

---

Subject: Extremer Kreisförmiger Haarausfall

Posted by [Pascal](#) on Sun, 12 Apr 2015 16:01:55 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Ich bin vor ca. 4 Wochen zu meinem Frisör gegangen und dieser stellte an meinem Hinterkopf einen kreisförmigen Haarausfall fest.

Es war nur eine Stelle ca. 2cm Durchmesser. Ich war sehr erschrocken, da ich bis jetzt nie etwas mit Haarausfall zu tun hatte und diesen

auch nicht bemerkt habe... Eine Woche später bin ich dann zur Hautärztin gefahren und diese hat mir dann eine Blutprobe verordnet und mir

dann eine Kortisonlösung ( Elocom 1% ) und Zinktabletten verschrieben ( Man sah schon neue Haare auf der betroffenen Stelle...

Mit meinem Blut war soweit alles in Ordnung, bis auf Eisenmangel ( Nicht gravierend ) .

Dafür habe ich mir auch direkt Eisentabletten in der Apotheke besorgt. Ca eine Woche später merkte ich ( Vor allen Dingen beim duschen - Haare waschen ) ,

dass ich auch oben rum extrem Haare verliere... Darauf hin bin ich direkt zu meiner Hausärztin gefahren um mir eine zweite Meinung zu holen....

Meine Ärztin hat mir dann nach Rücksprache mit dem besten Hautarzt der Gegend stärkere Eisentabletten ( Tardyferon 80mg ) und Minoxidil 2% verschrieben...

Die Zinktabletten nehme ich nach wie vor und Kortison wurde direkt abgesetzt. Dies nehme ich jetzt seit ca 5 Tagen aber leider muss ich fest stellen,

dass ich immer mehr kahle Stellen bekomme und der Haarausfall nicht besser ( wenn nicht schlimmer ) geworden ist...

Dazu muss ich sagen, dass es in meiner Familie nie Probleme gegeben hat mit Haarausfall und ich immer dickes und volles Haar hatte...

Ich bin vor ca 5 Monaten von heute auf morgen gekündigt worden ( Nach 11 Jahren ) und zusammen mit meinen Mangelerscheinungen soll dies laut Arzt höchst wahrscheinlich die Ursache sein!?

Ich weiß ehrlich gesagt nicht mehr was ich machen soll denn es frustriert mich echt wenn der Tag damit anfängt beim duschen oder Haare stylen die Hände VOLL ausgefallener Haare zu haben

Ich werde morgen nochmal zu meiner Ärztin fahren und mit ihr sprechen... Ich bin echt kurz davor mir eine Glatze zu schneiden... Das ist eig. das letzte was ich will aber bevor ich jeden Tag mit Haarausfall

in den Tag starten muss rasiere ich mir lieber alles weg und dann ist es so...

Ich sollte eigentlich draußen in der Sonne sitzen und das Wetter/ Leben genießen aber das alles zieht mich echt runter... Deßwegen auch die Überlegung alles weg zu schneiden...

Naja was will man machen es gibt definitiv schlimmeres aber trotzdem belastet mich die Situation sehr

Liebe Grüße aus Belgien

Pascal

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 12 Apr 2015 16:07:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mach mal ein Foto

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Sun, 12 Apr 2015 16:16:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier die Fotos (So gut wie es mir gerade moeglich war)

---

#### File Attachments

1) [IMG\\_20150412\\_180913.jpg](#), downloaded 380 times



Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Sun, 12 Apr 2015 16:17:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

#### File Attachments

---

1) [IMG\\_20150412\\_180937.jpg](#), downloaded 1620 times



Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Sun, 12 Apr 2015 16:19:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

#### File Attachments

---

1) [IMG\\_20150412\\_181012.jpg](#), downloaded 289 times





Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 12 Apr 2015 16:45:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist der kreisrunde Haarausfall (eine Autoimmunkrankheit).  
Meist ist ein Vitamin D-Mangel (aber auch Toxine) die Ursache.  
Lass mal Deinen Vitamin D-Spiegel messen. Idealwerte sind zwischen 80 und 100 ng/ml.  
Die meisten haben aber nur 10-20 ng/ml.

