-neutrale?

Außerdem verwende ich den Dermaroller auch noch alle 3 tage, damit das Vit. C auch direkt an die Follikel kommt.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:08:39 GMT

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

---

Ihr solltet froh sein, dass es wenigstens 2 Forscher hier im Forum gibt, nämlich Rene und mich.

Wenn wir so wären wie alle anderen, die sich einfach nur irgendwelche Hormone oder Anti-Hormone auf die Rübe klatschen, wird man die Lösung für AGA nie finden.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [mike\\_alive](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:09:41 GMT

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

---

Nene, da wurde ich falsch verstanden.

Ich dachte verstanden zu haben, dass man mit Vitamin D Tabletten nachhelfen sollte, um den Haarwuchs zu befördern.

Dem scheint wohl nicht so...

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:11:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Knorkell ,

Ich finde die Lösung jeden Tag bin nur zu Faul zum Posten  
Ich habe noch nie geschrieben das ich "Die Lösung habe" da ich das zuerst an mir Ausprobieren würde und wen es "Die Lösung ist" natürlich zu Geld machen.  
Produkte, Methoden, Funktionsweise im Körper ist ein Riesen Puzzel und ich versuche die Puzzelstücke zueinander zu führen.  
Niemand zwingt dich Norwoods oder meine Threads zu lesen oder kommentieren.

Um die Haare wieder zum wachsen zu bringen muss genügend Vitamin D vorhanden sein jedoch ist es nicht der aktivator. Das sind scheinbar MED und LEF1  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21471213>

So oder so ist es sehr sinnvoll einen "Gesunden" Vitamin D Spiegel zu haben. (Krebsvorsorge, Anti Aging)  
Vitamin D Präparate sind scheiss Billig und im Sommer genügt es sich 10 - 15min ohne Sonnencreme in die Sonne zu legen um 10 000 UI zu Tanken. (Kostenlos!)  
Wenn man nun noch Magnesium und K2 zu sich führt ist das Optimal. Da leider unsere "Totes"mittel kein Leben mehr enthalten müssen wir diese leider durch Tablettenform supplementieren.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:15:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike\_alive schrieb am Thu, 12 June 2014 16:09Nene, da wurde ich falsch verstanden.

Ich dachte verstanden zu haben, dass man mit Vitamin D Tabletten nachhelfen sollte, um den Haarwuchs zu befördern.  
Dem scheint wohl nicht so...

1.) glaube ich nicht, dass Vitamin D die Lösung für AGA ist. Sehr wohl aber kann es unterstützend wirksam sein.

"So richtig" wirksam wird es wohl nur beim kreisrunden Haarausfall sein

2.) Es gibt Selbstversuche mit 100.000 und sogar 1.000.000 (1 Million) IE Vitamin D.  
Angeblich soll man bereits mit 50.000 IE Schuppenflechte und viele andere Krankheiten heilen

können (laut Erfahrungsberichten).

Und 80% haben Vitamin D-Mangel. Deswegen gibt es kaum noch gesunde Menschen.

Aber wir haben ja Sommer und warum nicht einfach in die Sonne gehen, um sein Vitamin D zu bilden?

Natürlich muss man drauf achten, dass man keinen Sonnenbrand bekommt und die Haut davon nicht austrocknet.

Daher erstmal langsam dran gewöhnen. Zuerst 15. Min, ab der 2. Woche dann 30 Min.

Und schon hat man den max. möglichen Vitamin D-Spiegel. Länger als 30 Min. Sonnenbaden bringt nichts.

Weniger ist mehr.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 14:19:56 GMT

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

---

Tipp für kommenden Winter:

Bei ebay gibts Vitamin D-Tabs mit 10.000 IE pro Tablette!

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 12 Jun 2014 15:24:29 GMT

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

---

Die Sonne alleine ist zuwenig, steht auch im Buch drin. Mein Experiment mit 25.000 iu /Tag richtet sich an den Nagelpilz den ich schon 15 Jahre mit mir rum schlepe. Der Autor selbst hatte auch einen Nagelpilz nach über 20 Jahren mit hoher d3 Dosis besiegt, nach über 9 Monaten Einnahme. Bei den Haaren erwarte ich mir eh nicht soviel, dafür habe ich die topischen Mittel.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 12 Jun 2014 16:42:19 GMT

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

---

Also dann fange ich jetzt mal mit 25.000 ie an, ziehe das vielleicht eine Woche durch und geh dann auf 15.000 tgl.

Mal gespannt ob es einen Unterschied macht. Ich muss dazu sagen ich nehme schon seit 2011 immer wieder mal Kurenweise 5000-10000 ie.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haargon](#) on Thu, 12 Jun 2014 17:07:49 GMT

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

---

übrigens, die Haut produziert so viel Vitamin D3 bei Sonne(zig tausend IE), das könnt ihr kaum mit NEM ausgleichen. Ich empfehle die NEMs für den Winter aufzuheben. und ... 1000 I.E sind für den hohlen Zahn. um den Mangel im Winter auszugleichen braucht man wohl ab 5000 IE

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Jun 2014 17:46:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haargon schrieb am Thu, 12 June 2014 19:07übrigens, die Haut produziert so viel Vitamin D3 bei Sonne(zig tausend IE), das könnt ihr kaum mit NEM ausgleichen. Ich empfehle die NEMs für den Winter aufzuheben. und ... 1000 I.E sind für den hohlen Zahn. um den Mangel im Winter auszugleichen braucht man wohl ab 5000 IE

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Mona](#) on Fri, 13 Jun 2014 05:13:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 12 June 2014 16:08Ihr solltet froh sein, dass es wenigens 2 Forscher hier im Forum gibt, nämlich Rene und mich.

Wenn wir so wären wie alle anderen, die sich einfach nur irgendwelche Hormone oder Anti-Hormone auf die Rübe klatschen, wird man die Lösung für AGA nie finden.

Das würde ich doch gerne ein wenig zurechtstutzen für Neu-User und Leser.

Einigen wir uns doch bei dir auf "probierfreudiger User" und bei Rene - keine Ahnung, sagen wir mal: "Ein User, der ständig auf der Suche ist nach neuen Ansätzen gegen Haarausfall".

Forscher -> wissenschaftliche Arbeiten, Forschungsprojekte -> Publikationen etc., das ist doch wohl im allgemeinen Sprachgebrauch/Verständnis und auch per Definition etwas ganz anderes.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jun 2014 09:03:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wir sind eben Hobby-Forscher und machen Selbst-Experimente. Sowas gibts doch auch.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 13 Jun 2014 11:43:02 GMT

---

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 13 June 2014 11:03 Wir sind eben Hobby-Forscher und machen Selbst-Experimente. Sowas gibts doch auch.  
Nur, dass keiner von euch beiden annähernd wissenschaftlich arbeitet. Wie auch...

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jun 2014 13:30:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Fri, 13 June 2014 13:43 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 13 June 2014 11:03 Wir sind eben Hobby-Forscher und machen Selbst-Experimente. Sowas gibts doch auch.  
Nur, dass keiner von euch beiden annähernd wissenschaftlich arbeitet. Wie auch...  
Sicher arbeiten wir wissenschaftlich. Denn wir schlucken ja nicht Hundepisse oder sonstwas, sondern nur Dinge, die zuvor durch wissenschaftliche Studien bereits erforscht wurden und wo man auch zu guten Ergebnissen gekommen ist.

<https://www.youtube.com/watch?v=73XpnbQHDkA>

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 13 Jun 2014 14:25:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 13 June 2014 15:30 Knorkell schrieb am Fri, 13 June 2014 13:43 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Fri, 13 June 2014 11:03 Wir sind eben Hobby-Forscher und machen Selbst-Experimente. Sowas gibts doch auch.  
Nur, dass keiner von euch beiden annähernd wissenschaftlich arbeitet. Wie auch...  
Sicher arbeiten wir wissenschaftlich. Denn wir schlucken ja nicht Hundepisse oder sonstwas, sondern nur Dinge, die zuvor durch wissenschaftliche Studien bereits erforscht wurden und wo man auch zu guten Ergebnissen gekommen ist.

<https://www.youtube.com/watch?v=73XpnbQHDkA>

Das hat aber noch lange nichts mit Wissenschaftlichkeit zu tun. Nimm dir mal mindestens 100 männliche Betroffene im gleichen Alter, ähnlichem Gewicht und AGA ohne sonstige diagnostizierte Krankheiten und gib allen die selbe Therapie für mindestens 1 Jahr. Und dann kann man darüber diskutieren ob dieses Vorgehen wissenschaftlich ist.  
Was du machst ist Kinderei... und ob du Hundepisse trinkst oder dir Sperma auf den Kopf schmierst oder beim DM Markt ein Sporthaarband welches du für nen Kopfhautrelaxer hältst kaufst und so fest um den Kopf schnürst, dass deine deine Kopfhaut kein Blut mehr abbekommt nimmt sich jetzt nicht viel.  
Dazu kommt noch, dass du viele der "Experimente" die du hier immer propagierst selbst entweder gar nicht anwendest oder nicht mit den nötigen Mitteln anwendest oder nicht konsequent anwendest.

[http://citavi.com/service/de/docs/Citavi\\_4\\_Wissenschaftliches\\_Arbeiten.pdf](http://citavi.com/service/de/docs/Citavi_4_Wissenschaftliches_Arbeiten.pdf)

---

Hier mal eine kleine Einführung in echte wissenschaftliche Arbeit.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 13 Jun 2014 15:17:25 GMT

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

---

Was ich hier im Forum schade finde ist das wir immer wieder vom Thema abweichen mit irrelevanten stuss dem niemanden was bringt.

Sehr Intressant ist auch das Cortisol mit dem VDR interagiert.

Da Vitamin D in der Nacht wirkt wen der Cortisol Spiegel am niedrigsten ist kommt die Frage auf ob es nicht dann am besten ist Vitamin D vor dem Schlafen gehen zu supplementieren.

Was ich auch noch wichtig finde ist das Vitamin D in den Fettzellen gespeichert wird. Wen nun der Insulin Spiegel hoch ist durch Süßes, Stärke und somit HGH hindert Fett abzubauen.

[http://www.naturalnews.com/037049\\_chronic\\_stress\\_cortisol\\_vitamin\\_d.html#](http://www.naturalnews.com/037049_chronic_stress_cortisol_vitamin_d.html#)

<http://www.vitamindelta.de/dosierung/wirkung.html>

<http://perfecthealthdiet.com/2010/08/the-amazing-curative-powers-of-high-dose-vitamin-d-in-aging-and-autism/>

Super Intressant. Vor allem das Fazit:

In diesem Fall, nach Karls-Protokoll und die Erhöhung 25OHD bei älteren Menschen könnten erheblich verlängern Lebensdauer. Und verbessern Haut und Haar zur gleichen Zeit!

Auch das Foto mit den Mäusen ist Beeindruckend, da die Maus mit ausgeschaltetem VDR am Anfang auch ein Fell hat und dieses mit der Zeit verliert.

