

---

Subject: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Nalfeyn](#) on Wed, 22 Nov 2017 22:18:11 GMT

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

---

Hallo liebe Community!

Ich habe mich aufgrund meines Leides in diesem Forum angemeldet und hoffe, dass ihr mir weiterhelfen könnt.

Erst mal kurz zu mir:

Ich heiße Daniel, bin 24 Jahre alt und hatte eigentlich immer volles Haar.

Nun zu meinem Problem.

Seit ca. 2 1/2 Jahren werden meine Haare immer dünner. Auch am Hinterhaupt, wo ich nebenbei 3 Wirbel Haare, wird das Haar sehr lichte. Gerade an dieser Stelle ist das Haar extrem dünn.

Nun sind viele Leute voreilig, haben keine Ahnung von der Materie und urteilen schnell mit : Ja, lieber Daniel. Das ist wohl erblich bedingter Haarausfall.

Mir macht das mittlerweile wirklich Sorgen und ich fühle mich arg unwohl, wenn mich Leute darauf ansprechen.

Also habe ich einen Termin beim Hautarzt gemacht. Der ist leider erst in 2 Monaten.

Nun habe ich mich auch selber etwas schlau gelesen und oft ist davon die Rede, dass der beste Test, erblich bedingten Haarausfall festzustellen, ist, sich den Kopf des Vaters anzuschauen.

Nunja, mein Vater ist Anfang 50 und hat wunderbar volles Haar. Kurzrasiert, weil er es so mag - aber voll!

Auch mein Opa hatte bis ins späte Alter volles Haar, sowie meine Oma, Mutter & Schwester. Dessenwegen will ich nicht daran glauben & habe mir vorab schonmal Blut abnehmen lassen, da ja auch ein Mangel vorliegen könnte oder meine Hormone durch den Wind sind. Nun denn. Alle Blutwerte, Vitamine und Hormone sind im Normbereich.

Außer mein Vitamin D3 Wert. Der Arzt sprach von einem schwerwiegenden Mangel, den ich über mehrere Jahre entwickelt haben muss.

Der Mindestwert sollte 30 betragen, ich habe 8.

Nun habe ich gelesen, dass ein Vitamin D Mangel sich negativ auf das Haarwachstum auswirken kann. Sowohl auf das Nachwachsen, als auch auf die Flle des Haares.

Mir wurden Tabletten verschrieben, um meinen Vitamin D Wert wieder zu normalisieren.

Nun meine Frage:

Kann durch einen schweren Fall von Vitamin D Mangel eine derartige Haarwachstumsstrung auftreten, so wie es bei mir der Fall ist?

Und können die Haare durch das normalisieren des Vitamin D Wertes und der daraus resultierenden Wiederversorgung der Haarwurzel wieder wachsen?

Mit freundlichen Gren

---

## File Attachments

1) [20171122\\_232740.jpg](#), downloaded 840 times

---



Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 22 Nov 2017 23:17:29 GMT

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

---

Haarausfall ist das Endergebnis von Fibrose und Verkalkung und diese geht auch einer Entzündung voraus.

Die Frage ist halt, WARUM es zu dieser Entzündung kam. Vitamin D-Mangel kann schon sein. Es gibt aber noch mehrere Gründe. Z.B. eine Pilzinfektion auf der Kopfhaut.

Beim Vitamin D ist es so, dass halt nur der Speicher gemessen wird, also das 25 OH Vitamin D. Dieser Wert ist aber nicht so aussagekräftig. Besser wäre es, zusätzlich auch das aktive Vitamin D (1,25 OH) messen zu lassen. Viele haben eine Vitamin D-Resistenz aufgrund einer bakteriellen Infektion.

Möglich sind auch: Mangel an Magnesium, Inositol, Bor etc. Wenn diese mangelhaft sind, kommt es auch zur Verkalkung. Und beim Vitamin D darf der Blutwert auch nicht ZU hoch werden. Studien haben herausgefunden, dass eine Überdosierung genauso schädlich ist wie ein Mangel und beides führt zu Verkalkung.

Deswegen wird auch empfohlen Vitamin D immer und grundsätzlich zusammen mit Magnesium und Vitamin K2 zu nehmen, damit eine Verkalkung ausbleibt.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich weit und breit keinen kenne, der durch Vitamin D seine Haare wiederbekommen hat. Außer bei Alopecia-Areata. Also, wenn sich zahlreiche kreisrunde Stellen auf der Kopfhaut bilden. Aber bei der "normalen" so genannten "erblich bedingten" Glatzenbildung habe ich das noch nie gesehen.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [HaareStattGlatze](#) on Wed, 22 Nov 2017 23:25:30 GMT

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

---

Kurz und bündig:

Typisches AGA (Anlagebedingter erblicher Haarausfall) Foto.

Mein Vater hat auch vollstes Haar und ich hab in etwa dein Muster.

Die These Vater volles Haar und Sohn auch oder Vater Glatze und Sohn auch wurde schon lang widerlegt.

Ist halt Lotterie bei der Kreuzung aller Gene.

Ein schönes Beispiel:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Hier ein Foto mit seinem Vater:

[https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29\\_1463393124-jpg.70311/](https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29_1463393124-jpg.70311/)

Und er selbst :

<https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/1648252004-robert-lewandowski-1ylozsveasng-jpg.70312/>

\*\*\*Edit: Bitte keine Bilder fremder Personen hier einbetten, sondern lediglich zu Bildern verlinken\*\*\*

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Rezeptleser](#) on Thu, 23 Nov 2017 00:28:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, absolut ausgeschlossen ist es nicht: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22879719>

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 23 Nov 2017 07:47:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Der schaut auf dem Bild aber noch sehr jung aus!

Mit 20 oder 30 haben die meisten noch keine Glatze. Aber warte mal 10-20 Jahre.. dann hat er vielleicht auch eine.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Faraday](#) on Thu, 23 Nov 2017 07:56:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt auch eine neuere Studie von Narang et al. zu diesem Thema:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28133875> (Abgerufen am 23.11.2017)

Das in der Studie verwendete Calcipotriol ist ein synthetisches Derivat des Calcitriols. Rückschlüsse auf die Wirkung von Vitamin D (Colecalciferol) sind also nur bedingt zulässig.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Nalfeyn](#) on Thu, 23 Nov 2017 08:09:30 GMT

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

---

Nunja. So wie ich eben schrieb: Viele urteilen zu schnell. Da ich nicht davon ausgehe das du Hautarzt mit Spezialisierung auf Haar bist, steht es dir nicht zu so selbstsicher darüber zu urteilen, da hier ebenso der Faktor Vitamin D eine Rolle spielt.

Erfahrung mit Vitamin D Mangel oder dich damit befasst hast du also sicherlich auch nicht.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 23 Nov 2017 09:17:36 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 23 November 2017 08:47Zitat:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Der schaut auf dem Bild aber noch sehr jung aus!

Mit 20 oder 30 haben die meisten noch keine Glatze. Aber warte mal 10-20 Jahre.. dann hat er vielleicht auch eine.

Das Bild ist aktuell! Der Herr wird auch noch mit 50, 60 volles Haar haben. Er hat einfach das AGA Gen nicht in sich!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Blackster](#) on Thu, 23 Nov 2017 11:10:07 GMT

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

---

Nalfeyn schrieb Erfahrung mit Vitamin D Mangel oder dich damit befasst hast du also sicherlich auch nicht.

Dann würden die Haare aber wahrscheinlich gleichmäßig am ganzen Kopf ausgehen.

Du hast das typische AGA Muster.

Aber so gehts doch anfangs jedem von uns, dieses Suchen nach dem letzten Strohalm, bis man dann doch einsichtig wird.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Trollolo88](#) on Thu, 23 Nov 2017 14:12:43 GMT

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

---

Das ist AGA. Mein Beileid.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nemesis](#) on Thu, 23 Nov 2017 16:46:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es ist AGA, braucht man gar nicht zu diskutieren. Zu Fin und Minox einlesen...