Es gibt auch eine Vitamin D-Salbe, die in einer Studie zum kompletten Nachwachsen der Haare geführt hat.  
Die wird aber nur von Hautärzten verschrieben.  
Wenn Du Dir Vitamin D als Kapseln kaufen willst, dann achte darauf dass es mindestens 20.000 IE am Tag sind + 500 mg Magnesium und 100 mcg Vitamin K2-MK7.  
Sonst kann das Vit. D kaum wirken bzw. hätte Nebenwirkungen.

Was ich Dir auch empfehlen kann ist Schwarzkümmelöl (oral). Das korrigiert das Immunsystem.

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Sun, 12 Apr 2015 17:24:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/307138/#msg\\_307138](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/307138/#msg_307138)

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Sun, 12 Apr 2015 17:31:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielen Dank fuer deine Antwort. Vitamin D wurde leider nicht getestet beim ersten Bluttest (vom Hautarzt) und das wollte meine Hausaerztin unbedingt spaetestens ende vom Monat nochmal in einem neuen Bluttest nach gucken lassen...

Werde Sie morgen nochmal drauf ansprechen...  
Vitamin D kriegt man doch natuerlich nur durch Sonne oder?

Ich halte euch auf dem Laufenden.

Mfg



Pascal

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Sun, 12 Apr 2015 20:58:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Bis-2018-Nordwood-null

Ich hohle mir morgen auf jeden fall schonmal das Schwarzkümmeloel...  
Würdest du mir auch Rizinusöl empfehlen fuer eventuelle Toxine?

Welche art von Haarausfall habe ich? Denn fast an allen stellen wo Haare ausgefallen sind,  
sieht man schon neue Haare kommen...

Mfg

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Sun, 12 Apr 2015 21:05:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Pascal

hier steht alles drin

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/332319/#msg\\_332319](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/332319/#msg_332319)

aber wenn du mit hokuspokus zeitverschwenden möchtest..dann bitte schön

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 13 Apr 2015 00:46:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pascal schrieb am Sun, 12 April 2015 22:58@ Bis-2018-Nordwood-null

Ich hohle mir morgen auf jeden fall schonmal das Schwarzkümmeloel...  
Würdest du mir auch Rizinusöl empfehlen fuer eventuelle Toxine?

Welche art von Haarausfall habe ich? Denn fast an allen stellen wo Haare ausgefallen sind,  
sieht man schon neue Haare kommen...

Mfg

Die Krankheit heisst "Alopecia areata" (Kreisrunder Haarausfall) und ist eine Autoimmunkrankheit. Das heisst, der Körper greift irrtümlich sein eigenes Gewebe an. In diesem Fall die Haarfollikel.

Neben seelischen Problemen (hattest Du in jüngster Zeit welche?) ist es eben hauptsächlich der Vitamin D-Mangel

und Toxine. Diese kannst du gut ausleiten mit Chlorella-Algen (2 Esslöffel am Tag). Aber nur BIO oder Indoor, denn die anderen sind schwermetallbelastet. Gibts bei ebay ab 40 Euro/kg. Dort findest Du auch Vitamin D-Tabletten, hoch dosiert mit 10.000 IE pro Kapsel.

Sonne geht natürlich auch. Aber wann scheint die schon?

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

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall

Posted by [Pascal](#) on Mon, 13 Apr 2015 13:06:37 GMT

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

---

Hallo zusammen,

@ Pilos : Danke für die Threads die du mir geschickt hast... Habe Sie auch durchgelesen aber leider bin ich ein "Leihe" und weiß mit vielen Fachausdrücken nichts anzufangen...

Dazu trifft die Hälfte der Beiträge meines Erachtens nach nicht zu meiner Situation zu da bei mir eindeutig überall Haare nach wachsen... Ich bin ja mit Ärzten in Kontakt und verlasse mich nicht allein auf "hokuspokus" , jedoch verstehe ich nicht wieso Sie u.a. Schwarzkümmelöl als hokuspokus abstempeln denn dieses wird schon seit über 2000 Jahren von verschiedensten Kulturen erfolgreich als Allheilmittel eingesetzt und es ist auch bewiesen, dass dieses gegen Autoimmunkrankheiten hilft. Ich bin kein EXPERTE aber ich vertraue eher der NATUR als der PHARMAINDUSTRIE.