<http://perfecthealthdiet.com/wp/wp-content/uploads/2010/08/Premature-aging-in-VDR-KO-mice.jpg>

Noch paar Intressante Links:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11851870>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12796696>

So wie es aussieht hat Vitamin D Einfluss auf die AR Rezeptoren (positiv) und erhöht Testo im Sommer

<http://innatehealer.blog.com/2013/10/12/the-synergistic-partnership-of-magnesium-vitamins-d3-and-d-k2/>

Weitere Intresante Links

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [knopper22](#) on Fri, 13 Jun 2014 16:17:31 GMT

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

---

hmm war jetzt auch schon n paar mal wieder in der Sonne und hoffe doch das sich die Reserven wieder aufgefüllt haben.

Wird es nun eigentlich definitiv gebildet oder nicht? Dann liest man mal wieder was von nur in der extremen Mittagssonne in unseren Breitengraden und es muss ne große Hautfläche sein, also man muss sich auch direkt reinlegen. Dann auch wirklich nur im Juni/Juli/August!

Um den notwendigen Bedarf zu decken müsste man schon ca. ne halbe Stunde bis 1 Stunde in der Sonne Brasiliens sein oder so! usw.....

Kann das stimmen? oder ist das nur Panikmache?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 13 Jun 2014 16:52:03 GMT

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

---

denke nicht das es so schnell geht.vorallem kommt der mangel immer ziemlich schnell wieder wenn man mit dem sonnenbaden wieder aufhört.

meiner kopfhaut geht es seit ein paar tagen allerdings blendend, aber ich weiß nicht so wirklich woran es liegt, da ich sehr viel wieder geändert habe an meinem regime

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [knopper22](#) on Fri, 13 Jun 2014 18:14:51 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Fri, 13 June 2014 18:52denke nicht das es so schnell geht.vorallem kommt der mangel immer ziemlich schnell wieder wenn man mit dem sonnenbaden wieder aufhört.

...

hmm...also stimmt das mit der Brasiliensonne, das nur da richtig aufgefüllt wird oder?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jun 2014 18:32:56 GMT

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

---

Wie Vitamin D im Körper genau wirkt ist sehr komplex und nur schwer zu durchschauen. Was ich bei Wikipedia gelesen habe ist, dass Vitamin D in der inaktiven Form gespeichert und dann bei Bedarf in die aktive Form umgewandelt wird:

Zitat:25(OH)Vitamin D3 (Calcidiol) ist also so etwas wie eine Speicherform des Vitamin D3. Eine solche muss es geben, um die großen Spitzen und Pausen der hauptsächlich Vitamin-D-Versorgung durch das Licht abfangen zu können. Die mittel- bis längerfristige Vitamin-D-Versorgung eines Organismus lässt sich am besten über den Blutspiegel des 25(OH)Vitamin D3 bestimmen (Näheres siehe unten).

Das so gebildete 25(OH)D3 gelangt nun, hauptsächlich wieder an das Vitamin-D-bindende Protein gebunden, zu seinen Zielgeweben, zum Beispiel zu den Nieren, wo es dann zum Calcitriol aktivierende Ligand für den Vitamin-D-Rezeptor.

Weiter heisst es:

Zitat:Die Halbwertszeit des 25(OH) Vitamin D3 in der Blutzirkulation ist je nach Vitamin-D-Gesamtstatus 1 bis 2 Monate. Bis sich nach einer Änderung der täglichen Vitamin-D-Zufuhr ein neues Fließgleichgewicht mit einem dann wieder stabilen Serumwert einstellt, vergehen bis zu vier Monate.[1]

Ich kann mir daher aufgrund des Hierarchie-Systems vorstellen, dass der Körper immer zuerst das ohnehin in Deutschland knappe Vitamin D für lebenswichtige Vorgänge verbraucht, bevor er es für so unwichtige Dinge wie der Aktivierung der Vitamin D-Rezeptoren in der Kopfhaut "verschwendet".

Folglich braucht man bei AGA einen sehr hohen Vitamin D-Spiegel, um einen Effekt erzielen zu können.

Ich meine, unter 50.000 IE am Tag läuft nichts.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cholecalciferol>

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 13 Jun 2014 18:41:06 GMT

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

---

Na dann kannst ja auch ein D3 Hochdosis Experiment wagen.

Ich bin bei 30.000 und dabei bleibe ich auch mal die nächsten Monate, bis ich meinen Spiegel messen lasse.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jun 2014 18:50:51 GMT

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

---

Hier heisst es:

Zitat:Ein Vitamin-D-Mangel wirkt sich auf die innersten Wandschichten der Blutgefäße

(Endothelzellen) aus und kann schließlich zu Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen,

<http://www.idf-germany.com/idf-dienstleistungen-aufgaben/idf-nationalkomitee/news-detail/datum//mit-vitamin-d-joghurt-zu-besseren-cholesterin-werten/>

Dass AGA-ler deutlich öfter einen Herzinfarkt bekommen, ist ja bereits erwiesen. Vermutlich ist AGA tatsächlich eine Vitamin D-Mangelkrankheit, die dann eben zu Arteriosklerose führt. Und diese beginnt logischerweise zuerst in den kleinen Kapillargefäßen. Genau solche wie die der Kopfhaare.

Wenn diese durch Ca- und Cholesterinablagerungen verklebt sind, ist klar, dass kein Haar mehr wachsen kann.

Aber wenn Vitamin D tatsächlich einer der Hauptursachen ist: Müssten dann nicht Südländer viel weniger AGA haben als wir?

Ja, ich glaube dem ich auch tatsächlich so!

Die haben auch einen viel stärkeren Bartwuchs als wir. Möglicherweise auch bedingt durch Vitamin D?

Ich habe aber auch gelesen: Je dunkler die Haut, desto länger müssen die Leute in der Sonne bleiben um Vitamin D tanken zu können.

Deswegen leiden Afrikaner in Mitteleuropa am stärksten am Vitamin D-Mangel.

Und man sieht öfter mal Afrikaner mit sehr hoher Stirn. Sogar bei Jugendlichen ist mir das aufgefallen. Sehr interessant!

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Fri, 13 Jun 2014 19:04:07 GMT

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

Ich bin in meiner Vergangenheit auch relativ selten in der Sonne gewesen, auch im Sommer mehr vorm PC gesessen und meine Arbeit ist auch in einem Gebäude. Mal gucken was sich in den nächsten Monaten so tut. Die gelegentlichen Rücken und Nackenschmerzen sind übrigens seit 2 Tagen weg, will aber noch nicht so voreilig urteilen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jun 2014 20:10:49 GMT

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

Ich habe hier ein super günstiges Angebot gefunden.

1.140 Tabletten für nur knapp 60 Euro. 10.000 IE pro Tablette!!

[http://www.ebay.at/itm/Biophix-Vitamin-D-3-10000-IU-3-X-380-Softgels-Stimmung-Knochen-Gesundheit-/251551295478?pt=LH\\_DefaultDomain\\_77&hash=item3a91a027f6](http://www.ebay.at/itm/Biophix-Vitamin-D-3-10000-IU-3-X-380-Softgels-Stimmung-Knochen-Gesundheit-/251551295478?pt=LH_DefaultDomain_77&hash=item3a91a027f6)

Aber ist das auch sicher?

Ich kann ja leider nicht nachprüfen, ob da tatsächlich 10.000 IE pro Tablette drin sind.  
Kann man sich darauf verlassen? Ist ja immerhin keine Apotheke und die Firma ist mir auch nicht bekannt.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haargon](#) on Fri, 13 Jun 2014 21:08:44 GMT

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

---

@reneschaub

Vitamin D3 vor dem schlafengehen könnte über den Dopaminsynthese zu schlafstörungen führen. Schlechter schlaf wiederum führt zu erhöhten Cortisolspiegel. Ist also eher eine schlechte idee.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 13 Jun 2014 21:24:50 GMT

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

---

Ich mache nun auch das Selbstexperiment mit Vitamin D und zwar im 1. Monat 100.000 IE/Tag und ab dem 2. Monat dann nur noch 20.000 pro Tag.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 14 Jun 2014 10:51:56 GMT

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

---

In einem anderen Forum wird behauptet, NUR K1 ist für die Blutgerinnung zuständig.  
Stimmt das?

Hat K2 also tatsächlich keinen Einfluss auf die Blutgerinnung?

Leider finde ich im Internet keinen einzigen Hinweis, der dies bestätigt. Auch bei Wikipedia steht davon nichts.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haargon](#) on Sat, 14 Jun 2014 11:55:25 GMT

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

---

Interessant ist vor allem, dass auch hier! wieder mal die Darmflora eine wichtige rolle spielt. Vitamin K wird im Darm über Bakterien synthetisiert. Wäre also die Frage ob Männer nach Antibiotika behandlung eher zu Haarausfall neigen. Durch Vitamin Mangel und Pilze.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 14 Jun 2014 13:43:08 GMT

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

---

ich bin überzeugt davon das die darmflora eine wichtige rolle spielt.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [knopper22](#) on Sat, 14 Jun 2014 18:41:02 GMT

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

---

hmm und es bleibt immer noch mein e Frage, ob diese 100000 I.E. auch durch reine Sonne möglich sind.

Bzw. wie lange müsste man drin verbringen um diese ebenfalls zu erreichen?

Wie viel sind denn überhaupt pro Sonnenbad drin?

UND, vor allen Dingen wie ist das bei Tieren mit Fell, wie Katzen bspw.? Woher beziehen die dann ihr Vitamin D?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Gebirgskuchen](#) on Sat, 14 Jun 2014 19:09:22 GMT

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

---

"Bei einem Sonnenbad in der Badehose oder Bikini im Sommer kann die Haut eines jungen, hellhäutigen Erwachsenen innerhalb von 15 bis 30 Minuten vermutlich 10.000 bis 20.000 IE Vitamin D durch die Sonne bilden."

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Gebirgskuchen](#) on Sat, 14 Jun 2014 19:10:14 GMT

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

---

"Wichtig ist auch: Langes Sonnenbaden bringt nicht mehr und ist auch wegen des Hautkrebsrisikos nicht zu empfehlen. Und: Sonnenschutzmittel verhindern die Vitamin D-Produktion in der Haut."

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 14 Jun 2014 19:14:29 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Sat, 14 June 2014 15:43ich bin überzeugt davon das die darmflora eine wichtige rolle spielt.

bei AGA mMn nicht, wenn dann bei diff. HA verursacht durch irgnwl vitamin oder mineralmangel..

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [knopper22](#) on Sat, 14 Jun 2014 19:14:56 GMT

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

---

hmm ok...aber auf jeden Fall mit Badehose oder Bikini, was ja impliziert das es eine ziemlich große Hautfläche sein muss.

Nur Arme oder Beine reicht also eben doch nicht!

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 14 Jun 2014 19:22:05 GMT

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

---

In anderen Quellen las ich sogar bis 40.000 IE.

Vitamin D wird 1-2 Monate in der Leber gespeichert und ich kann mir vorstellen, dass der Körper das wenige Vitamin D was wir bei uns in der Leber gespeichert haben, eher für wichtigere Dinge hergibt, als die Rezeptoren an den Haarfollikeln zu reaktivieren.

Da ist die Blutgerinnung, die Krebs-Prophylaxe u.s.w. alles hat Vorrang und die Haare kommen erst GANZ zum Schluss.

Deswegen denke ich, kann es nur einen Effekt auf die Haare geben, wenn der Vitamin D-Spiegel GANZ hoch ist. So hoch, dass der Körper gar nicht mehr weiß wohin mit dem vielen Vitamin D.

Im ersten Monat 100.000, dann ab dem 2. Monat 20.000 pro Tag. So würde ich es machen.