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 23 Nov 2017 16:56:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Absolut, das Schema gleich sich nahezu immer:

Ausdünnung der Haare, Haare werden dünner und dünner.

Haare fallen aus - > Geheimratsecken

Dann fängt es am Oberkopf an, meistens an der Tonsur oder an der Front.

Ausdünnung gesamter Kopf.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 23 Nov 2017 17:51:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nalfeyn schrieb am Thu, 23 November 2017 09:09Nunja. So wie ich eben schrieb: Viele urteilen zu schnell. Da ich nicht davon ausgehe das du Hautarzt mit Spezialisierung auf Haar bist, steht es dir nicht zu so selbstsicher darüber zu urteilen, da hier ebenso der Faktor Vitamin D eine Rolle spielt.

Erfahrung mit Vitamin D Mangel oder dich damit befasst hast du also sicherlich auch nicht.

Entschuldige mal. Ich beschäftige mich seit 13 Jahren mit Haarausfall und kenne so gut wie jede Studie zu dem Thema.

Vitamin D ist ganz sicher kein Insider-Tipp. Das schlucken hier viele User! Und Du kannst gerne die anderen User fragen, aber Du wirst sicher keinen finden, der damit auch nur ansatzweise seine Haare wiedererlangen konnte.

Was deshalb aber nicht heisst, dass Vitamin D nicht trotzdem allgemein gut für die Gesundheit ist. Nur was die Kopfhaare angeht, würde ich mir nichts erwarten. Das haben andere schon lange getestet. Wenn das wirken würde, wüssten wir längst davon!

Und denke auch mal an die vielen braungebrannten Rentner mit spiegelglatter Glatze. Glaubst Du, die haben einen Vitamin D-Mangel?

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

---

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 23 Nov 2017 17:58:37 GMT

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

---

Faraday schrieb am Thu, 23 November 2017 08:56Es gibt auch eine neuere Studie von Narang et al. zu diesem Thema:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28133875> (Abgerufen am 23.11.2017)

Das in der Studie verwendete Calcipotriol ist ein synthetisches Derivat des Calcitriols. Rückschlüsse auf die Wirkung von Vitamin D (Colecalciferol) sind also nur bedingt zulässig.

Bei der Studie handelt es sich aber um die Krankheit "Alopecia Areata". Das ist eine Autoimmunerkrankung.

Das eigene Immunsystem greift die Haarzellen an.

Vitamin D wirkt bei so gut wie jeder Autoimmunerkrankung. Das ist hinreichend bekannt. Gibt zahlreiche Studien dazu.

Das kann man aber nicht mit dem "erblich bedingten" Haarausfall vergleichen.

Da liegen Welten dazwischen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Faraday](#) on Fri, 24 Nov 2017 02:40:04 GMT

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

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 23 November 2017 18:58Das kann man aber nicht mit dem "erblich bedingten" Haarausfall vergleichen. Da liegen Welten dazwischen.

Trotz der offensichtlichen Unterschiede zwischen dem anlagebedingten Haarausfall (AGA) und der Alopecia areata (AA) gibt es doch anscheinend auf molekularer Ebene eine interessante Gemeinsamkeit bei beiden Erkrankungen - nämlich die verminderte Konzentration des Vitamin-D-Rezeptors (VDR) in der Kopfhaut:

"This study suggests an important role for VDR in the pathogenesis of AA and AGA through documenting lower serum and tissue VDR levels in AA and AGA patients in comparison with controls."

Quelle: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocd.12224/abstract> (abgerufen am 24.11.2017)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [pacey123](#) on Fri, 24 Nov 2017 11:48:46 GMT

---

Nalfeyn schrieb am Wed, 22 November 2017 23:18Hallo liebe Community!  
Ich habe mich aufgrund meines Leides in diesem Forum angemeldet und hoffe, dass ihr mir weiterhelfen könnt.

Erst mal kurz zu mir:

Ich heiße Daniel, bin 24 Jahre alt und hatte eigentlich immer volles Haar.

Nun zu meinem Problem.

Seit ca. 2 1/2 Jahren werden meine Haare immer dünner. Auch am Hinterhaupt, wo ich nebenbei 3 Wirbel Haare, wird das Haar sehr lichte. Gerade an dieser Stelle ist das Haar extrem dünn.

Nun sind viele Leute voreilig, haben keine Ahnung von der Materie und urteilen schnell mit : Ja, lieber Daniel. Das ist wohl erblich bedingter Haarausfall.

Mir macht das mittlerweile wirklich Sorgen und ich fühle mich arg unwohl, wenn mich Leute darauf ansprechen.

Also habe ich einen Termin beim Hautarzt gemacht. Der ist leider erst in 2 Monaten.

Nun habe ich mich auch selber etwas schlaue gelesen und oft ist davon die Rede, dass der beste Test, erblich bedingten Haarausfall festzustellen, ist, sich den Kopf des Vaters anzuschauen. Nunja, mein Vater ist Anfang 50 und hat wunderbar volles Haar. Kurzrasiert, weil er es so mag - aber voll!

Auch mein Opa hatte bis ins späte Alter volles Haar, sowie meine Oma, Mutter & Schwester. Dessenwegen will ich nicht daran glauben & habe mir vorab schonmal Blut abnehmen lassen, da ja auch ein Mangel vorliegen könnte oder meine Hormone durch den Wind sind. Nun denn. Alle Blutwerte, Vitamine und Hormone sind im Normbereich.

Außer mein Vitamin D3 Wert. Der Arzt sprach von einem schwerwiegenden Mangel, den ich über mehrere Jahre entwickelt haben muss.

Der Mindestwert sollte 30 betragen, ich habe 8.

Nun habe ich gelesen, dass ein Vitamin D Mangel sich negativ auf das Haarwachstum auswirken kann. Sowohl auf das Nachwachsen, als auch auf die Flle des Haares.

Mir wurden Tabletten verschrieben, um meinen Vitamin D Wert wieder zu normalisieren.

Nun meine Frage:

Kann durch einen schweren Fall von Vitamin D Mangel eine derartige Haarwachstumsstrung auftreten, so wie es bei mir der Fall ist?

Und können die Haare durch das normalisieren des Vitamin D Wertes und der daraus resultierenden Wiederversorgung der Haarwurzel wieder wachsen?

Mit freundlichen Gren

1. Hr nicht auf Norwood und seine Theorien

2. Aga wie aus dem Bilderbuch, so ziemlich jeder versucht es auf was anderes, leicht lösbares zu schieben.

### 3. Finasterid, Minoxidil und ein Jahr durchziehn

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Nov 2017 12:45:19 GMT

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

---

Faraday schrieb am Fri, 24 November 2017 03:40Bis-2018-Norwood-null schrieb am Thu, 23 November 2017 18:58Das kann man aber nicht mit dem "erblich bedingten" Haarausfall vergleichen. Da liegen Welten dazwischen.

Trotz der offensichtlichen Unterschiede zwischen dem anlagebedingten Haarausfall (AGA) und der Alopecia areata (AA) gibt es doch anscheinend auf molekularer Ebene eine interessante Gemeinsamkeit bei beiden Erkrankungen - nämlich die verminderte Konzentration des Vitamin-D-Rezeptors (VDR) in der Kopfhaut:

"This study suggests an important role for VDR in the pathogenesis of AA and AGA through documenting lower serum and tissue VDR levels in AA and AGA patients in comparison with controls."

Quelle: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocd.12224/abstract> (abgerufen am 24.11.2017)

Ich weiß.

Trotzdem ist es halt so, dass eine Erhöhung des Vitamin D zu keinem neuen Haarwachstum führt.

Zumindest kenne ich keinen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [chrisan](#) on Fri, 24 Nov 2017 15:05:26 GMT

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

---

... bei HA Neuwuchs zu erreichen, ist eher relativ selten, auch da wird Vitamin D alleine nichts ausrichten können.