In Ihren geposteten Beiträgen sind Leute die medizinisch gesehen auch alles versucht haben und sämtliche Ärzte vom Hautarzt über Haut - Uniklinik abgeklappert haben ohne jeglichen Erfolg. Das kann man genauso als hokuspokus abstempeln. Hilfe wäre mir 100X lieber als blöde Kommentare ( Bei allen Respekt )

@ Bis-2018-Nordwood-null : Vielen Dank für deine Antwort und Hilfe... Schwarzkümmelöl habe ich gerade eben im Bioladen gekauft... Chlorella algen konnten leider nur bestellt werden und dies auch nur in Pulverform...

Sollte Donnerstag ankommen... Jetzt warte ich nur noch auf dem Rückruf von meiner Hausärztin ( Seit 11 Uhr da ich keinen Termin mehr bekommen habe) um nochmal mit ihr über alles zu sprechen und evt auch Vitamin D

Kur zu beginnen anstatt bis zum Ende des Monats zu warten um erstmal einen Bluttest zu machen !?

Ich habe wieder ein bisschen Mut gefasst und werde alles versuchen es in den Griff zu bekommen werde mich aber auch Mental damit abfinden das ich mir im Notfall eine Glatze

schneiden muss ( Dann stresst mich der weitere Haarausfall hoffentlich nicht mehr so...

Mfg

Pascal

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Mon, 13 Apr 2015 20:48:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nach dem Telefonat mit meiner Hausärztin hat Sie entschlossen direkt einen neuen Bluttest zu machen anstatt erst Ende vom Monat...

Sie will unbedingt meine Zink und Vitamin D Werte sehen und dann weiter sehen was gemacht werden soll...

Sie meinte Sie wäre sich noch nicht sicher ob es sich bei mir um eine Autoimmunkrankheit handelt und hat auch nur gut über

Schwarzkümmelöl gesprochen und Entgiften mit Chlorella Algen wäre auch nicht verkehrt!

Ich bin mal gespannt wie es weiter geht und werde auf jeden Fall weiter berichten...

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Tue, 14 Apr 2015 06:42:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pascal schrieb am Mon, 13 April 2015 16:06

@ Pilos : Danke für die Threads die du mir geschickt hast... Habe Sie auch durchgelesen aber leider bin ich ein "Leihe" und weiß mit vielen Fachausdrücken nichts anzufangen...

Dazu trifft die Hälfte der Beiträge meines Erachtens nach nicht zu meiner Situation zu da bei mir eindeutig überall Haare nach wachsen... Ich bin ja mit Ärzten in Kontakt und verlasse mich nicht allein auf "hokuspokus" , jedoch verstehe ich nicht wieso Sie u.a. Schwarzkümmelöl als hokuspokus abstempeln denn dieses wird schon seit über 2000 Jahren von verschiedensten Kulturen erfolgreich als Allheilmittel eingesetzt und es ist auch bewiesen, dass dieses gegen Autoimmunkrankheiten hilft. Ich bin kein EXPERTE aber ich vertraue eher der NATUR als der PHARMAINDUSTRIE.

In Ihren geposteten Beiträgen sind Leute die medizinisch gesehen auch alles versucht haben und sämtliche Ärzte vom Hautarzt über Haut - Uniklinik abgeklappert haben ohne jeglichen Erfolg. Das kann man genauso als hokuspokus abstempeln. Hilfe wäre mir 100X lieber als blöde Kommentare ( Bei allen Respekt )

dann hast du dich leider nicht gut genug über areata informiert

wie dem auch sei

areata ist eine erkrankung die kommt geht und nie wieder kommt..auch von alleine....sie ist aber auch eine erkrankung die kommt, geht und wieder kommt usw....auch von alleine

sie ist auch eine erkrankung die kommt und man muss schwere geschütze fahren damit sie wieder geht

und manchmal kommt sie und geht nie wieder egal welche geschütze man fährt...das hat aber mit pharma hokuspokus nichts zu tun....wenn mindestens 30% der leute damit erfolg haben...

auch weiß man nie 100% wenn die haare gekommen sind, woran lag es....an den mitteln..oder zufällig doch an eigenen körper.

und es gibt so gut wie keine wissenschaftliche studie unter kontrollierten bedingungen die behauptet dass gamma-Linolenic acid bei areata was bewirkt....und gamma-Linolenic acid liegt wirklich quasi auf der strasse...

aber wenn bei dir die haare bereits wachsen, dann kannst dir das ganze sparen...dein körper hat es selber ohne hilfe hinbekommen...