Und immer in Kombination mit Vitamin K2 M7 sowie 1000 mg Calcium und 500 mg Magnesium.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 14 Jun 2014 19:22:23 GMT

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

---

reneschaub schrieb am Thu, 12 June 2014 13:17RU58841

<http://www.gll-getalife.com/ru58841/>

Habe schon viele gute Ergebnisse gesehen mit RU. Jedoch ist es immer noch "relativ" schwierig an RU ranzukommen und dann muss man auch hoffen das esmit dem Zoll keine Probsgibt.

Des weiteren ist es auch schwer zu sagen welche Qualität man bekommt.

gehts hier um RU ?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Gebirgskuchen](#) on Sat, 14 Jun 2014 22:50:28 GMT

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

---

Ein weiterer Artikel, der auch unter anderem zeigt, dass eine hohe Dosis von bis zu 100.000 IE WAHRSCHEINLICH nicht gefährlich ist. Aber da reagiert ja jeder Körper anders.

<http://www.carstenbruns.de/ernaehrungsoptimierung-vitamin-d-als-nahrungserganzung/>

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 15 Jun 2014 18:08:54 GMT

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

---

Ich habe jetzt seit 3 Tagen wieder mit dem Licht-Kamm angefangen. Meine Kopfhaut fühlt sich so gut an. Als wären die Haare bombenfest. Keine Schuppen, kein Jucken - einfach richtig gut. Werde das jetzt erstmal wieder beibehalten, trotz Angst vor Hautkrebs. Es tut der Psyche einfach zu gut wenn sich die Kopfhaut nicht krank anfühlt.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 15 Jun 2014 18:16:08 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Sun, 15 June 2014 20:08Ich habe jetzt seit 3 Tagen wieder mit dem Licht-Kamm angefangen. Meine Kopfhaut fühlt sich so gut an. Als wären die Haare bombenfest. Keine Schuppen, kein Jucken - einfach richtig gut. Werde das jetzt erstmal wieder beibehalten, trotz Angst vor Hautkrebs. Es tut der Psyche einfach zu gut wenn sich die Kopfhaut nicht krank anfühlt.

Hautkrebs kommt nicht von der Sonne, sondern durch vorausgegangene Sonnenbrände und die daraus resultierenden freien Radikale und Entzündungsvorgänge.

Gefährliche Panikmache vor Hautkrebs

Amerikanische Forscher des Sunlight, Nutrition And Health Research Center belegen, wie gefährlich es ist, dass sogenannte "Experten" uns Angst vor der Sonne machen. Die Folge sind schwere Krankheiten aufgrund eines akuten Vitamin-D-Mangels.

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/vitamin-d-das-sonnenhormon/>

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 16 Jun 2014 06:36:26 GMT

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

---

100 000 sind recht viel. Da müsstest du 10 Pillen pro Tag nehmen.

Willst du nicht zuerst mal mit 20 000 beginnen um zu schauen wie es wirkt?

Vermute mal das mann auch Vitamin K2 entsprechend mehr nehmen muss.

Und Vergiss das Magnesium nicht.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 16 Jun 2014 09:08:58 GMT

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

---

Seit einer Woche nehme ich jetzt 30.000, zusammen mit 300 mcg K2 m7 und Sango Meereskorallen (nimmt der körper super auf, in etwa 80% Bioverfügbar) aufgrund des Calcium und Magnesium. Zusätzlich sprühe ich mir noch am Vormittag und Abend Magnesiumchlorid auf die Haut (Beine, Bauch, Rücken) (Sprühflasche). Ich schätze mal um die 800 mg / Tag

---

werde ich wohl erreichen. Kein künstliches Magnesium und Kalzium verwenden (Oxid)!! Max. 15% Bioverfügbarkeit.

Vitamin D3 gibts auch in Tropfenform, da musst dann keine 10 Kapseln schlucken.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 16 Jun 2014 09:41:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mich nimmt wunder ob die Haut mit der Zeit auch Bräunt und oder weise Haare wieder pigmentiert sind.  
Da wenn der Körper genug Vitamin D hat durch die Sonne wird Melanin gebildet.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Jun 2014 12:35:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Mon, 16 June 2014 11:08 Seit einer Woche nehme ich jetzt 30.000, zusammen mit 300 mcg K2 m7 und Sango Meereskorallen (nimmt der Körper super auf, in etwa 80% Bioverfügbar) aufgrund des Calcium und Magnesium. Zusätzlich sprühe ich mir noch am Vormittag und Abend Magnesiumchlorid auf die Haut (Beine, Bauch, Rücken) (Sprühflasche). Ich schätze mal um die 800 mg / Tag werde ich wohl erreichen. Kein künstliches Magnesium und Kalzium verwenden (Oxid)!! Max. 15% Bioverfügbarkeit.

Vitamin D3 gibts auch in Tropfenform, da musst dann keine 10 Kapseln schlucken.  
Was soll das bringen sich damit die Haut einzureiben?  
Wie hoch ist die Bioverfügbarkeit von Magnesium- und Calciumcarbonat? Hast Du dazu Daten?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Jun 2014 12:38:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Mon, 16 June 2014 11:41 Mich nimmt wunder ob die Haut mit der Zeit auch Bräunt und oder weise Haare wieder pigmentiert sind.  
Da wenn der Körper genug Vitamin D hat durch die Sonne wird Melanin gebildet.  
Nein, soweit ich weiß hat das Vitamin D nichts mit der Bräune zu tun.

Graue Haare entstehen durch Wasserstoffperoxid.  
Evtl. könnte Kupfer helfen, da es entscheidend für das Enzym ist, was das Wasserstoffperoxid zerlegt (Katalase).  
Die meisten verzehren durch Nahrungsergänzungsmittel sehr viel Zink, vergessen dabei aber, dass Zink das Kupfer senkt.  
Zink also immer zusammen mit Kupfer nehmen.

---

---

Subject: Vitamin D = Der Aktivator?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Jun 2014 14:47:35 GMT

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

---

Könnte es vielleicht sein, dass Vitamin D sowas wie ein "Aktivator" für Fin, Minox und andere Behandlungen ist?

Sprich: Vitamin D alleine wird wohl nichts bringen, aber ohne Vitamin D= keine Haar-Regeneration möglich?

Das würde erklären, warum einige Menschen in Rekordzeit durch Fin und Minox wieder auf NW-0 kommen, während es bei anderen gar nicht wirkt.

Irgendeinen Grund muss es ja geben.

Kann mir vorstellen, dass es am Vitamin D liegt.

---

Subject: Aw: Vitamin D = Der Aktivator?

Posted by [ru-power](#) on Mon, 16 Jun 2014 18:37:50 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 16 June 2014 16:47 Könnte es vielleicht sein, dass Vitamin D sowas wie ein "Aktivator" für Fin, Minox und andere Behandlungen ist?

Sprich: Vitamin D alleine wird wohl nichts bringen, aber ohne Vitamin D= keine Haar-Regeneration möglich?

Das würde erklären, warum einige Menschen in Rekordzeit durch Fin und Minox wieder auf NW-0 kommen, während es bei anderen gar nicht wirkt.

Irgendeinen Grund muss es ja geben.

Kann mir vorstellen, dass es am Vitamin D liegt.

das liegt u.a. an den CAG repeats

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Tue, 17 Jun 2014 01:07:42 GMT

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

---

Da kommt freude auf, da ich minox nähmlich wieder eine 2. chance gebe (diesmal mit mehr androgenen). bin jetzt bei 50.000 iu täglich und werde dies mal beibehalten, weil es tut mir sehr gut. die 30.000 davor haben irgendwie zuwenig zündung ausgelöst...

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 17 Jun 2014 04:18:29 GMT

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

---

Was heißt es tut dir gut?

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Tue, 17 Jun 2014 11:15:43 GMT

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

---

Energie, Power, Schlaf, Wohlfühlfaktor...

Allerdings musste ich die Magnesium und Calciumzufuhr enorm erhöhen, sonst gab es die typischen Mangelercheinungen. Mit der optimalen Dosis bin ich noch am austesten...

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Kaiza](#) on Tue, 17 Jun 2014 12:15:30 GMT

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

---

Sollte man IMMER wenn man Vitamin D (D3?) zu sich nimmt auch K2 nehmen?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haargon](#) on Tue, 17 Jun 2014 12:46:30 GMT

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

---

Kaiza schrieb am Tue, 17 June 2014 14:15 Sollte man IMMER wenn man Vitamin D (D3?) zu sich nimmt auch K2 nehmen?

K2 hat nichts mit der Vitamin D3 einnahme zu tun. Es geht hier eher um den positiven Effekt auf arteriosklerotische Erscheinungen welche -- so die Theorie -- vielleicht beim Haarausfall in den Kapillaren der Kopfhaut auch eine Rolle spielen kann. Pilze, Spannungshaarausfall, Verhornung sind aber mit von der Partie.

Da K2 ein Faktor in der Blutgerinnung, ist vor allem eine Überdosierung keine gute Idee Vitamin D3 hat Hormon status und im Winter kann es zu ganz gravierenden Mangelercheinungen kommen vor allem bei Leuten mit Schilddrüsenunterfunktion und Stress bzw. hohen Cortisolwerten wird das problematisch. Eine Überdosierung ist kaum möglich, da naturgegeben die Synthese am Tag über die Haut ohne weiteres auf 40000 IE kommt.

K2 sollte nur supplementiert werden, wenn definitiv ein Mangel vorliegt, dabei sollte man checken wo die Ursachen liegen. Synthesestörungen liegen normalerweise im Darm und Leber.

Interessanter weise gibt es einen Zusammenhang im K2 Transport und dem HDL Cholesterin, bei dem Omega3 und Vitamin D3 wieder ins Spiel kommt.

Leute mit Haaren und Vitamin K2 Mangel ist eine zusätzliche einnahme von D3 und omega3 keine schlechte Idee. Umgekehrt aber ohne Haare und mit Vitamin D3 Mangel, ist K2 nicht wichtig.

Wie ich bereits geschrieben hab ist viel wichtiger mal eine große Studie anzulegen um eine Korellation von Darmerkrankungen und Haarausfall festzustellen.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 17 Jun 2014 14:05:46 GMT

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

---

Zitat:Da K2 ein Faktor in der Blutgerinnung, ist vor allem eine Überdosierung keine gute Idee  
Das stimmt nicht. Vitamin K kann die blutgerinnungsfördernden Enzyme in der Leber nur bis zu einem gewissen Grad aktivieren.

Ist eine 100%ige Sättigung von Vitamin K eingetreten, kommt es deswegen nicht zu stärkerer Blutgerinnung, weswegen auch sehr hohe Dosen von Vitamin K in Studien keine Nebenwirkungen zeigten.

Vitamin K wird nur in Mikro-Milligramm benötigt. Mit 100 mcg K2 pro Tag hat man bereits eine sehr hohe Dosierung.

Studien bestätigen aber, dass selbst 45 MILLIGRAMM (also 4.500 mcg) keine toxische Wirkung haben.

In anderen Foren wird oftmals behauptet, das K1 wäre wichtig für die Blutgerinnung und das K2 wäre wichtig für den Knochenstoffwechsel. Gleichzeitig wird behauptet, NUR das K1 wäre für die Blutgerinnung zuständig.