Neben der Genetik, wichtiger Trigger-Faktor, den man nicht außer Acht lassen sollte, ist meiner Meinung nach Stress. Diesem heutzutage zu entkommen zu wollen, ist ja eher schwierig. Meine HA-Höhepunkt-Jahre lagen in einer Zeit, in der ich beruflich erfolgreich war und enormem Stress ausgesetzt war.

Als dieser nachließ hat sich der HA stabilisiert, was zwar auch mit dem Alter zu tun haben könnte, dann aber dennoch erfolgte, obwohl ich aufgehört hatte Fin einzunehmen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Nov 2017 15:19:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat... bei HA Neuwachstum zu erreichen, ist eher relativ selten, auch da wird Vitamin D alleine nichts ausrichten können.  
Bei Alopecia Areata gibts aber Neuwuchs durch Vitamin D. Im Forum berichten die Leute, dass sehr schnell wieder alle Haare nachwachsen, wenn sie einen UV-Stab verwenden.  
Bei AGA funktioniert sowas nie.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [valesk](#) on Fri, 24 Nov 2017 16:23:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AGA.

Big 3

und closed.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 24 Nov 2017 21:23:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

valesk schrieb am Fri, 24 November 2017 17:23AGA.

Big 3

und closed.

Aber schon krass, dass man sich immer auf die bekanntesten Mittel fokussiert.  
Das ist ähnlich wie mit den Parteien.  
SPD und CDU werden nur deswegen gewählt, weil sie groß und bekannt sind.  
Hätte die AFD 20%, würde sie sich freuen.  
Hat die SPD aber 20%, ist sie sauer.

Große Parteien kochen auch nur mit Wasser. Und nur weil ein Haarwuchsmittel bekannt ist, muss es deswegen nicht besser sein als unbekanntere Mittel.

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Sat, 25 Nov 2017 10:02:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 24 November 2017 16:19Zitat:.. bei HA Neuwachstum zu erreichen, ist eher relativ selten, auch da wird Vitamin D alleine nichts ausrichten können. Bei Alopecia Areata gibts aber Neuwuchs durch Vitamin D. Im Forum berichten die Leute, dass sehr schnell wieder alle Haare nachwachsen, wenn sie einen UV-Stab verwenden. Bei AGA funktioniert sowas nie.

ja klar, ich meinte auch HA durch AGA - danke

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [pacey123](#) on Sat, 25 Nov 2017 10:44:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 24 November 2017 22:23valesk schrieb am Fri, 24 November 2017 17:23AGA.

Big 3

und closed.

Aber schon krass, dass man sich immer auf die bekanntesten Mittel fokussiert. Das ist ähnlich wie mit den Parteien. SPD und CDU werden nur deswegen gewählt, weil sie groß und bekannt sind. Hätte die AFD 20%, würde sie sich freuen. Hat die SPD aber 20%, ist sie sauer.

Große Parteien kochen auch nur mit Wasser. Und nur weil ein Haarwuchsmittel bekannt ist, muss es deswegen nicht besser sein als unbekanntere Mittel.

Teste deinen bullsh\* an dir selbst, aber hör auf Leuten die einzig effektiven Mitteln abzuraten, nur weil sie bei dir nicht wirken.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Rezeptleser](#) on Sat, 25 Nov 2017 13:10:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pacey123 schrieb am Sat, 25 November 2017 11:44Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 24 November 2017 22:23valesk schrieb am Fri, 24 November 2017 17:23AGA.

Big 3

---

und closed.

Aber schon krass, dass man sich immer auf die bekanntesten Mittel fokussiert.

Das ist ähnlich wie mit den Parteien.

SPD und CDU werden nur deswegen gewählt, weil sie groß und bekannt sind.

Hätte die AFD 20%, würde sie sich freuen.

Hat die SPD aber 20%, ist sie sauer.

Große Parteien kochen auch nur mit Wasser. Und nur weil ein Haarwuchsmittel bekannt ist, muss es deswegen nicht besser sein als unbekanntere Mittel.

Teste deinen bullsh\* an dir selbst, aber hör auf Leuten die einzig effektiven Mitteln abzuraten, nur weil sie bei dir nicht wirken.

Exakt, Neulinge einfach auf die Big3 verweisen ist das Beste. Experimentierfreudige können lesen und selber machen. Swiss hatte wohl schon einige die sich nachher bei ihm beschwerten weil sie DMSO oral einnahmen...

Ich weiß auch nicht warum Norwood hier überhaupt noch bei Neulingen reinposten darf, ist ja ne Gefahr für die Menschheit..

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Trollolo88](#) on Sat, 25 Nov 2017 14:13:28 GMT

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

---

Der Ersteller schreibt eh nix mehr, für den ist wohl die Welt zusammengebrochen. Oder er hofft doch noch einen Beweis zu finden, dass das Riesenloch an seinem Hinterkopf durch nen Vitaminmangel kommt..

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [yoda](#) on Sat, 25 Nov 2017 17:37:10 GMT

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

---

Trollolo88 schrieb am Sat, 25 November 2017 15:13 Vitaminmangel.

Es gibt in unseren Breiten keinen Vitaminmangel, nur die Aufnahme oder Transportwege sind gestört! Dieses ganze Vitamin getoens ist völliger Unsinn, bei Mangelerscheinungen sind die Ursachen meist andere.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Faraday](#) on Tue, 28 Nov 2017 20:31:07 GMT

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

---

Nalfeyn schrieb am Wed, 22 November 2017 23:18Der Mindestwert sollte 30 betragen, ich habe 8.

Ein 25(OH)D-Serumspiegel von 8 ng/ml zeigt tatsächlich einen schweren Vitamin-D-Mangel an. Bei diesem Wert drohen Osteomalazie und Osteoporose. Du solltest also unbedingt etwas dagegen tun.

Eventuell könnte auch eine Knochendichtemessung sinnvoll sein um festzustellen, ob bereits eine Osteopenie vorliegt.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Faraday](#) on Thu, 07 Dec 2017 00:40:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nalfeyn schrieb am Wed, 22 November 2017 23:18 Kann durch einen schweren Fall von Vitamin D Mangel eine derartige Haarwachstumsstörung auftreten, so wie es bei mir der Fall ist? In einer indischen Studie konnte gezeigt werden, dass möglicherweise bei jungen Frauen ein Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Haarausfall besteht. Allerdings war die Anzahl der Probanden zu gering, um hier eine sichere Aussage machen zu können. Aus dem Text dieser Studie möchte ich zwei Sätze zitieren:

"Female patients with diffuse hair fall were found to have significantly low Vitamin D3 levels among student population."

"Our study highlights the importance of Vitamin D3 evaluation in case of diffuse hair fall."

Quellenangabe:

Nayak K, Garg A, Mithra P, Manjrekar P.  
Serum Vitamin D3 Levels and Diffuse Hair Fall among the Student Population in South India: A Case-Control Study. International Journal of Trichology. 2016;8(4):160-164. doi:10.4103/ijt.ijt\_57\_16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387874/> (abgerufen am 07.12.2017)

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [solinco](#) on Thu, 07 Dec 2017 06:09:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Sat, 25 November 2017 18:37 Trololo88 schrieb am Sat, 25 November 2017

15:13 Vitaminmangel.

Es gibt in unseren Breiten keinen Vitaminmangel, nur die Aufnahme oder Transportwege sind gestört! Dieses ganze Vitamin getoens ist völliger Unsinn, bei Mangelerscheinungen sind die Ursachen meist andere.

Wenn im Serum allerdings ein niedriger vitamin d Spiegel festgestellt wird deutet das doch tatsächlich auf einen Mangel und nicht auf die Störungen der Transportwege hin?!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 07 Dec 2017 09:22:49 GMT

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

---

yoda schrieb am Sat, 25 November 2017 18:37Trollolo88 schrieb am Sat, 25 November 2017 15:13 Vitaminmangel.