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Wed, 15 Apr 2015 19:31:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Pilos : Danke für deine Zeit und die ausführliche Erklärung... Ich hoffe, dass es in meinem Fall nicht mehr wieder kommt, jedoch muss ich selber zugeben, dass ich auch selber Schuld an meiner derzeitigen Situation bin.  
Ich habe die letzten Jahre nicht wirklich besonders auf meine Gesundheit geachtet und das hat sich anscheinend jetzt mit Haarausfall gereicht. Ich habe meine Essgewohnheiten jetzt komplett umgestellt und ernähre mich viel gesünder.  
Obst und Gemüse kam früher nur selten auf den Tisch wenn überhaupt... Wenn man über 10 Jahre nur Müll in seinen Körper schüttet, muss ich mich nicht wundern... Ich sehe es als Zeichen, dass ich dringend etwas bei mir ändern muss  
und das habe ich bis jetzt auch schon alles sehr gut in die Wege geleitet... Es musste soweit kommen, denn ohne Haarausfall also bei anderen Symptomen hätte es mich wahrscheinlich nicht so wach gerüttelt.

Ansonsten sind meine neuen Blutergebnisse auf den Tisch : Zink OK, Schilddrüse OK , keine Entzündungen aber einen erheblichen VITAMIN D mangel wie Bis-2018-Nordwood-null bereits vermutet hat. Mein Wert lag bei 18 und normal ist laut Ärztin zwischen 30 und 80. Sie hat mir jetzt D-Cure verordnet. 1 Ampule pro Woche... Auf der Pakung steht 25.000 U.I.

Jetzt kann ich nur noch hoffen, dass der Haarausfall an sich aufhört, damit ich die Haare die noch da sind halten kann ( Jetzt sind einige Löcher schon gut zu sehen ) ansonsten lass ich mir die Haare definitiv komplett abrasieren denn alles andere ist für mich dann nicht mehr



erträglich...

Ich werde weiter berichten und wünsche allen Betroffenen viel Erfolg und Gesundheit !

Lasst euch nicht unterkriegen und denkt daran das Aussehen nur oberflächlich ist und wahre Schönheit von innen kommt auch wenn es für manche nicht einfach ist gerade in unserer oberflächlichen Gesellschaft!

Liebe Grüße

Pascal

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 15 Apr 2015 20:56:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ansonsten sind meine neuen Blutergebnisse auf den Tisch : Zink OK, Schilddrüse OK , keine Entzündungen aber einen erheblichen VITAMIN D mangel wie Bis-2018-Nordwood-null bereits vermutet hat. Mein Wert lag bei 18 und normal ist laut Ärztin zwischen 30 und 80. Sie hat mir jetzt D-Cure verordnet. 1 Ampule pro Woche... Auf der Pakung steht 25.000 U.I. 25.000 pro Woche? Das ist doch wohl ein schlechter Scherz.  
Geh 30 Min. in die Sonne, hast Du bereits 10.000 bis 40.000 IE

Zum Auffüllen der Speicher sollten es schon 50.000 IE pro Tag sein (sofern Du keine Leber-Probleme hast).

Diese hohe Dosis muss man aber nicht sein Leben lang einnehmen, sondern nur so lange bis der Spiegel wieder im grünen Bereich ist.

Dann kann man weitermachen mit 20.000 pro Tag.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang aber auch Magnesium (mind 500 mg/Tag), weil das Vitamin D sonst gar nicht richtig verwertet werden kann. Zudem brauchst du noch Vitamin K2 (am besten MK-7), damit es aufgrund dieser hohen Vitamin D-Mengen nicht zu Kalkablagerungen in den Blutgefäßen kommt.

Der Spiegel sollte im Idealfall bei 80-100 ng/ml liegen.