Ich weiß nicht wie die Leute auf so einen Unsinn kommen. Bis jetzt konnte mir keiner der sowas behauptete, eine Studie zeigen, die dies beweist.

In Studien wurde nachgewiesen, dass K2 sogar noch viel besser die für die Blutgerinnung zuständigen Proteine in der Leber aktiviert, als dies das K1 tut. Aber die meisten Leute arbeiten eben nicht wissenschaftlich, sondern schustern sich ihre eigene Welt zusammen.

Anders als K1 soll das K2 jedoch nicht zu einer Verdickung des Blutes führen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 17 Jun 2014 15:32:21 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 16:05 Aber die meisten Leute arbeiten eben nicht wissenschaftlich, sondern schustern sich ihre eigene Welt zusammen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 17 Jun 2014 15:36:38 GMT

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

---

Haar2O schrieb am Tue, 17 June 2014 17:32 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 16:05 Aber die meisten Leute arbeiten eben nicht wissenschaftlich, sondern schustern sich ihre eigene Welt zusammen.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haargon](#) on Tue, 17 Jun 2014 18:25:18 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 16:05Zitat:Da K2 ein Faktor in der Blutgerinnung, ist vor allem eine Überdosierung keine gute Idee  
Das stimmt nicht. Vitamin K kann die blutgerinnungsfördernden Enzyme in der Leber nur bis zu einem gewissen Grad aktivieren.

Du meinst also eine Überdosierung ist eine Gute idee? Eine Aussage ist nur falsch, wenn die Konkatenation der Objekte in der Gesamtheit falsch ist.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 16:05

Studien bestätigen aber, dass selbst 45 MILLIGRAMM (also 4.500 mcg) keine toxische Wirkung haben.

Wurde in diesen Studien auch hochdosiertes D3 verabreicht? .. bezweifle ich.

Bei gleichzeitiger hochdosierter Einnahme von NEMs kann es immer zu gefährlichen Nebenwirkungen kommen.

Ein Beispiel hatte ich schon mal genannt mit Knoblauch, Omega 3, Ingwer/Aspirin, D3 ... wie dünn soll das blut werden? Darf jeder selbst herausfinden wie cool das ist mit Hirnblutung im Krankenhaus zu landen.

Es ist schwierig, bei einer hochdosierten Supplementierung Seiteneffekte auszugleichen. zB. auch hochdosiertes Jod und Eisen, kann mit einem Selenmangel einhergehen und auch zu Schilddrüsenkrebs führen. B6 und Tyramin mit Migräne usw.

Calcium und D3 kann sogar tödliche Folgen haben, da die Calcium Synthese so massiv angehoben wird. Das K2 kann dabei einen Positiven effekt haben die Calciumspiegel zu senken, aber eben dann wenn man einen hohen Calciumspiegel und K2 Mangel hat. Ansonsten führt eine Calcium Zufuhr eher zu Nierensteinen Gefäßverkalkungen.

Oder B12, Eisen kann in kurzer Zeit zu rasanten anstieg roter Blutkörperchen führen und dann?

NEMs sind entweder dazu da, Defizite auszugleichen oder eine Firma reich zu machen, oder Selbstmord auf Raten.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 16:05

In anderen Foren wird oftmals behauptet, das K1 wäre wichtig für die Blutgerinnung und das K2 wäre wichtig für den Knochenstoffwechsel. Gleichzeitig wird behauptet, NUR das K1 wäre für die Blutgerinnung zuständig.

Ich weiß nicht wie die Leute auf so einen Unsinn kommen. Bis jetzt konnte mir keiner der sowas behauptete, eine Studie zeigen, die dies beweist.

In Studien wurde nachgewiesen, dass K2 sogar noch viel besser die für die Blutgerinnung zuständigen Proteine in der Leber aktiviert, als dies das K1 tut. Aber die meisten Leute arbeiten eben nicht wissenschaftlich, sondern schustern sich ihre eigene Welt zusammen.

Anders als K1 soll das K2 jedoch nicht zu einer Verdickung des Blutes führen.

Das K1 in Pflanzen synthetisiert und über die Nahrung aufgenommen. K2 wird von Microorganismen synthetisiert und in der Leber gespeichert von dort auch in den Körper geschleust. K1 wird im Körper auch zu K2 umgewandelt und ich vermute deshalb, dass K2 welches auch als die potentere Form bezeichnet wird eher relevant ist, da wir ja auch kein pflanzlicher Organismus sind. K1 und K2 wirken ähnlich und da das eine in das andere umgewandelt werden kann, werden sie wohl auch einfach als vitamin K bezeichnet.

Es kann im Körper nicht einfach so zu einer Gerinnung kommen, darum geht es mir nicht. Aber Vitamin K ist mit seiner Eigenschaft an Prozessen im Körper beteiligt, mit denen man nicht experimentiert! Mangel ausgleichen stellt kaum ein Problem dar, wobei man herausfinden sollte woher der Mangel kommt... Was, wenn man Calcium MANGEL hat und vitamin K überdosierung? kommt es dann zu einem Calciumabfall im Blut?

so wie eine Überdosierung kann eine Unterversorgung von Calcium tödlich enden. Wie auch beim Kalium! Dabei geht es im wesentlichen um die Reizleitung des Herzens. So kann es zB zu einem Herzstillstand kommen!

Natürlich gibt es dazu keine "Studie" der prozess ist aber logisch und so könnte man zB. mutmaßlich jemanden töten wenn man ihm während einer Nulldiät Vitamin K hochdosiert verabreicht...

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 17 Jun 2014 18:32:26 GMT

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

Ich würde das nicht alles so schwarz sehen wie Haargon.

NEM sind sehr sicher. Studien bestätigen sogar: Wer jeden Tag eine Multivitamin-Tablette schluckt, hat ein niedrigeres Krebsrisiko.

Aber kein Mensch würde doch je auf die Idee kommen und z.B. 100 Gramm Calcium schlucken.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 17 Jun 2014 19:45:05 GMT

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

wollt ihr ernsthaft auf diese Art eure Haare wieder zurückbekommen

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haargon](#) on Tue, 17 Jun 2014 20:53:48 GMT

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

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 20:32Ich würde das nicht alles so schwarz sehen wie Haargon.

NEM sind sehr sicher. Studien bestätigen sogar: Wer jeden Tag eine Multivitamin-Tablette schluckt, hat ein niedrigeres Krebsrisiko.

Aber kein Mensch würde doch je auf die Idee kommen und z.B. 100 Gramm Calcium

schlucken.

Ich seh schwarz? Hab ich was falsches gesagt? Ich habe ganz klar Fakten aufgedeckt. Ich hab bisher aber mehr über hochdosierte Vitamine und erhöhtes Krebsrisiko gelesen. Senken kannst du dein Krebsrisiko nur mit ganz bestimmten Mitteln/Vitaminen und wenn du nicht über oder unterdosierst. Dabei geht es primär um die Sauerstoff/Energieversorgung in den Mitochondrien, Immunabwehr zur Verminderung von Mutanten/Tumoren.

Übrigens kann der Körper nur bis 2g Calcium täglich aufnehmen. Was wenn man darüber kommt?

4 Calcium Brause Tabletten... sind nicht so viel oder? ein Spinner könnte schon auf die Idee kommen mal schön seine Knochen aufzubauen mit 2g Calcium täglich zusätzlich zum Essen.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 20:32

NEM sind sehr sicher

Das ist ein Irrglaube den man nicht propagieren sollte. Nicht ohne Grund steht da auch "verzehrmenge darf nicht überschritten werden" da steht zwar nicht "sonst stirbt man" aber solche Fälle können nunmal auch eintreten.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Wed, 18 Jun 2014 06:34:05 GMT

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

PeterNorth schrieb am Tue, 17 June 2014 21:45wollt ihr ernsthaft auf diese Art eure Haare wieder zurückbekommen

Diverse Körperliche Beschwerden die ich ein halbes Leben schon trage. Um die Haare gehts mir da eher weniger. Aber nachdem ein ausreichender Vitamin D Spiegel die Wirkung von Minox und Co. verbessern soll, ist mir das auch Recht.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [PirateMetal](#) on Wed, 18 Jun 2014 07:11:40 GMT

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

Bisschen komisch sind die da aber auch drauf, ist der selbe Verein der auch schwört Emu-Öl wäre das beste existierende Mittel zur Zeit xD

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Jun 2014 17:18:54 GMT

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

Haargon schrieb am Tue, 17 June 2014 22:53 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 20:32 Ich würde das nicht alles so schwarz sehen wie Haargon.

NEM sind sehr sicher. Studien bestätigen sogar: Wer jeden Tag eine Multivitamin-Tablette schluckt, hat ein niedrigeres Krebsrisiko.

Aber kein Mensch würde doch je auf die Idee kommen und z.B. 100 Gramm Calcium schlucken.

Ich seh schwarz? Hab ich was falsches gesagt? Ich habe ganz klar Fakten aufgedeckt.

Ich hab bisher aber mehr über hochdosierte Vitamine und erhöhtes Krebsrisiko gelesen.

Senken kannst du dein Krebsrisiko nur mit ganz bestimmten Mitteln/Vitaminen und wenn du nicht über oder unterdosierst. Dabei geht es primär um die Sauerstoff/Energieversorgung in den Mitochondrien, Immunabwehr zur Verminderung von Mutanten/Tumoren.

Übrigens kann der Körper nur bis 2g Calcium täglich aufnehmen. Was wenn man darüber kommt?

4 Calcium Brause Tabletten... sind nicht so viel oder? ein Spinner könnte schon auf die Idee kommen mal schön seine Knochen aufzubauen mit 2g Calcium täglich zusätzlich zum Essen.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 17 June 2014 20:32

NEM sind sehr sicher

Das ist ein Irrglaube den man nicht propagieren sollte. Nicht ohne Grund steht da auch "verzehrmenge darf nicht überschritten werden" da steht zwar nicht "sonst stirbt man" aber solche Fälle können nunmal auch eintreten.

Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden? Hast Du Dir mal die NEMs aus den USA angesehen? Die haben teilweise Tages-Dosierungen von mehreren TAUSEND Prozent des Tagesbedarfs.

Die ganzen Vitamin-Warnungen sind doch reine Propaganda, weil man verhindern möchte, dass die Menschen gesund bleiben/werden.

Nur an kranken Menschen lässt sich eben Geld verdienen.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 18 Jun 2014 20:20:12 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 18 June 2014 19:18

Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden? Hast Du Dir mal die NEMs aus den USA angesehen? Die haben teilweise Tages-Dosierungen von mehreren TAUSEND Prozent des Tagesbedarfs.

Die ganzen Vitamin-Warnungen sind doch reine Propaganda, weil man verhindern möchte, dass die Menschen gesund bleiben/werden.

Nur an kranken Menschen lässt sich eben Geld verdienen.

---

Sowohl das ranziehen von DE als auch den USA bei Dosen von NEM ist völlig blödsinnig. NEM in DE (vor allem in Drogerien) sind teilweise so unfassbar unterdosiert dass da absolut keine Daseinsberechtigung besteht. Bei NEM aus USA ist es das Selbe nur anders herum..teils 5000 % und mehr über dem Tagesbedarf (btw wer legt den überhaupt fest ) was dann auch meist noch wasserlösliche Stoffe sind die sowieso wieder rausgespült werden. Was zur Hölle bringen bitte 1000 mg Ascorbinsäure (die sowieso isoliert ohne sekundäre Pflanzenstoffe kaum Bioverfügbar ist)..das Beispiel mit "verzehrmenge darf nicht überschritten werden" ist allerdings auch Wirkstoffspezifisch.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 18 Jun 2014 20:36:30 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 18 June 2014 19:18

Die ganzen Vitamin-Warnungen sind doch reine Propaganda, weil man verhindern möchte, dass die Menschen gesund bleiben/werden.