Es gibt in unseren Breiten keinen Vitaminmangel, nur die Aufnahme oder Transportwege sind gestört!...

Wie meinen?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 07 Dec 2017 09:25:23 GMT

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

---

Faraday schrieb am Tue, 28 November 2017 21:31Nalfeyn schrieb am Wed, 22 November 2017 23:18Der Mindestwert sollte 30 betragen, ich habe 8.

Ein 25(OH)D-Serumspiegel von 8 ng/ml zeigt tatsächlich einen schweren Vitamin-D-Mangel an. Bei diesem Wert drohen Osteomalazie und Osteoporose. Du solltest also unbedingt etwas dagegen tun.

Eventuell könnte auch eine Knochendichtemessung sinnvoll sein um festzustellen, ob bereits eine Osteopenie vorliegt.

Ich hatte 15 nmol/l (75 - 116). Der Endokrinologe verschrieb mir damals Dekristol 20k.

Seither bestelle ich mir jeden Herbst Vit D3:

<https://de.iherb.com/pr/Healthy-Origins-Vitamin-D3-5-000-IU-540-Softgels/55823>

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Blackster](#) on Thu, 07 Dec 2017 11:09:01 GMT

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

---

Und merkst du irgendeinen Unterschied auf die Haare ?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 07 Dec 2017 11:32:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Thu, 07 December 2017 12:09Und merkst du irgendeinen Unterschied auf die Haare ?

Nein.

Dafür aber auf die Psyche, was ja auch schon nicht schlecht ist

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Thu, 07 Dec 2017 16:54:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 12:32Blackster schrieb am Thu, 07 December 2017 12:09Und merkst du irgendeinen Unterschied auf die Haare ?

Nein.

Dafür aber auf die Psyche, was ja auch schon nicht schlecht ist

vergiss' bei der Dosis bitte nicht Vitamin K - damit das Ca auch geparkt wird, wo es hin-soll

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Faraday](#) on Fri, 08 Dec 2017 10:28:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 10:25Ich hatte 15 nmol/l (75 - 116).  
Das entspricht umgerechnet einem 25(OH)D-Serumspiegel von rund 5,8 ng/ml und dieser extrem niedrige Wert dürfte schon im Bereich der Nachweisgrenze des Tests liegen.  
In so einem Fall ist eine Hochdosistherapie mit Colecalciferol angezeigt.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [el huevo](#) on Fri, 08 Dec 2017 11:40:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chrisan schrieb am Thu, 07 December 2017 17:54MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 12:32Blackster schrieb am Thu, 07 December 2017 12:09Und merkst du irgendeinen Unterschied auf die Haare ?

Nein.

Dafür aber auf die Psyche, was ja auch schon nicht schlecht ist

---

vergiss' bei der Dosis bitte nicht Vitamin K - damit das Ca auch geparkt wird, wo es hin-soll

Hat jemand vielleicht eine Produktempfehlung dafür?

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Rezeptleser](#) on Fri, 08 Dec 2017 13:26:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faraday schrieb am Fri, 08 December 2017 11:28MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 10:25Ich hatte 15 nmol/l (75 - 116).  
Das entspricht umgerechnet einem 25(OH)D-Serumspiegel von rund 5,8 ng/ml und dieser extrem niedrige Wert dürfte schon im Bereich der Nachweisgrenze des Tests liegen.  
In so einem Fall ist eine Hochdosistherapie mit Colecalciferol angezeigt.

Der echte Vit D analogue stimuliert auch CD200. Sowas sollte man sich nicht entgehen lassen. Wollte eigentlich meinen Arzt auch darauf ansprechen, aber habe mein neues Finrezept andersweitig erhalten :/

Immerhin: Redensyl scheint ja den VDR zu stimulieren!

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Fri, 08 Dec 2017 13:35:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

el huevo schrieb am Fri, 08 December 2017 12:40chrisan schrieb am Thu, 07 December 2017 17:54MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 12:32Blackster schrieb am Thu, 07 December 2017 12:09Und merkst du irgendeinen Unterschied auf die Haare ?  
Nein.

Dafür aber auf die Psyche, was ja auch schon nicht schlecht ist

vergiss' bei der Dosis bitte nicht Vitamin K - damit das Ca auch geparkt wird, wo es hin-soll

Hat jemand vielleicht eine Produktempfehlung dafür?

ich nehme: Natto Vitamin K2 - MK7 200 mcg

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Faraday](#) on Fri, 08 Dec 2017 16:00:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yoda schrieb am Sat, 25 November 2017 18:37Es gibt in unseren Breiten keinen Vitaminmangel,  
...  
Diese Behauptung wurde bereits im Jahr 2008 durch die  
Studie von Hintzpeter widerlegt.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 08 Dec 2017 16:31:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Faraday schrieb am Fri, 08 December 2017 11:28MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 10:25Ich hatte 15 nmol/l (75 - 116).  
Das entspricht umgerechnet einem 25(OH)D-Serumspiegel von rund 5,8 ng/ml und dieser extrem niedrige Wert dürfte schon im Bereich der Nachweisgrenze des Tests liegen.  
In so einem Fall ist eine Hochdosistherapie mit Colecalciferol angezeigt.

Die Hochdosistherapie habe ich damals (2011) erhalten

Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^  
Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

chrisan schrieb am Thu, 07 December 2017 17:54MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 12:32Blackster schrieb am Thu, 07 December 2017 12:09Und merkst du irgendeinen Unterschied auf die Haare ?  
Nein.

Dafür aber auf die Psyche, was ja auch schon nicht schlecht ist

vergiss' bei der Dosis bitte nicht Vitamin K - damit das Ca auch geparkt wird, wo es hin-soll

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

---

Posted by [Nomadd](#) on Fri, 08 Dec 2017 16:33:43 GMT

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

---

chrisan schrieb am Fri, 08 December 2017 14:35el huevo schrieb am Fri, 08 December 2017 12:40chrisan schrieb am Thu, 07 December 2017 17:54MM87 schrieb am Thu, 07 December 2017 12:32Blackster schrieb am Thu, 07 December 2017 12:09Und merkst du irgendeinen Unterschied auf die Haare ?  
Nein.

Dafür aber auf die Psyche, was ja auch schon nicht schlecht ist

vergiss' bei der Dosis bitte nicht Vitamin K - damit das Ca auch geparkt wird, wo es hin-soll

Hat jemand vielleicht eine Produktempfehlung dafür?

ich nehme: Natto Vitamin K2 - MK7 200 mcg

Schaut gut aus.

Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [chrisan](#) on Sat, 09 Dec 2017 09:21:30 GMT

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

---

MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31

Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^  
Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33

Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?

Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 € Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 09 Dec 2017 10:10:47 GMT

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31  
Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^  
Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21  
MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33  
Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?  
Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 € Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

---

## File Attachments

1) [DHL - Copy.png](#), downloaded 328 times



[Tracking](#) [About DHL eCommerce](#) [Help](#)

⚠ Kindly read if your package hasn't been delivered



## En Route

Sat, December 9, 2017 at 5:05 AM

**From:** PERRIS, CA 92570  
UNITED STATES

**To:** HAMBURG 22117  
GERMANY

**Dec 9, 2017**

**5:05**  
AM ET

EN ROUTE

**Dec 7, 2017**

**5:27**  
AM PST

UNITED STATES

EN ROUTE TO DHL ECOMMERCE DISTRIBUTION CENTER

**5:23**  
AM PST

UNITED STATES

ELECTRONIC NOTIFICATION RECEIVED: YOUR ORDER HAS BEEN PROC AND TRACKING WILL BE UPDATED SOON

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 09 Dec 2017 10:24:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich achte auch darauf, dass ich 5.000er IU bestelle und die Finger von sehr hochdosierten Präparaten lasse! 5.000er IU sind in Deutschland mittlerweile für den freien Verkauf zugelassen, wenn auch total überteuert. Also muckt da der Zoll i.d.R. nicht rum.