Nicht 30-80. Das ist allenfalls Schulnote 3. Du willst aber Schulnote 1 und die brauchst Du auch beim kreisrunden Haarausfall.

Ich würde mir auch die Vitamin D-Salbe verschreiben lassen. Oder alternativ (jetzt kommt ja der Sommer) jeden Tag in die Sonne gehen. Und zwar so, dass die Kopfhaut auch Sonne abbekommt. Natürlich nicht zu viel. 30-60 Min. am Tag.

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Wed, 15 Apr 2015 21:12:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Wed, 15 April 2015 22:56

Zitat: Ansonsten sind meine neuen Blutergebnisse auf den Tisch : Zink OK, Schilddrüse OK , keine Entzündungen aber einen erheblichen VITAMIN D mangel wie Bis-2018-Nordwood-null bereits vermutet hat. Mein Wert lag bei 18 und normal ist laut Ärztin zwischen 30 und 80. Sie hat mir jetzt D-Cure verordnet. 1 Ampule pro Woche... Auf der Packung steht 25.000 U.I. 25.000 pro Woche? Das ist doch wohl ein schlechter Scherz. Geh 30 Min. in die Sonne, hast Du bereits 10.000 bis 40.000 IE

Zum Auffüllen der Speicher sollten es schon 50.000 IE pro Tag sein (sofern Du keine Leber-Probleme hast).

Diese hohe Dosis muss man aber nicht sein Leben lang einnehmen, sondern nur so lange bis der Spiegel wieder im grünen Bereich ist.

Dann kann man weitermachen mit 20.000 pro Tag.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang aber auch Magnesium (mind 500 mg/Tag), weil das Vitamin D sonst gar nicht richtig verwertet werden kann. Zudem brauchst du noch Vitamin K2 (am besten MK-7), damit es aufgrund dieser hohen Vitamin D-Mengen nicht zu Kalkablagerungen in den Blutgefäßen kommt.

Der Spiegel sollte im Idealfall bei 80-100 ng/ml liegen.

Nicht 30-80. Das ist allenfalls Schulnote 3. Du willst aber Schulnote 1 und die brauchst Du auch beim kreisrunden Haarausfall.

Ich würde mir auch die Vitamin D-Salbe verschreiben lassen. Oder alternativ (jetzt kommt ja der Sommer) jeden Tag in die Sonne gehen. Und zwar so, dass die Kopfhaut auch Sonne abbekommt. Natürlich nicht zu viel. 30-60 Min. am Tag.

Hallo,

Vielen Dank für deine schnelle Antwort!

Ich bin quasi ein Sonnenanbeter und bin bei schönen, sonnigen Wetter immer draußen. Heute war ich mind. 4-5 Stunden draußen und meine Haut verträgt diese auch gut, deswegen bin ich auch überrascht, dass die Werte so im Keller sind aber meine Ärztin meinte das wäre "normal" nach dem Winter. Falls das Wetter jetzt gut bzw. sonnig bleiben sollte werde ich permanent draußen sein ( Habe ja im Moment viel Zeit ) und ich denke es könnte dann unter Umständen schwierig werden die richtige Dosis zu finden mit den zusätzlichen Ampullen...

Ich werde deinen Rat auf jeden Fall berücksichtigen und mir überlegen müssen wie ich das in der Kombination am besten dossiere...

Mit meiner Ärztin werde ich denke ich auch keine Rücksprache mehr halten dies bezüglich denn man merkt dass Sie echt Stress hat ( Zu viele Patienten ). Sie gibt sich zwar Mühe aber so ganz bin ich von der guten Frau auch nicht überzeugt

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Wed, 15 Apr 2015 21:26:36 GMT

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

---

Achja Leberprobleme habe ich denke ich keine oder sollte ich dieses lieber erstmal checken lassen bevor ich hoch dossiere?