Nur an kranken Menschen lässt sich eben Geld verdienen.

und du machst eben deine paranoide propaganda.

die ältesten menschen der welt haben wahrscheinlich noch nie in ihrem leben nems geschluckt. aber macht mal. schüttet euch den teuren shice xtausendfach überdosiert rein.

die pharmaindustrie verteufeln und die nemindustrie verherrlichen. beides müll \*kopfschüttel\*

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Jun 2014 21:46:41 GMT

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

---

Haar20 schrieb am Wed, 18 June 2014 22:20Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 18 June 2014 19:18

Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden? Hast Du Dir mal die NEMs aus den USA angesehen? Die haben teilweise Tages-Dosierungen von mehreren TAUSEND Prozenz des Tagesbedarfs.

Die ganzen Vitamin-Warnungen sind doch reine Propaganda, weil man verhindern möchte, dass die Menschen gesund bleiben/werden.

Nur an kranken Menschen lässt sich eben Geld verdienen.

Sowohl das ranziehen von DE als auch den USA bei Dosen von NEM ist völlig blödsinnig. NEM in DE (vor allem in Drogerien) sind teilweise so unfassbar unterdosiert dass da absolut keine Daseinsberechtigung besteht. Bei NEM aus USA ist es das Selbe nur anders herum..teils 5000 % und mehr über dem Tagesbedarf (btw wer legt den überhaupt fest ) was dann auch meist noch wasserlösliche Stoffe sind die sowieso wieder rausgespült werden. Was zur Hölle bringen bitte 1000 mg Ascorbinsäure (die sowieso isoliert ohne sekundäre Pflanzenstoffe kaum Bioverfügbar ist)..das Beispiel mit "verzehrmenge darf nicht überschritten werden" ist

allerdings auch Wirkstoffspezifisch.

Dass reine Ascorbinsäure unwirksam ist, würde ich so nicht sagen!

Es gibt massenweise Studien über Vitamin C. Und ich habe noch nirgendwo gelesen, dass da sekundäre Pflanzenstoffe mit beigemischt wurden.

Dennoch hatte es geholfen.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Jun 2014 21:48:59 GMT

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

---

fredfirestone schrieb am Wed, 18 June 2014 22:36Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 18 June 2014 19:18

Die ganzen Vitamin-Warnungen sind doch reine Propaganda, weil man verhindern möchte, dass die Menschen gesund bleiben/werden.

Nur an kranken Menschen lässt sich eben Geld verdienen.

und du machst eben deine paranoide propaganda.

die ältesten menschen der welt haben wahrscheinlich noch nie in ihrem leben nems geschluckt. aber macht mal. schüttet euch den teuren shice xtausendfach überdosiert rein.

die pharmaindustrie verteufeln und die nemindustrie verherrlichen. beides müll \*kopfschüttel\*

Und was ist mit Dr. Müller-Wohlfahrt?

Ok, inzwischen schaut er auch etwas älter aus. Aber mit 60 soll er angeblich noch eine extrem glatte Haut gehabt haben.

Auch heute mit über 70 schaut er für sein Alter jung und vital aus. Und er ist bekannt dafür, dass er viele NEMs (vor allem Antioxidantien) schluckt.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haargon](#) on Thu, 19 Jun 2014 02:43:33 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 18 June 2014 19:18

Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden? Hast Du Dir mal die NEMs aus den USA angesehen? Die haben teilweise Tages-Dosierungen von mehreren TAUSEND Prozenz des Tagesbedarfs.

Bei Spurenelementen ist das keine Kunst tausendfach zu Dosieren. Wenn man sich Jod so krass überdosiert reinpfeift ist ganz schnell feierabend.

NEMs schlucken kann auch krankhaft sein!

Da ich nicht einfach nur gesagt hab "blabla ist schlecht" sondern auf die physiologischen Auswirkungen hingewiesen habe, warum ist es dir so wichtig daran fest zu halten? Das scheint ja wie ein Götterkult für dich zu sein.

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 18 June 2014 19:18

Die ganzen Vitamin-Warnungen sind doch reine Propaganda, weil man verhindern möchte, dass die Menschen gesund bleiben/werden.

Nur an kranken Menschen lässt sich eben Geld verdienen.

Jo, klar besser alle sind Krank, das versteh ich auch so. Um Menschen richtig Krank zu bekommen sind NEMs zweitrangig.

Das sind richtige Kaliber:

Antibiotika!

Cortison!

Schmerzmittel!

und eine Menge anderer Müll der sogar im Grundwasser zu finden sind, wie Östrogene, MAO Hemmer and so on.

Glutamat ist schon fast albern.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 19 Jun 2014 10:07:10 GMT

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

Musste mit der Dosierung wieder runter auf 20.000 iu, da ich sonst kribbelnde Füße und Arme bekam. Eine Woche waren die 30.000-50.000 kein Problem, danach ging das Kribbeln los. Also fangt lieber klein an und steigert die Dosis lieber langsam monatlich, sowie der Autor des Buches es gemacht hat.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 19 Jun 2014 10:41:39 GMT

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

Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 12:07Musste mit der Dosierung wieder runter auf 20.000 iu, da ich sonst kribbelnde Füße und Arme bekam. Eine Woche waren die 30.000-50.000 kein Problem, danach ging das Kribbeln los. Also fangt lieber klein an und steigert die Dosis lieber langsam monatlich, sowie der Autor des Buches es gemacht hat.

Das kommt durch den Magnesium-Mangel.

Nimmst Du etwa kein Magnesium zu Dir? Der Zauber funktioniert nicht mit Vitamin D alleine, sondern nur durch diese 4-er-Kombination:

Vitamin D

Vitamin K2 (mindestens 100 mcg MK-7/Tag)

Calcium und Magnesium (immer im Verhältnis 2:1)

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 19 Jun 2014 11:00:34 GMT

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

---

Magnesium habe ich genug genommen. Sogar die Dosis erhöht. Ich taste mich jetzt langsam ran und übertreibe nicht mehr.

Sango Koralle und Magnesiumchlorid nehme ich jeden Tag. Die Dosis war einfach zu hoch, aber 20.000 ist auch schon genug. K2 habe ich sogar bis zu 500 mcg genommen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 19 Jun 2014 11:23:54 GMT

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

---

Ich würde es eher umgekehrt machen.

Zuerst 100.000 pro Tag und dann, wenn die Speicher gefüllt sind, runterfahren auf 20.000 und nicht umgekehrt.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haargon](#) on Thu, 19 Jun 2014 11:42:37 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 12:07Musste mit der Dosierung wieder runter auf 20.000 iu, da ich sonst kribbelnde Füße und Arme bekam. Eine Woche waren die 30.000-50.000 kein Problem, danach ging das Kribbeln los. Also fangt lieber klein an und steigert die Dosis lieber langsam monatlich, sowie der Autor des Buches es gemacht hat.

Nimmst du auch Omega 3? evtl noch Ingwer oder Knoblauch? Nimmst du die 50000 IE auf einmal ein?

Machst du diät? Calciummangel ist normalerweise unwahrscheinlich. Ebenso Magnesiummangel, wenn du nicht viel sport machst.

Kaliummangel ist viel warscheinlicher, da die Schilddrüse mehr arbeitet und es so zunächst zu einem erhöhten Kaliumeinstrom kommt, dann zu einem Abfall. Das nennt man auch stumme Migräne. Diese Symptome können sich bis zur Lähmung steigern.

Heißt somit, lieber weniger D3 und über den Tag verteilt nehmen und Kalium ausgleichen. bzw. lieber auch mal einen Bluttest machen lassen.

Wenn du eine gestörte HDL synthese hast also sehr niedrige HDL werte sollte man dich genauer untersuchen.

Es kann auch sein, dass dein Blut zu dünn wird. Wenn du auch Omega 3 und Knoblauch oder Ingwer einnimmst.

Genau sagen kann man das nur mit einem Bluttest über das Cholesterin.

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 19 June 2014 12:41

Das kommt durch den Magnesium-Mangel.

---

Nimmst Du etwa kein Magnesium zu Dir? Der Zauber funktioniert nicht mit Vitamin D alleine, sondern nur durch diese 4-er-Kombination:

Vitamin D

Vitamin K2 (mindestens 100 mcg MK-7/Tag)

Calcium und Magnesium (immer im Verhältnis 2:1)

Also... ich will ja nicht recht haben, sondern nur dass alle gesund und glücklich leben. Man braucht ja wohl nicht zu leugnen, dass Kribbeln bis hin zu Lähmungen keine gravierenden Nebenwirkungen sind und NEMs so wunderbar sicher.

Wie gesagt ist eine langzeitige hochdosierte Calciumsupplementierung so lange kein Mangel besteht sicher keine gute Idee!

Haargon schrieb am Tue, 17 June 2014 20:25

Bei gleichzeitiger hochdosierter Einnahme von NEMs kann es immer zu gefährlichen Nebenwirkungen kommen.

...

Es ist schwierig, bei einer hochdosierten Supplementierung Seiteneffekte auszugleichen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 19 Jun 2014 15:27:08 GMT

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

Heute gehts wieder ganz gut. Vorgestern konnte ich mit der linken Hand kaum auf der Tastatur tippen, so gekribbelt hat das. Aber nur bei der linken, rechts hatte ich keine Probleme. Vitamin D3 habe ich immer aufeinmal eingenommen in Tropfenform. Heute 20.000 ie. Omega 3 nehme ich auch, über 1 Jahr schon. 3 Fischölkapseln und 1 Krillölkapsel. Knoblauch und Ingwer keinen. Ingwer alle heiligen Zeiten einen Tee. Beta Sitosterol nehme ich auch noch, soll auch Cholesterin senken. Nehm alle 2 Tage seit Nov. 2013. Das kribbeln kam erst mit den hohen D3 Dosen, davor hatte ich nie Probs. Ich esse fast jeden Tag eine Banane, da müsse ja gut Kalium drin sein? SONst werde ich nachher noch Kokoswasser trinken, was ich noch hier habe, soll ja auch gut Kalium enthalten. Dieses hier:

<http://www.kokosnusswasser.net/media/dr-martins-kokoswasser.jpg>

Gut 1075 mg Kalium sind drin bei 500 ml. 54% Tagesdosis

Ein Magnesiummangel war es ganz bestimmt nicht, da ich immer genügend genommen habe.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haargon](#) on Thu, 19 Jun 2014 16:39:58 GMT

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

Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 17:27 Heute gehts wieder ganz gut. Vorgestern konnte ich mit der linken Hand kaum auf der Tastatur tippen, so gekribbelt hat das. Aber nur bei der linken, rechts hatte ich keine Probleme. Vitamin D3 habe ich immer auf einmal eingenommen in Tropfenform. Heute 20.000 ie. Omega 3 nehme ich auch, über 1 Jahr schon. 3 Fischölkapseln und 1 Krillölkapsel. Knoblauch und Ingwer keinen. Ingwer alle heiligen Zeiten einen Tee. Beta Sitosterol nehme ich auch noch, soll auch Cholesterin senken. Nehm alle 2 Tage seit Nov. 2013. Das kribbeln kam erst mit den hohen D3 Dosen, davor hatte ich nie Probs. Ich esse fast jeden Tag eine Banane, da müsse ja gut Kalium drin sein? SOnst werde ich nachher noch Kokoswasser trinken, was ich noch hier habe, soll ja auch gut Kalium enthalten. Dieses hier: <http://www.kokosnusswasser.net/media/dr-martins-kokoswasser.jpg>  
Gut 1075 mg Kalium sind drin bei 500 ml. 54% Tagesdosis

Ein Magnesiummangel war es ganz bestimmt nicht, da ich immer genügend genommen habe.