Als ich jedoch einmal 10.000er IU bestellt hatte, hat der Zoll es abgefangen und vernichtet. Man sollte auch davon absehen Sachen a la 5-HTP zu bestellen... da versteht der Zoll keinen Spaß

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Sat, 09 Dec 2017 10:29:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:10chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31  
Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^  
Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21  
MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33  
Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?  
Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 € Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

danke für deine ausführlichen Infos

Ich hatte zwar darauf geachtet, dass die Bestellung unter 22 € bleibt - nur, wie bereits von dir erwähnt, wenn die Mitarbeiter die Rechnung nicht außen anbringen, bringt das auch nichts. Die Sendung geht jetzt zurück und iherb möchte, dass ich mich an den Bearbeitungskosten & Rückporto zur Hälfte beteilige Ich bleibe dran ...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 09 Dec 2017 10:32:06 GMT

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

---

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 11:29MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:10chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31

Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^ Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21

MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33

Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?

Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 € Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

danke für deine ausführlichen Infos

Ich hatte zwar darauf geachtet, dass die Bestellung unter 22 € bleibt - nur, wie bereits von dir erwähnt, wenn die Mitarbeiter die Rechnung nicht außen anbringen, bringt das auch nichts. Die Sendung geht jetzt zurück und iherb möchte, dass ich mich an den Bearbeitungskosten &

Rückporto zur Hälfte beteilige Ich bleibe dran ...

Hatte der Zoll dich zur Visite bzw. zum Vorsprechen eingeladen?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Sat, 09 Dec 2017 11:03:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:32chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 11:29MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:10chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31  
Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^  
Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21  
MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33  
Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?  
Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 € Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

danke für deine ausführlichen Infos  
Ich hatte zwar darauf geachtet, dass die Bestellung unter 22 € bleibt - nur, wie bereits von dir erwähnt, wenn die Mitarbeiter die Rechnung nicht außen anbringen, bringt das auch nichts. Die Sendung geht jetzt zurück und iherb möchte, dass ich mich an den Bearbeitungskosten & Rückporto zur Hälfte beteilige Ich bleibe dran ...

Hatte der Zoll dich zur Visite bzw. zum Vorsprechen eingeladen?

Nein alles per Post erhalten und selbst auch darüber erledigt.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 09 Dec 2017 11:55:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 12:03MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:32chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 11:29MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:10chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31

Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^ Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21  
MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33  
Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?  
Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 € Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

danke für deine ausführlichen Infos

Ich hatte zwar darauf geachtet, dass die Bestellung unter 22 € bleibt - nur, wie bereits von dir erwähnt, wenn die Mitarbeiter die Rechnung nicht außen anbringen, bringt das auch nichts. Die Sendung geht jetzt zurück und iherb möchte, dass ich mich an den Bearbeitungskosten &

Rückporto zur Hälfte beteilige Ich bleibe dran ...

Hatte der Zoll dich zur Visite bzw. zum Vorsprechen eingeladen?

Nein alles per Post erhalten und selbst auch darüber erledigt.

<http://www.magi-mania.de/dhl-post-servicegebuehr-postverzollung/>

Beim Zoll selbst habe ich nie Gebühren bezahlt...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Sat, 09 Dec 2017 12:12:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 12:55chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 12:03MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:32chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 11:29MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:10chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31

Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^ Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21

MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33

Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?

Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 €

Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

danke für deine ausführlichen Infos

Ich hatte zwar darauf geachtet, dass die Bestellung unter 22 € bleibt - nur, wie bereits von dir erwähnt, wenn die Mitarbeiter die Rechnung nicht außen anbringen, bringt das auch nichts. Die Sendung geht jetzt zurück und iherb möchte, dass ich mich an den Bearbeitungskosten & Rückporto zur Hälfte beteilige Ich bleibe dran ...

Hatte der Zoll dich zur Visite bzw. zum Vorsprechen eingeladen?

Nein alles per Post erhalten und selbst auch darüber erledigt.

<http://www.magi-mania.de/dhl-post-servicegebuehr-postverzollung/>

Beim Zoll selbst habe ich nie Gebühren bezahlt...

Ich sonst auch nicht ... obwohl, eine Sendung aus USA hat der Zoll mal beschlagnahmt, die eigentlich nur ein Multivitaminpräparat enthielt, das aber angeblich gegen das Heilmittelgesetz verstieß. Das Präparat ging regelrecht ins Labor und ich musste eine Gebühr bezahlen, um mit leeren Händen wieder nach Hause zu gehen. Die konnten/wollten mir am Schalter nicht sagen, an welcher Substanz es gelegen hat

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Sat, 09 Dec 2017 12:51:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:24Ich achte auch darauf, dass ich 5.000er IU bestelle und die Finger von sehr hochdosierten Präparaten lasse! 5.000er IU sind in Deutschland mittlerweile für den freien Verkauf zugelassen, wenn auch total übersteuert. Also muckt da der Zoll i.d.R. nicht rum.

Als ich jedoch einmal 10.000er IU bestellt hatte, hat der Zoll es abgefangen und vernichtet Man sollte auch davon absehen Sachen a la 5-HTP zu bestellen... da versteht der Zoll keinen Spass

Ich bestelle diese:

[https://www.ebay.de/itm/Vitamin-D3-10000IU-super-stark-365-weich-Gel-Kapseln-10-000-IU-Pro-Kapseln/291620414190?ssPageName=STRK%3AMEBIDX%3AIT&\\_trksid=p2055119.m1438.l2649](https://www.ebay.de/itm/Vitamin-D3-10000IU-super-stark-365-weich-Gel-Kapseln-10-000-IU-Pro-Kapseln/291620414190?ssPageName=STRK%3AMEBIDX%3AIT&_trksid=p2055119.m1438.l2649)

darf halt nur aus den UK kommen.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Tom10](#) on Sat, 09 Dec 2017 13:56:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kawabanga schrieb am Thu, 23 November 2017 00:25Kurz und bündig:

Typisches AGA (Anlagebedingter erblicher Haarausfall) Foto.

Mein Vater hat auch vollstes Haar und ich hab in etwa dein Muster.

Die These Vater volles Haar und Sohn auch oder Vater Glatze und Sohn auch wurde schon lang wiederlegt.

Ist halt Lotterie bei der Kreuzung aller Gene.

Ein schönes Beispiel:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Hier ein Foto mit seinem Vater:

[https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29\\_1463393124-jpg.70311/](https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29_1463393124-jpg.70311/)

Und er selbst :

<https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/1648252004-robert-lewandowski-1ylozsveasng-jpg.70312/>

\*\*\*Edit: Bitte keine Bilder fremder Personen hier einbetten, sondern lediglich zu Bildern verlinken\*\*\*

Wenn man so aussieht, helfen auch volle Haare nicht mehr

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 09 Dec 2017 14:37:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tom10 schrieb am Sat, 09 December 2017 14:56Kawabanga schrieb am Thu, 23 November 2017 00:25Kurz und bündig:

Typisches AGA (Anlagebedingter erblicher Haarausfall) Foto.

Mein Vater hat auch vollstes Haar und ich hab in etwa dein Muster.

Die These Vater volles Haar und Sohn auch oder Vater Glatze und Sohn auch wurde schon lang wiederlegt.

Ist halt Lotterie bei der Kreuzung aller Gene.