Gruss

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Faraday](#) on Fri, 17 Apr 2015 11:04:40 GMT

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

---

Wenn es um die richtige Vitamin-D-Therapie geht, sollte man etwas vorsichtig sein. Solange der 25(OH)D-Spiegel noch niedrig ist, können alle möglichen "Nebenwirkungen" auftreten, wenn man die Dosis zu hoch wählt. Dazu gehören zum Beispiel: Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Priapismus, Muskelkrämpfe. Ich würde mit 20.000 I.E. pro Tag beginnen und falls eine der beschriebenen Nebenwirkungen auftritt, die Dosis auf 10.000 I.E. pro Tag halbieren. Wenn der Mangel dann nach ein bis zwei Monaten behoben ist, kann man die Tagesdosis auf etwa 2.000 bis 5.000 I.E. absenken. Zu hohe Dosen von Vitamin D können zum Beispiel die Nieren schädigen.

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 18 Apr 2015 22:58:42 GMT

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

---

Pascal schrieb am Wed, 15 April 2015 23:12 Ich bin quasi ein Sonnenanbeter und bin bei schönen, sonnigen Wetter immer draußen.

Heute war ich mind. 4-5 Stunden draußen und meine Haut verträgt diese auch gut, deswegen bin ich auch überrascht, dass die Werte so im Keller sind aber meine Ärztin meinte das wäre "normal" nach dem Winter.

Ja, in unseren Breiten ist das tatsächlich "normal". Im folgenden Film gibt es einen längeren Beitrag über Vitamin D (ab Minute 33):

[http://www1.wdr.de/fernsehen/wissen/quarks/sendungen/vitamine-onlinefirst100\\_ch-1.html](http://www1.wdr.de/fernsehen/wissen/quarks/sendungen/vitamine-onlinefirst100_ch-1.html)  
(Quarks & Co: Die Wahrheit über Vitamine!)

---

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Pascal](#) on Tue, 21 Apr 2015 19:19:45 GMT

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

---

Hallo allerseits,

Danke nochmal für eure Beiträge

Ich bin die letzten Tage nur in der Sonne gewesen (Wie sonst auch immer)  
und bin für April auch schon richtig braun. An Tagen wie heute (ca 8 Stunden draußen)  
habe ich nicht noch zusätzlich Vitamin D genommen weil mein Körper ja eigentlich über die  
Sonne genug Vitamin D produziert haben müsste!?

An Tagen an denen ich 'nur' 4 Stunden draußen war habe ich zusätzlich nochmal eine Ampulle  
von 25000IE genommen. dazu nehme ich täglich 450mg Magnesium kapseln die über den  
kompletten Tag magnesium abgeben. Leider habe ich weder in Apotheken noch im Reformhaus  
Vitamin K2 (Mk7) gefunden

Ist das schlimm? Oder bestell ich doch besser welche über das Internet da sich Kalk im Blut  
bilden/absetzen kann? Ich frage nur weil ich diese noch nie genommen habe und mein Körper  
bei viel Sonne ja auch extrem viel IE bildet bsp letztes Jahr im Sommer.

Achja wegen der ganzen Sonne auf meinem Kopf mache ich alles zwei drei Tage eine Arganöl  
Kur damit meine Haare und Kopfhaut mit genügend Feuchtigkeit u.a. versorgt werden.

Mfg

Pascal

---

Subject: Aw: Extremer Kreisförmiger Haarausfall  
Posted by [Bonnie](#) on Fri, 15 May 2015 15:59:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Pascal!

Hallo an den Rest!

Ich habe die Beiträge hier gelesen und möchte euch mit meinem Beitrag helfen.

Kreisrunde Glatzen bedeuten bei Ärzten fast immer Stress, auch wenn du es persönlich anders  
empfindest.

Ich nehme seit dem 03.03.15 Thymuskin Shampoo & Serum und muss bereits feststellen: NEUE  
HAARE WACHSEN !!!

Zinktabletten (5g/Tag), Merzdragees (2St/Tag), Eisentabletten (Tardyferon), Vit H (Biotin) usw.  
habe ich über JAAAAHRE genommen, keine besondere Wirkung erzielt.

Regain (Frauen) hatte ich auch schon genommen, ebenfalls keine Wirkung gezeigt.

Doch mit dem Präparat Thymuskin habe ich am Oberkopf bereits neue Haare!!!

Es wird nach Chemotherapien empfohlen, wirkt an der Wurzel, ich empfehle es allen, die bis  
heute keine Erfolge erzielen konnten.

Eure Bonnie

---