Hast du denn Probleme mit dem hohem LDL Cholesterin, dass du Sitosterol nimmst? bist du übergewichtig? oder nur weil das in einer Studie zusammen mit DHT Hemmern geholfen hat? Hattest du kribbeln auch nur im linken Bein?

Es kann durchaus sein, dass in der Kombination der NEMs dein HDL Cholesterinspiegel stark erhöht ist. Der Kaliummangel muss nicht zwingend verantwortlich sein. Was du beschreibst klingt eher nach Durchblutungsstörungen verursacht durch dünnes Blut und niedrigen Blutdruck.

Durch eine schlechte Haltung -- die ich dir einfach mal unterstelle -- entstehen Durchblutungsstörungen bis hin zu Lähmungen, die aber direkt wieder vergehen sobald man sich bewegt. Grade am Computer im Sitzen und immer Hände aufgelegt. Leute mit engen Gefäßen bekommen dabei gern auch mal Karpaltunnelsyndrom. Das ist bei dir wohl eher nicht der Fall, sollte dir aber eine Mahnung sein, auf deine Haltung zu achten.

Solltest du mit eingeknicktem Kopf vor dem Rechner sitzen, kann es sogar von der Halswirbelsäule kommen. Wenn du zuvor nie Probleme hattest, ist es dir wirklich empfohlen mit den NEMs langsam zu machen. 4 Kapseln jeden Tag sind schon ziemlich viel 2-3, also morgens und nachmittags eine tuns auch. Grade im Sommer denke ich braucht man wirklich nicht so viel D3. Solang man am tag auf 20000 kommt passt das wohl. Die natürliche Synthese liegt angeblich zwischen 10-40000 pro Tag. Alles auf einmal ist nicht sinnvoll denke ich. Besser man ist kontinuierlich versorgt.

Bist du zufällig Veganer?

Deine Haltung kann dir zum Verhängnis werden. In schlimmen Fällen kannst du eine Verletzung der Halswirbelsäule/Rückenmarksverletzung bekommen. Kribbeln ist dann das kleinere übel. Beim arbeiten am Rechner immer ein mal pro stunde wenigstens 5 Minuten aufstehen und laufen. Außerdem vernünftiger Sessel der für langes arbeiten ausgelegt ist. Und grade sitzen.

Mit dem Kokoswasser kannst du super ausgleichen

Solltest du Kaffee Trinken kann der Kaliumspiegel auch stark absinken, aber auch bei anderen Stark Koffeinhaltigen Getränken, einige Stunden nach dem Konsum( das hängt ebenfalls mit der Schilddrüse zusammen). Koffeinfreier Kaffee hingegen liefert ganz gut Kalium.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 19 Jun 2014 17:01:32 GMT

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

---

Haargon schrieb am Thu, 19 June 2014 18:39Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 17:27Heute gehts wieder ganz gut. Vorgestern konnte ich mit der linken Hand kaum auf der Tastatur tippen, so gekribbelt hat das. Aber nur bei der linken, rechts hatte ich keine Probleme. Vitamin D3 habe ich immer aufeinmal eingenommen in Tropfenform. Heute 20.000 ie. Omega 3 nehme ich auch, über 1 Jahr schon. 3 Fischölkapseln und 1 Krillölkapsel. Knoblauch und Ingwer keinen. Ingwer alle heiligen Zeiten einen Tee. Beta Sitosterol nehme ich auch noch, soll auch Cholesterin senken. Nehm alle 2 Tage seit Nov. 2013. Das kribbeln kam erst mit den hohen D3 Dosen, davor hatte ich nie Probs. Ich esse fast jeden Tag eine Banane, da müsse ja gut Kalium drin sein? SOnst werde ich nachher noch Kokoswasser trinken, was ich noch hier habe, soll ja auch gut Kalium enthalten. Dieses hier:  
<http://www.kokosnusswasser.net/media/dr-martins-kokoswasser.jpg>  
Gut 1075 mg Kalium sind drin bei 500 ml. 54% Tagesdosis

Ein Magnesiummangel war es ganz bestimmt nicht, da ich immer genügend genommen habe.

Hast du denn Probleme mit dem hohem LDL Cholesterin, dass du Sitosterol nimmst? bist du übergewichtig? oder nur weil das in einer Studie zusammen mit DHT Hemmern geholfen hat? Hattest du kribbeln auch nur im linken Bein?

Es kann durchaus sein, dass in der Kombination der NEMs dein HDL Cholesterinspiegel stark erhöht ist. Der Kaliummangel muss nicht zwingend verantwortlich sein. Was du beschreibst klingt eher nach Durchblutungsstörungen verursacht durch dünnes Blut und niedrigen Blutdruck.

Durch eine schlechte Haltung -- die ich dir einfach mal unterstelle -- entstehen Durchblutungsstörungen bis hin zu Lähmungen, die aber direkt wieder vergehen sobald man sich bewegt. Grade am Computer im Sitzen und immer Hände aufgelegt. Leute mit engen Gefäßen bekommen dabei gern auch mal Karpaltunnelsyndrom. Das ist bei dir wohl eher nicht der Fall, sollte dir aber eine Mahnung sein, auf deine Haltung zu achten.

Solltest du mit eingeknicktem Kopf vor dem Rechner sitzen, kann es sogar von der Halswirbelsäule kommen. Wenn du zuvor nie Probleme hattest, ist es dir wirklich empfohlen mit den NEMs langsam zu machen. 4 Kapseln jeden Tag sind schon ziemlich viel 2-3, also morgens und nachmittags eine tuns auch. Grade im Sommer denke ich braucht man wirklich nicht so viel D3. Solang man am tag auf 20000 kommt passt das wohl. Die natürliche Synthese liegt angeblich zwischen 10-40000 pro Tag. Alles auf einmal ist nicht sinnvoll denke ich. Besser man ist kontinuierlich versorgt.

Bist du zufällig Veganer?

Deine Haltung kann dir zum Verhängnis werden. In schlimmen Fällen kannst du eine Verletzung der Halswirbelsäule/Rückenmarksverletzung bekommen. Kribbeln ist dann das kleinere übel. Beim arbeiten am Rechner immer ein mal pro stunde wenigstens 5 Minuten aufstehen und laufen. Außerdem vernünftiger Sessel der für langes arbeiten ausgelegt ist. Und grade sitzen.

Mit dem Kokoswasser kannst du super ausgleichen

Solltest du Kaffee Trinken kann der Kaliumspiegel auch stark absinken, aber auch bei anderen

Stark Koffeinhaltigen Getränken, einige Stunden nach dem Konsum( das hängt ebenfalls mit der Schilddrüse zusammen). Koffeinfreier Kaffee hingegen liefert ganz gut Kalium.

Das Sitosterol nehme ich wegen den DHT hemmenden Wirkung. Jeden 2. Tag eine. Wenn ich jeden Tag eine nehme dann habe ich auch so ein komisches Gefühl. 7 Monate mache ich das jetzt so mit jeden 2. Tag eine, keine Probs. Ich bin schlank und nehme nicht zu, egal wieviel ich esse, nur der Bauch guckt etwas raus nach einer grossen Mahlzeit. Vor einer Woche habe ich mal den Blutdruck gemessen. War um die 116/71. Da hatte ich aber noch kein kribbeln. Morgen werde ich wieder messen. Jep, linker Fuss und linke arme. Still sitzen war da unmöglich. Rechts war alles ruhig.

Also sollte ich weniger Omega 3 einnehmen um mein Blut wieder etwas dicker zu bekommen? Aber erst mit der D3 Hochdosis fing das ganze an. Ganz eigenartig das ganze. Aber sowie du schreibst müsste es ja dann mit dem Kaliummangel zu tun haben. Das werde ich jetzt mal testen. Ja, meine Haltung ist auch nicht mehr die beste, wenn man seit den 90er mit PCs rum werkelt...aber ich hoffe dass D3 meinen Rücken wieder regenerieren kann. Bei Muskeln und Gelenkproblemen soll es ja Wunder vollbringen. Hmm...nachdem das ganze mit D3 50.000 nach 2 Tagen aufgetreten ist, würde ich mal auf Kaliummangel tippen? Weil davor habe ich auch monatelang 3 kapseln Fischöl und 1 Kapsel Krillöl eingenommen und hatte nie Probs. Veganer bin ich keiner. Nehme auch hier und da einen Vitamin B Komplex.

Ich werde morgen nochmal um 5000 ie reduzieren und gucken wies mir dabei geht. Somit werde ich das Hochdosis Experiment wohl beenden müssen, bevor ich wirklich gelähmt werde. Danke im Voraus für die Warnung!

Heute habe ich übrigens kein Kribbeln im linken Arm, dafür ab und zu noch im linken Bein, mal wieder ja, mal wieder nein. Warum es nur im linken ist, weiss ich nicht. Als ob Ameisen drauf rum laufen.

Er hat in etwa die gleichen Symptome:

<http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?1181040-Kribbeln-im-rechten-Fu%DF-von-Vit-D>

Kaffee trinke ich fast keinen. In der Früh gibts als Kaffeeersatz immer einen Gerstengrassaft und das seit Jahren.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D

Posted by [Haargon](#) on Thu, 19 Jun 2014 18:59:01 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 19:01Haargon schrieb am Thu, 19 June 2014 18:39Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 17:27Heute gehts wieder ganz gut. Vorgestern konnte ich mit der linken Hand kaum auf der Tastatur tippen, so gekribbelt hat das. Aber nur bei

der linken, rechts hatte ich keine Probleme. Vitamin D3 habe ich immer aufeinmal eingenommen in Tropfenform. Heute 20.000 ie. Omega 3 nehme ich auch, über 1 Jahr schon. 3 Fischölkapseln und 1 Krillölkapsel. Knoblauch und Ingwer keinen. Ingwer alle heiligen Zeiten einen Tee. Beta Sitosterol nehme ich auch noch, soll auch Cholesterin senken. Nehm alle 2 Tage seit Nov. 2013. Das kribbeln kam erst mit den hohen D3 Dosen, davor hatte ich nie Probs. Ich esse fast jeden Tag eine Banane, da müsse ja gut Kalium drin sein? SONst werde ich nachher noch Kokoswasser trinken, was ich noch hier habe, soll ja auch gut Kalium enthalten. Dieses hier: <http://www.kokosnusswasser.net/media/dr-martins-kokoswasser.jpg>  
Gut 1075 mg Kalium sind drin bei 500 ml. 54% Tagesdosis

Ein Magnesiummangel war es ganz bestimmt nicht, da ich immer genügend genommen habe.