Ein schönes Beispiel:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Hier ein Foto mit seinem Vater:

[https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29\\_1463393124-jpg.70311/](https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29_1463393124-jpg.70311/)

Und er selbst :

<https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/1648252004-robert-lewandowski-1ylozsveasng-jpg.70312/>

\*\*\*Edit: Bitte keine Bilder fremder Personen hier einbetten, sondern lediglich zu Bildern verlinken\*\*\*

Wenn man so aussieht, helfen auch volle Haare nicht mehr

wie man wie aussieht?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 09 Dec 2017 14:40:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 13:12MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 12:55chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 12:03MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:32chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 11:29MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:10chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31

Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^  
Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21  
MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33  
Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?  
Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 €  
Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

danke für deine ausführlichen Infos

Ich hatte zwar darauf geachtet, dass die Bestellung unter 22 € bleibt - nur, wie bereits von dir erwähnt, wenn die Mitarbeiter die Rechnung nicht außen anbringen, bringt das auch nichts. Die Sendung geht jetzt zurück und iherb möchte, dass ich mich an den Bearbeitungskosten & Rückporto zur Hälfte beteilige Ich bleibe dran ...

Hatte der Zoll dich zur Visite bzw. zum Vorsprechen eingeladen?

Nein alles per Post erhalten und selbst auch darüber erledigt.

<http://www.magi-mania.de/dhl-post-servicegebuehr-postverzollung/>

Beim Zoll selbst habe ich nie Gebühren bezahlt...

Ich sonst auch nicht ... obwohl, eine Sendung aus USA hat der Zoll mal beschlagnahmt, die eigentlich nur ein Multivitaminpräparat enthielt, das aber angeblich gegen das Heilmittelgesetz verstieß. Das Präparat ging regelrecht ins Labor und ich musste eine Gebühr bezahlen, um mit leeren Händen wieder nach Hause zu gehen. Die konnten/wollten mir am Schalter nicht sagen, an welcher Substanz es gelegen hat  
behördliche Willkür

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 09 Dec 2017 15:33:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Iherb Lieferung wurde damals auch abgefangen.  
Bin dann hin und hab die Lagerung + Vernichtung glaub ich bezahlt

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 09 Dec 2017 15:36:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sat, 09 December 2017 16:33 Meine Iherb Lieferung wurde damals auch abgefangen.  
Bin dann hin und hab die Lagerung + Vernichtung glaub ich bezahlt  
Was hattest Du bestellt? Vitamin D?

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Blackster](#) on Sat, 09 Dec 2017 15:40:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tocosorb...gab ja mal so nen kurzen Hype hier.  
Aber noch vor deiner Zeit seh ich gerade.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Sat, 09 Dec 2017 16:17:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 15:40 chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 13:12  
MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 12:55 chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 12:03  
MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:32 chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 11:29  
MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 11:10 chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21  
MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:31  
Hamburg ist gefühlt immer dunkel und verregnet. Wenn man dann noch stets in geschlossenen Gebäuden arbeitet und selten Zeit hat die Sonne zu genießen, dann passiert genau sowas ^^  
Ich achte mittlerweile aber darauf, dass ich im Sommer jeden Sonnenstrahl mitnehme und möglichst viel Haut zeige...

ja ja Hamburg und die Lichtausbeute, auch ich kann ein Lied davon singen ...

chrisan schrieb am Sat, 09 December 2017 10:21  
MM87 schrieb am Fri, 08 December 2017 17:33  
Zu meiner Überraschung ist Vitamin K in den Staaten (iherb) recht teuer.

hast du noch nie Probleme mit dem Zoll bei Bestellungen bei iherb gehabt?  
Vor ein paar Tagen hat der Zoll eine Bestellung einbehalten bzw. verlangt 25 € Bearbeitungsgebühr, weil iherb keine Rechnung außen am Päckchen geklebt hat ...

Also wenn ich unter 22€ bleibe UND iherb daran denkt die Rechnung außen am Paket anzubringen, dann gehen die Sendungen problemlos durch. Das Problem ist, dass irgendwelche

nachlässigen iherb-Mitarbeiter (Praktikanten, Aushilfen?) ab und zu vergessen die Rechnung außen anzubringen. Bei sowas unbedingt bei iherb darüber beschweren, damit sie ihre Mitarbeiter auf Linie bringen...

[http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren\\_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](http://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/Downloads/Broschueren_Bestellservice/2017-01-27-zoll-und-post.pdf?__blob=publicationFile&v=11)

Ich habe vorgestern bei iherb bestellt. Mal gucken ob diesmal alles gut geht ^^

danke für deine ausführlichen Infos

Ich hatte zwar darauf geachtet, dass die Bestellung unter 22 € bleibt - nur, wie bereits von dir erwähnt, wenn die Mitarbeiter die Rechnung nicht außen anbringen, bringt das auch nichts. Die Sendung geht jetzt zurück und iherb möchte, dass ich mich an den Bearbeitungskosten & Rückporto zur Hälfte beteilige Ich bleibe dran ...

Hatte der Zoll dich zur Visite bzw. zum Vorsprechen eingeladen?

Nein alles per Post erhalten und selbst auch darüber erledigt.

<http://www.magi-mania.de/dhl-post-servicegebuehr-postverzollung/>

Beim Zoll selbst habe ich nie Gebühren bezahlt...

Ich sonst auch nicht ... obwohl, eine Sendung aus USA hat der Zoll mal beschlagnahmt, die eigentlich nur ein Multivitaminpräparat enthielt, das aber angeblich gegen das Heilmittelgesetz verstieß. Das Präparat ging regelrecht ins Labor und ich musste eine Gebühr bezahlen, um mit leeren Händen wieder nach Hause zu gehen. Die konnten/wollten mir am Schalter nicht sagen, an welcher Substanz es gelegen hat  
behördliche Willkür

das habe ich damals auch gedacht - 2,5 Stunden war ich auf dem Amt und zuletzt zugegebenerweise nicht mehr sehr höflich - deshalb dann auch keine näheren Auskünfte mehr von deren Seite

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Mlecko](#) on Sat, 09 Dec 2017 21:53:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man kann sich doch auch hochdosiertes Vit.-D aus Deutschland bestellen (20.000 oder 50.000 IE). Wozu der Aufwand mit dem Zoll?

Die müssen halt nur z.B. draufschreiben alle 20 Tage eine Tablette schlucken (was viel zu wenig wäre).

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Tom10](#) on Sun, 10 Dec 2017 12:52:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 15:37Tom10 schrieb am Sat, 09 December 2017 14:56Kawabanga schrieb am Thu, 23 November 2017 00:25Kurz und bündig:

Typisches AGA (Anlagebedingter erblicher Haarausfall) Foto.

Mein Vater hat auch vollstes Haar und ich hab in etwa dein Muster.

Die These Vater volles Haar und Sohn auch oder Vater Glatze und Sohn auch wurde schon lang widerlegt.

Ist halt Lotterie bei der Kreuzung aller Gene.

Ein schönes Beispiel:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Hier ein Foto mit seinem Vater:

[https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29\\_1463393124-jpg.70311/](https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29_1463393124-jpg.70311/)

Und er selbst :

<https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/1648252004-robert-lewandowski-1ylozsveasng-jpg.70312/>

\*\*\*Edit: Bitte keine Bilder fremder Personen hier einbetten, sondern lediglich zu Bildern verlinken\*\*\*

Wenn man so aussieht, helfen auch volle Haare nicht mehr

wie man wie aussieht?

Na wie Lewandowski.Volle Haare machenb den auch nicht attraktiv

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 10 Dec 2017 17:57:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tom10 schrieb am Sun, 10 December 2017 13:52MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 15:37Tom10 schrieb am Sat, 09 December 2017 14:56Kawabanga schrieb am Thu, 23 November 2017 00:25Kurz und bündig:

Typisches AGA (Anlagebedingter erblicher Haarausfall) Foto.

Mein Vater hat auch vollstes Haar und ich hab in etwa dein Muster.

Die These Vater volles Haar und Sohn auch oder Vater Glatze und Sohn auch wurde schon lang widerlegt.

Ist halt Lotterie bei der Kreuzung aller Gene.

Ein schönes Beispiel:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Hier ein Foto mit seinem Vater:

[https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29\\_1463393124-jpg.70311/](https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29_1463393124-jpg.70311/)

Und er selbst :

<https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/1648252004-robert-lewandowski-1ylozsveasng-jpg.70312/>

\*\*\*Edit: Bitte keine Bilder fremder Personen hier einbetten, sondern lediglich zu Bildern verlinken\*\*\*

Wenn man so aussieht, helfen auch volle Haare nicht mehr

wie man wie aussieht?

Na wie Lewandowski.Volle Haare machenb den auch nicht attraktiv

Was ist an dem denn nicht attraktiv? Ist vielleicht kein Model, aber hässlich ist er auch nicht.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Tom10](#) on Sun, 10 Dec 2017 18:11:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Sun, 10 December 2017 18:57Tom10 schrieb am Sun, 10 December 2017 13:52MM87 schrieb am Sat, 09 December 2017 15:37Tom10 schrieb am Sat, 09 December 2017

14:56Kawabanga schrieb am Thu, 23 November 2017 00:25Kurz und bündig:

Typisches AGA (Anlagebedingter erblicher Haarausfall) Foto.

Mein Vater hat auch vollstes Haar und ich hab in etwa dein Muster.

Die These Vater volles Haar und Sohn auch oder Vater Glatze und Sohn auch wurde schon lang wiederlegt.

Ist halt Lotterie bei der Kreuzung aller Gene.

Ein schönes Beispiel:

Der berühmte Fussballer Robert Lewandowski von FC Bayern:

Hier ein Foto mit seinem Vater:

[https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29\\_1463393124-jpg.70311/](https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/lewy29_1463393124-jpg.70311/)

Und er selbst :

<https://www.hairlosstalk.com/interact/attachments/1648252004-robert-lewandowski-1ylozsveasng-jpg.70312/>

\*\*\*Edit: Bitte keine Bilder fremder Personen hier einbetten, sondern lediglich zu Bildern verlinken\*\*\*

Wenn man so aussieht, helfen auch volle Haare nicht mehr

wie man wie aussieht?

Na wie Lewandowski.Volle Haare machenb den auch nicht attraktiv

Was ist an dem denn nicht attraktiv? Ist vielleicht kein Model, aber hässlich ist er auch nicht.

Na für mich grenzt das schon an Hässlichkeit.Dieser Alien look, tja ohne Haare wärs wohl noch schlimmer

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Trollolo88](#) on Sun, 10 Dec 2017 22:08:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der sieht ganz normal aus \*\*\*Edit. Netiquette bitte. > Forenregeln\*\*\*

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Tom10](#) on Mon, 11 Dec 2017 21:21:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Trollolo88 schrieb am Sun, 10 December 2017 23:08Der sieht ganz normal aus \*\*\*Edit. Netiquette bitte > Forenregeln\*\*\*

schau dir mal die Glubschaugen an \*\*\*Edit. Auch für dich: Bitte an die Forenregeln halten\*\*\*.  
Null Ausstrahlung, voll der Langweiler.Bist wohl Bayern fan

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 14 Dec 2017 19:36:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin gespannt ob es diese Woche noch kommt... ^^

#### File Attachments

1) [iHerb - Copy.png](#), downloaded 312 times



(<https://webtrack.dhlglobalmail.com>)

▲ Kindly read if your package hasn't been delivered

[REDACTED]

### En Route

Sun, December 10, 2017 at 8:56 AM PT  
Compton, CA, US

From: PERRIS, CA 92570  
UNITED STATES  
To: HAMBURG 22117  
GERMANY

#### Dec 10, 2017

8:56 AM PT Compton, CA, US PROCESSING COMPLETED AT ORIGIN

#### Dec 9, 2017

9:54 AM PT Compton, CA, US PROCESSED

3:10 AM PT Compton, CA, US ARRIVAL AT DHL ECOMMERCE DISTRIBUTION CENTER

#### Dec 7, 2017

5:27 AM PST UNITED STATES EN ROUTE TO DHL ECOMMERCE DISTRIBUTION CENTER

5:23 AM PST UNITED STATES ELECTRONIC NOTIFICATION RECEIVED: YOUR ORDER HAS BEEN PROCESSED AND TRACKING WILL BE UP

DHL eCommerce # [?]  
[REDACTED]

Customer Confirmation [?]  
[REDACTED]

Delivery by Deutsche Post [?]  
[REDACTED]

Weight  
1.1 lbs

Service  
DHL GM Packet Priority

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Thu, 14 Dec 2017 19:56:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MM87 schrieb am Thu, 14 December 2017 20:36Ich bin gespannt ob es diese Woche noch

kommt... ^^

toi toi toi!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 14 Dec 2017 20:25:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chrisan schrieb am Thu, 14 December 2017 20:56MM87 schrieb am Thu, 14 December 2017 20:36Ich bin gespannt ob es diese Woche noch kommt... ^^

toi toi toi!  
Danke  
Hoffentlich kein Brief vom Zoll \*hahaha\*

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 14 Dec 2017 20:26:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mlecko schrieb am Sat, 09 December 2017 22:53Man kann sich doch auch hochdosiertes Vit.-D aus Deutschland bestellen (20.000 oder 50.000 IE). Wozu der Aufwand mit dem Zoll?

wo das?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Mlecko](#) on Fri, 15 Dec 2017 07:55:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Will jetzt keine Werbung machen aber z.B. bei Biomenta oder allgemein Amazon.

Wenn du einen nachgewiesenen Mangel hast, sollte dir ein Arzt normalerweise auch Dekristol 20.000 verschreiben können.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 18 Dec 2017 20:52:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Update, siehe Anhang.

### File Attachments

1) [Kleines\\_Update\\_DHL\\_Iherb - Copy.png](#), downloaded 312 times

---



Tracking

About DHL eCommerce

Help

Kindly read if your package hasn't been delivered

[Redacted]

Receive



# En Route

ARRIVED AT TRANSIT FACILITY  
Sat, December 16, 2017 at 6:42 PM  
FRANKFURT/M, DE

**From:** PERRIS, CA 92570  
UNITED STATES

**To:** HAMBURG 22117  
GERMANY

**Dec 16, 2017**

6:42  
PM CET

FRANKFURT/M, DE ARRIVED AT TRANSIT FACILITY

**Dec 10, 2017**

8:56  
AM PT

Compton, CA, US PROCESSING COMPLETED AT ORIGIN

**Dec 9, 2017**

9:54  
AM PT

Compton, CA, US PROCESSED

3:10  
AM PT

Compton, CA, US ARRIVAL AT DHL ECOMMERCE DISTRIBUTION CENTER

**Dec 7, 2017**

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 18 Dec 2017 20:56:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mlecko schrieb am Fri, 15 December 2017 08:55 Wenn du einen nachgewiesenen Mangel hast, sollte dir ein Arzt normalerweise auch Dekristol 20.000 verschreiben können. Ist nur nervig deswegen jedes mal einen Internisten bzw. Endokrinologen aufzusuchen. Allgemeinärzte nehmen Vitamin-D-Probleme nicht ernst...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 23 Dec 2017 16:54:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://getyarn.io/yarn-clip/7bd97fc3-1bf6-4d6f-8d11-1b6628d5e5ef>

### File Attachments

---

1) [iherb - Copy.jpg](#), downloaded 435 times

Wenn unzustellbar  
Zurück an:

Postfach 226  
60544 Frankfurt

.....  
DHL eC #:

To:

Hamburg,  
22117  
Germany

Package Weight: 1 lb 1.6 oz

Von  
Zollamtlicher Behandlung  
befreit  
Deutsche Post  
NL IP B Frankfurt-  
Flughafen  
Q34

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 25 Dec 2017 20:33:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, bin bereits am Vit-D3-naschen

Ich kann iherb jedem empfehlen. Ihr müsst nur darauf achten, dass ihr unter 22€ Gesamteinkaufswert bleibt. Ab 22€ fallen nämlich Einfuhrumsatzsteuer und ab 150€ Zollsatz an... Bezahlen kann man per paypal.