Hast du denn Probleme mit dem hohem LDL Cholesterin, dass du Sitosterol nimmst? bist du übergewichtig? oder nur weil das in einer Studie zusammen mit DHT Hemmern geholfen hat? Hattest du kribbeln auch nur im linken Bein?

Es kann durchaus sein, dass in der Kombination der NEMs dein HDL Cholesterinspiegel stark erhöht ist. Der Kaliummangel muss nicht zwingend verantwortlich sein. Was du beschreibst klingt eher nach Durchblutungsstörungen verursacht durch dünnes Blut und niedrigen Blutdruck.

Durch eine schlechte Haltung -- die ich dir einfach mal unterstelle -- entstehen Durchblutungsstörungen bis hin zu Lähmungen, die aber direkt wieder vergehen sobald man sich bewegt. Grade am Computer im Sitzen und immer Hände aufgelegt. Leute mit engen Gefäßen bekommen dabei gern auch mal Karpaltunnelsyndrom. Das ist bei dir wohl eher nicht der Fall, sollte dir aber eine Mahnung sein, auf deine Haltung zu achten.

Solltest du mit eingeknicktem Kopf vor dem Rechner sitzen, kann es sogar von der Halswirbelsäule kommen. Wenn du zuvor nie Probleme hattest, ist es dir wirklich empfohlen mit den NEMs langsam zu machen. 4 Kapseln jeden Tag sind schon ziemlich viel 2-3, also morgens und nachmittags eine tuns auch. Grade im Sommer denke ich braucht man wirklich nicht so viel D3. Solang man am tag auf 20000 kommt passt das wohl. Die natürliche Synthese liegt angeblich zwischen 10-40000 pro Tag. Alles auf einmal ist nicht sinnvoll denke ich. Besser man ist kontinuierlich versorgt.

Bist du zufällig Veganer?

Deine Haltung kann dir zum Verhängnis werden. In schlimmen Fällen kannst du eine Verletzung der Halswirbelsäule/Rückenmarksverletzung bekommen. Kribbeln ist dann das kleinere übel. Beim arbeiten am Rechner immer ein mal pro stunde wenigstens 5 Minuten aufstehen und laufen. Außerdem vernünftiger Sessel der für langes arbeiten ausgelegt ist. Und grade sitzen.

Mit dem Kokoswasser kannst du super ausgleichen

Solltest du Kaffee Trinken kann der Kaliumspiegel auch stark absinken, aber auch bei anderen Stark Koffeinhaltigen Getränken, einige Stunden nach dem Konsum( das hängt ebenfalls mit der Schilddrüse zusammen). Koffeinfreier Kaffee hingegen liefert ganz gut Kalium.

Das Sitosterol nehme ich wegen den DHT hemmenden Wirkung. Jeden 2. Tag eine. Wenn ich

jeden Tag eine nehme dann habe ich auch so ein komisches Gefühl. 7 Monate mache ich das jetzt so mit jeden 2. Tag eine, keine Probs. Ich bin schlank und nehme nicht zu, egal wieviel ich esse, nur der Bauch guckt etwas raus nach einer grossen Mahlzeit. Vor einer Woche habe ich mal den Blutdruck gemessen. War um die 116/71. Da hatte ich aber noch kein Kribbeln. Morgen werde ich wieder messen. Jep, linker Fuss und linke arme. Still sitzen war da unmöglich. Rechts war alles ruhig.

Also sollte ich weniger Omega 3 einnehmen um mein Blut wieder etwas dicker zu bekommen? Aber erst mit der D3 Hochdosis fing das ganze an. Ganz eigenartig das ganze. Aber sowie du schreibst müsste es ja dann mit dem Kaliummangel zu tun haben. Das werde ich jetzt mal testen. Ja, meine Haltung ist auch nicht mehr die beste, wenn man seit den 90er mit PCs rum werkelt...aber ich hoffe dass D3 meinen Rücken wieder regenerieren kann. Bei Muskeln und Gelenkproblemen soll es ja Wunder vollbringen. Hmm...nachdem das ganze mit D3 50.000 nach 2 Tagen aufgetreten ist, würde ich mal auf Kaliummangel tippen? Weil davor habe ich auch monatelang 3 Kapseln Fischöl und 1 Kapsel Krillöl eingenommen und hatte nie Probs. Veganer bin ich keiner. Nehme auch hier und da einen Vitamin B Komplex.

Ich werde morgen nochmal um 5000 ie reduzieren und gucken wies mir dabei geht. Somit werde ich das Hochdosis Experiment wohl beenden müssen, bevor ich wirklich gelähmt werde. Danke im Voraus für die Warnung!

Heute habe ich übrigens kein Kribbeln im linken Arm, dafür ab und zu noch im linken Bein, mal wieder ja, mal wieder nein. Warum es nur im linken ist, weiss ich nicht. Als ob Ameisen drauf rum laufen.

Er hat in etwa die gleichen Symptome:

<http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?1181040-Kribbeln-im-rechten-Fu%DF-von-Vit-D>

Kaffee trinke ich fast keinen. In der Früh gibts als Kaffeeersatz immer einen Gerstengrassaft und das seit Jahren.

Das Vitamin D3 und Omega 3 wirken im gleichen Prozess mit. Da es erst mit dem D3 angefangen hat, wurde wahrscheinlich zu viel Schilddrüsenhormon produziert. Es wäre aber sinnvoll deine Schilddrüse zu checken ob du in eine Überfunktions oder Unterfunktionssymptomatik gerutscht bist, im Vergleich zu früheren Blutwerten. Da du sehr schlank bist solltest du tendenziell hohe Schilddrüsenwerte haben.

Wie gesagt, dass D3 würde ich im Sommer gar nicht nehmen, weil du locker den Tagesbedarf deckst. Hättest du einen Mangel, müsstest du im Winter auch zu Depressionen neigen. Dieser Effekt den du beschreibst kommt möglicherweise daher, dass du auch auf der linken Seite schläfst? und sehr niedrigen Blutdruck hast. Wenn du nun nicht morgens viel stärkere Lähmungen hast als irgendwann im Verlauf des Tages, dann ist ein "Schlaganfall" bzw. eine Mangeldurchblutung auf Grund einer Arteriosklerose sehr unwahrscheinlich. Jedoch kann auch durch sehr niedrigen Blutdruck eine Mangelversorgung mit Sauerstoff im Gehirn resultieren. Dabei müsstest du aber dann quasi auch zusammenklappen. Also Schwindel usw. wenn das

nicht der Fall ist, ist es einfach niedriger Blutdruck.

Das Omega 3 verdünnt das Blut da es quasi direkt in HDL synthetisiert wird. Das D3 wirkt aber auch auf den HDL Spiegel. dann möchtest du den LDL Spiegel auch noch senken. Du bist aber schon sehr schlank und hast folglich wohl keine Probleme mit hohen LDL Werten oder niedrigen HDL Werten.

Du bist also ein klassischer Fall von NEM Überdosierung mit nicht unerheblichen Nebenwirkungen. Würdest du nun auch noch Aspirin hochdosiert nehmen weil du möglicherweise vom niedrigen Blutdruck Kopfschmerzen bekommen hast, dann könntest du tatsächlich starke innere Blutungen mit Todesfolge bekommen!

Wie dem auch sei. Lass das lieber mal mit D3 und Omega 3 ganz und lass erst dein Blut checken wie der HDL Cholesterin Wert aussieht. Daraufhin kannst du entscheiden ob du weiter Omega 3 nimmst und halt im Winter D3.

Das wird denke ich das sinnvollste sein.

Kann übrigens auch sein, dass du über den Darm schon Blut ausgeschieden hast durch dünnes Blut und aktuell zu wenig Blut hast. Deswegen auch Anämie checken vom Arzt.

Sonst ist ein niedriger Blutdruck nicht schlecht, nur wenn der unter 110/65 fällt wirds schon übel

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 19 Jun 2014 20:35:55 GMT

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

Ich frage mich wieso ich aufgehört habe mit dem UV-Kamm. Meine Kopfhaut fühlt sich top an. Beim Haare waschen habe ich vielleicht ein einziges Haar an den Händen und in der Wanne bleibt nichts liegen.

Und seltsamerweise ist das Loch das ich in der Front habe (so ein ungewollter Scheitel war das immer) viel besser geworden! In ein paar Tagen. Ich kanns mir garnicht erklären, vielleicht sind die Haare einfach gesünder und es wirkt dichter?

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 19 Jun 2014 21:06:58 GMT

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

Vitamin D wurde jahrzehnte unterschätzt!

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 20 Jun 2014 14:49:10 GMT

Haargon schrieb am Thu, 19 June 2014 20:59Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 19:01Haargon schrieb am Thu, 19 June 2014 18:39Aristo084 schrieb am Thu, 19 June 2014 17:27Heute gehts wieder ganz gut. Vorgestern konnte ich mit der linken Hand kaum auf der Tastatur tippen, so gekribbelt hat das. Aber nur bei der linken, rechts hatte ich keine Probleme. Vitamin D3 habe ich immer aufeinmal eingenommen in Tropfenform. Heute 20.000 ie. Omega 3 nehme ich auch, über 1 Jahr schon. 3 Fischölkapseln und 1 Krillölkapsel. Knoblauch und Ingwer keinen. Ingwer alle heiligen Zeiten einen Tee. Beta Sitosterol nehme ich auch noch, soll auch Cholesterin senken. Nehm alle 2 Tage seit Nov. 2013. Das kribbeln kam erst mit den hohen D3 Dosen, davor hatte ich nie Probs. Ich esse fast jeden Tag eine Banane, da müsse ja gut Kalium drin sein? SONst werde ich nachher noch Kokoswasser trinken, was ich noch hier habe, soll ja auch gut Kalium enthalten. Dieses hier:  
<http://www.kokosnusswasser.net/media/dr-martins-kokoswasser.jpg>  
Gut 1075 mg Kalium sind drin bei 500 ml. 54% Tagesdosis

Ein Magnesiummangel war es ganz bestimmt nicht, da ich immer genügen genommen habe.

Hast du denn Probleme mit dem hohem LDL Cholesterin, dass du Sitosterol nimmst? bist du übergewichtig? oder nur weil das in einer Studie zusammen mit DHT Hemmern geholfen hat? Hattest du kribbeln auch nur im linken Bein?

Es kann durchaus sein, dass in der Kombination der NEMs dein HDL Cholesterinspiegel stark erhöht ist. Der Kaliummangel muss nicht zwingend verantwortlich sein. Was du beschreibst klingt eher nach Durchblutungsstörungen verursacht durch dünnes Blut und niedrigen Blutdruck.

Durch eine schlechte Haltung -- die ich dir einfach mal unterstelle -- entstehen Durchblutungsstörungen bis hin zu Lähmungen, die aber direkt wieder vergehen sobald man sich bewegt. Grade am Computer im Sitzen und immer Hände aufgelegt. Leute mit engen Gefäßen bekommen dabei gern auch mal Karpaltunnelsyndrom. Das ist bei dir wohl eher nicht der Fall, sollte dir aber eine Mahnung sein, auf deine Haltung zu achten. Solltest du mit eingeknicktem Kopf vor dem Rechner sitzen, kann es sogar von der Halswirbelsäule kommen. Wenn du zuvor nie Probleme hattest, ist es dir wirklich empfohlen mit den NEMs langsam zu machen. 4 Kapseln jeden Tag sind schon ziemlich viel 2-3, also morgens und nachmittags eine tuns auch. Grade im Sommer denke ich braucht man wirklich nicht so viel D3. Solang man am tag auf 20000 kommt passt das wohl. Die natürliche Synthese liegt angeblich zwischen 10-40000 pro Tag. Alles auf einmal ist nicht sinnvoll denke ich. Besser man ist kontinuierlich versorgt.

Bist du zufällig Veganer?

Deine Haltung kann dir zum Verhängnis werden. In schlimmen Fällen kannst du eine Verletzung der Halswirbelsäule/Rückenmarksverletzung bekommen. Kribbeln ist dann das kleinere übel. Beim arbeiten am Rechner immer ein mal pro stunde wenigstens 5 Minuten aufstehen und laufen. Außerdem vernünftiger Sessel der für langes arbeiten ausgelegt ist. Und grade sitzen.

Mit dem Kokoswasser kannst du super ausgleichen

Solltest du Kaffee Trinken kann der Kaliumspiegel auch stark absinken, aber auch bei anderen Stark Koffeinhaltigen Getränken, einige Stunden nach dem Konsum( das hängt ebenfalls mit

der Schilddrüse zusammen). Koffeinfreier Kaffee hingegen liefert ganz gut Kalium.

Das Sitosterol nehme ich wegen den DHT hemmenden Wirkung. Jeden 2. Tag eine. Wenn ich jeden Tag eine nehme dann habe ich auch so ein komisches Gefühl. 7 Monate mache ich das jetzt so mit jeden 2. Tag eine, keine Probs. Ich bin schlank und nehme nicht zu, egal wieviel ich esse, nur der Bauch guckt etwas raus nach einer grossen Mahlzeit. Vor einer Woche habe ich mal den Blutdruck gemessen. War um die 116/71. Da hatte ich aber noch kein kribbeln. Morgen werde ich wieder messen. Jep, linker Fuss und linke arme. Still sitzen war da unmöglich. Rechts war alles ruhig.

Also sollte ich weniger Omega 3 einnehmen um mein Blut wieder etwas dicker zu bekommen? Aber erst mit der D3 Hochdosis fing das ganze an. Ganz eigenartig das ganze. Aber sowie du schreibst müsste es ja dann mit dem Kaliummangel zu tun haben. Das werde ich jetzt mal testen. Ja, meine Haltung ist auch nicht mehr die beste, wenn man seit den 90er mit PCs rum werkelt...aber ich hoffe dass D3 meinen Rücken wieder regenerieren kann. Bei Muskeln und Gelenkproblemen soll es ja Wunder vollbringen. Hmm...nachdem das ganze mit D3 50.000 nach 2 Tagen aufgetreten ist, würde ich mal auf Kaliummangel tippen? Weil davor habe ich auch monatelang 3 kapseln Fischöl und 1 Kapsel Krillöl eingenommen und hatte nie Probs. Veganer bin ich keiner. Nehme auch hier und da einen Vitamin B Komplex.

Ich werde morgen nochmal um 5000 ie reduzieren und gucken wies mir dabei geht. Somit werde ich das Hochdosis Experiment wohl beenden müssen, bevor ich wirklich gelähmt werde. Danke im Voraus für die Warnung!

Heute habe ich übrigens kein Kribbeln im linken Arm, dafür ab und zu noch im linken Bein, mal wieder ja, mal wieder nein. Warum es nur im linken ist, weiss ich nicht. Als ob Ameisen drauf rum laufen.

Er hat in etwa die gleichen Symptome:

<http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?1181040-Kribbeln-im-rechten-Fu%DF-von-Vit-D>

Kaffee trinke ich fast keinen. In der Früh gibts als Kaffeeersatz immer einen Gerstengrassaft und das seit Jahren.

Das Vitamin D3 und Omega 3 wirken im gleichen Prozess mit. Da es erst mit dem D3 angefangen hat, wurde warscheinlich zu viel Schilddrüsenhormon produziert. Es wäre aber sinnvoll deine Schilddrüse zu checken ob du in eine Überfunktions oder Unterfunktionssymptomatik gerutscht bist, im vergleich zu früheren Blutwerten. Da du sehr schlank bist solltest du tendenziell hohe Schilddrüsenwerte haben.

Wie gesagt, dass D3 würde ich im Sommer gar nicht nehmen, weil du locker den Tagesbedarf deckst. Hättest du einen Mangel, müsstest du im Winter auch zu Depressionen neigen. Dieser Effekt den du beschreibst kommt möglicherweise daher, dass du auch auf der linken Seite

schläfst? und sehr niedrigen Blutdruck hast. Wenn du nun nicht morgens viel stärkere Lähmungen hast als irgendwann im Verlauf des Tages, dann ist ein "Schlaganfall" bzw. eine Mangel durchblutung auf Grund einer Arteriosklerose sehr unwahrscheinlich. Jedoch kann auch durch sehr niedrigen Blutdruck eine Mangelversorgung mit Sauerstoff im Gehirn resultieren. Dabei müsstest du aber dann quasi auch zusammenklappen. Also Schwindel usw. wenn das nicht der Fall ist, ist es einfach niedriger Blutdruck.

Das Omega 3 verdünnt das Blut da es quasi direkt in HDL synthetisiert wird. Das D3 wirkt aber auch auf den HDL Spiegel. dann möchtest du den LDL Spiegel auch noch senken. Du bist aber schon sehr schlank und hast folglich wohl keine Probleme mit hohen LDL Werten oder niedrigen HDL Werten.

Du bist also ein klassischer Fall von NEM Überdosierung mit nicht unerheblichen Nebenwirkungen. Würdest du nun auch noch Aspirin hochdosiert nehmen weil du möglicherweise vom niedrigen Blutdruck Kopfschmerzen bekommen hast, dann könntest du tatsächlich starke innere Blutungen mit Todesfolge bekommen!

Wie dem auch sei. Lass das lieber mal mit D3 und Omega 3 ganz und lass erst dein Blut checken wie der HDL Cholesterin Wert aussieht. Daraufhin kannst du entscheiden ob du weiter Omega 3 nimmst und halt im Winter D3.

Das wird denke ich das sinnvollste sein.

Kann übrigens auch sein, dass du über den Darm schon Blut ausgeschieden hast durch dünnes Blut und aktuell zu wenig Blut hast. Deswegen auch Anämie checken vom Arzt.

Sonst ist ein niedriger Blutdruck nicht schlecht, nur wenn der unter 110/65 fällt wirds schon übel

Ev. ist auch Minoxidil der Hauptschuldige. Nebenwirkungen bei Überdosierung: Manche Patienten haben von allergischen Reaktionen auf Minoxidil, bzw. auf dessen nicht-aktiven Inhaltsstoffe Propylenglykol, berichtet. Sehr hohe Mengen an Minoxidil können zu Hypotonie = niedrigem Blutdruck führen. Mögliche weitere Nebenwirkungen können Hyperprolaktinämie, Akne an den Stellen wo Minoxidil aufgetragen wurde, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Kribbeln in den Händen, Füßen oder im Gesicht sein.

Voriges Jahr hatte ich ein ähnliches Kribbeln nach Beginn von Minoxidil, ging dann aber von selbst weg... Jetzt nehme ich es erst wieder 3 Wochen. Habs davor 6 Monate abgesetzt. Ich werde mal weniger auftragen und ev. auf 2,5% verdünnen.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haargon](#) on Fri, 20 Jun 2014 23:17:49 GMT

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

---

Das ergibt natürlich auch Sinn. Minox senkt auch den Blutdruck.  
Was man nicht alles tut für seine Haare...

Isst du gern Schokolade? die kann auch zusätzlich den Blutdruck senken. Außerdem könnte es auch Wechselwirkung mit Antihistaminika wie Citrizin geben.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 21 Jun 2014 06:20:52 GMT

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

---

Gestern hatte ich einen Blutdruck von 123/81

Habe Minox jetzt gestern mal abgesetzt und nehme wieder hochdosiert Vit D und Omega 3 sowie immer, dann weiss ich ob Minox schuld war oder nicht. 3 Tage ist es ja immerhin im Blut. Ich werde berichten...

Wie mein Vater gestern schon sagte: Minox ist ein pharmazeutisches Gift und ich soll das Zeug wegschmeissen und nie wieder anrühren.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haargon](#) on Sat, 21 Jun 2014 11:07:49 GMT

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

---

Aristo084 schrieb am Sat, 21 June 2014 08:20Gestern hatte ich einen Blutdruck von 123/81

Habe Minox jetzt gestern mal abgesetzt und nehme wieder hochdosiert Vit D und Omega 3 sowie immer, dann weiss ich ob Minox schuld war oder nicht. 3 Tage ist es ja immerhin im Blut. Ich werde berichten...

Wie mein Vater gestern schon sagte: Minox ist ein pharmazeutisches Gift und ich soll das Zeug wegschmeissen und nie wieder anrühren.

Das klingt ja mal vernünftig. Wenn es nicht so wäre, hätte ich es schon längst genommen. Habe aber was arzneimittel betrifft schon zu viel gesehn. Allein dieser Typ bei youtube, der förmlich Amok läuft, weil seine Libido nicht wieder kommt.....  
Die Belastung von Nieren und Leber... Die Organe bekommt man nicht wieder.

---

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 23 Jun 2014 11:16:32 GMT

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

---

Haargon schrieb am Sat, 21 June 2014 13:07Aristo084 schrieb am Sat, 21 June 2014 08:20Gestern hatte ich einen Blutdruck von 123/81

Habe Minox jetzt gestern mal abgesetzt und nehme wieder hochdosiert Vit D und Omega 3 sowie immer, dann weiss ich ob Minox schuld war oder nicht. 3 Tage ist es ja immerhin im Blut. Ich werde berichten...

Wie mein Vater gestern schon sagte: Minox ist ein pharmazeutisches Gift und ich soll das Zeug wegschmeissen und nie wieder anrühren.

Das klingt ja mal vernünftig. Wenn es nicht so wäre, hätte ich es schon längst genommen. Habe aber was arzneimittel betrifft schon zu viel gesehn. Allein dieser Typ bei youtube, der förmlich Amok läuft, weil seine Libido nicht wieder kommt.....  
Die Belastung von Nieren und Leber... Die Organe bekommt man nicht wieder.

Hilft eh nix. Da lass ich es halt weg, weil Gesundheit geht vor. Kribbeln usw... ist übrigens fast weg. Morgen hoffentlich dann ganz.

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 23 Jun 2014 11:31:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intressant ist noch der Zusammenhang zwieschen VDR und JAK-SAT Pfad

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16547967>  
<http://www.bioportfolio.com/resources/pmarticle/1002935/Vitamin-D-Receptor-and-Jak-STAT-Signaling-Crosstalk-Results-in-Calcitriol-Mediated.html>

---

Subject: Aw: 100%iges nachwachsen der Haare durch topisches Vitamin D  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Jun 2014 19:30:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschau schrieb am Mon, 23 June 2014 13:31 Intressant ist noch der Zusammenhang zwieschen VDR und JAK-SAT Pfad

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16547967>  
<http://www.bioportfolio.com/resources/pmarticle/1002935/Vitamin-D-Receptor-and-Jak-STAT-Signaling-Crosstalk-Results-in-Calcitriol-Mediated.html>  
Was bedeuten die ganzen Abkürzungen?