EDIT: Am 06 Dezember bestellt, am 23 Dezember bekommen. Das Paket lag aber knapp 'ne Woche in Frankfurt am Main rum... wenn man dann noch berücksichtigt, dass jetzt Weihnachtszeit war, dann geht die Lieferzeit voll in Ordnung.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [solinco](#) on Mon, 25 Dec 2017 20:38:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum muss das im Ausland bestellt werden?

Was spricht bspw. gegen dieses hier:

<http://www.sunday.de/vitamin-d-tropfen-hochdosiert-vitamin-d3-5000-natuerlich-4310.html>

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Tue, 26 Dec 2017 10:17:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Mon, 25 December 2017 21:33

Ich kann iherb jedem empfehlen. Ihr müsst nur darauf achten, dass ihr unter 22€ Gesamteinkaufswert bleibt. Ab 22€ fallen nämlich Einfuhrumsatzsteuer und ab 150€ Zollsatz an... Bezahlen kann man per paypal.

Ich werde bei denen nicht noch mal bestellen. Die bringen Bearbeitungsgebühr + Portobetiedigung für Rücksendungen in Abzug, die aufgrund eines Fehlers ihrerseits zurück müssen d.h. vom Geld bleibt so gut wie oder nichts mehr übrig.

Auch hatte man mal bei einer früheren Bestellung behauptet, die Rücksendung sei vom Zoll nicht erfolgt (was man nicht wirklich überprüfen kann) und das Geld war dann ganz weg (immerhin 50 €).

Auch, wenn die Erfahrungen insgesamt unterschiedlich zu sein scheinen, meine deckt sich mit den hier beschriebenen:

<https://www.haarforum.de/threads/117948885-erfahrungen-mit-iherbcom/page5>

und iherb ist für mich ein Abzockverein: nur 2x überhaupt Probleme mit Auslandsbestellungen

---

gehabt, aber 2x iherb.

Ich achte zukünftig sowieso darauf, nur noch Bestellungen innerhalb der EU aufzugeben.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 27 Dec 2017 00:52:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

solinco schrieb am Mon, 25 December 2017 21:38  
Was spricht bspw. gegen dieses hier:

<http://www.sunday.de/vitamin-d-tropfen-hochdosiert-vitamin-d3-5000-natuerlich-4310.html>

im Prinzip nichts. Ist die Seite vertrauenswürdig? (Wird ja heutzutage viel an Medikamenten gefälscht ^^)

chrisan schrieb am Tue, 26 December 2017 11:17MM87 schrieb am Mon, 25 December 2017 21:33

Ich kann iherb jedem empfehlen. Ihr müsst nur darauf achten, dass ihr unter 22€ Gesamteinkaufswert bleibt. Ab 22€ fallen nämlich Einfuhrumsatzsteuer und ab 150€ Zollsatz an... Bezahlen kann man per paypal.

Ich werde bei denen nicht noch mal bestellen. Die bringen Bearbeitungsgebühr + Portobetreibung für Rücksendungen in Abzug, die aufgrund eines Fehlers ihrerseits zurück müssen d.h. vom Geld bleibt so gut wie oder nichts mehr übrig.

Auch hatte man mal bei einer früheren Bestellung behauptet, die Rücksendung sei vom Zoll nicht erfolgt (was man nicht wirklich überprüfen kann) und das Geld war dann ganz weg (immerhin 50 €).

Auch, wenn die Erfahrungen insgesamt unterschiedlich zu sein scheinen, meine deckt sich mit den hier beschriebenen:

<https://www.haarforum.de/threads/117948885-erfahrungen-mit-iherbcom/page5>  
und iherb ist für mich ein Abzockverein: nur 2x überhaupt Probleme mit Auslandsbestellungen gehabt, aber 2x iherb.

Ich achte zukünftig sowieso darauf, nur noch Bestellungen innerhalb der EU aufzugeben. Das ist natürlich 'ne blöde Sache. Ich kann deinen Ärger nachvollziehen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [chrisan](#) on Wed, 27 Dec 2017 08:31:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Wed, 27 December 2017 01:52solinco schrieb am Mon, 25 December 2017 21:38

Was spricht bspw. gegen dieses hier:

<http://www.sunday.de/vitamin-d-tropfen-hochdosiert-vitamin-d3-5000-natuerlich-4310.html>

im Prinzip nichts. Ist die Seite vertrauenswürdig? (Wird ja heutzutage viel an Medikamenten gefälscht ^^)

chrisan schrieb am Tue, 26 December 2017 11:17MM87 schrieb am Mon, 25 December 2017 21:33

Ich kann iherb jedem empfehlen. Ihr müsst nur darauf achten, dass ihr unter 22€ Gesamteinkaufswert bleibt. Ab 22€ fallen nämlich Einfuhrumsatzsteuer und ab 150€ Zollsatz an... Bezahlen kann man per paypal.

Ich werde bei denen nicht noch mal bestellen. Die bringen Bearbeitungsgebühr + Portobetiedigung für Rücksendungen in Abzug, die aufgrund eines Fehlers ihrerseits zurück müssen d.h. vom Geld bleibt so gut wie oder nichts mehr übrig.

Auch hatte man mal bei einer früheren Bestellung behauptet, die Rücksendung sei vom Zoll nicht erfolgt (was man nicht wirklich überprüfen kann) und das Geld war dann ganz weg (immerhin 50 €).

Auch, wenn die Erfahrungen insgesamt unterschiedlich zu sein scheinen, meine deckt sich mit den hier beschriebenen:

<https://www.haarforum.de/threads/117948885-erfahrungen-mit-iherbcom/page5>

und iherb ist für mich ein Abzockverein: nur 2x überhaupt Probleme mit Auslandsbestellungen gehabt, aber 2x iherb.

Ich achte zukünftig sowieso darauf, nur noch Bestellungen innerhalb der EU aufzugeben. Das ist natürlich 'ne blöde Sache. Ich kann deinen Ärger nachvollziehen.

ja danke Ärgerlich ist eben auch die Tatsache, dass die angebotene Ware besonders interessant und dann auch günstig ist. Würde diese anstandslos auch ankommen, wäre iherb eine kleine feine Quelle. Schade, ich jedenfalls scheine mit denen Pech zu haben

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 27 Dec 2017 13:27:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wird Zeit, dass Deutschland endlich seinen Vitamin-D Handel liberalisiert, so dass man das Zeug auch hier günstig und in ordentlichen Dosen (5.000 IU) erhält...

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [chrisan](#) on Wed, 27 Dec 2017 16:06:16 GMT

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

---

MM87 schrieb am Wed, 27 December 2017 14:27Wird Zeit, dass Deutschland endlich seinen Vitamin-D Handel liberalisiert, so dass man das Zeug auch hier günstig und in ordentlichen Dosen (5.000 IU) erhält...

So günstig wie hier:

[https://www.amazon.de/s/ref=nb\\_sb\\_noss\\_1?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=vitamin+d+10000](https://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_noss_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=vitamin+d+10000)

... wird's in Deutschland wahrscheinlich nicht werden, wenn man bedenkt, wie viel Dekristol schon kostet (aus der Apo halt).

Ich werde als nächstes auf eins der Vit D + Vitamin K2 MK7 Kombipräparate umsteigen, die unter dem Link aufgelistet sind.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Nomadd](#) on Wed, 27 Dec 2017 16:41:39 GMT

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

---

chrisan schrieb am Wed, 27 December 2017 17:06MM87 schrieb am Wed, 27 December 2017 14:27Wird Zeit, dass Deutschland endlich seinen Vitamin-D Handel liberalisiert, so dass man das Zeug auch hier günstig und in ordentlichen Dosen (5.000 IU) erhält...

So günstig wie hier:

[https://www.amazon.de/s/ref=nb\\_sb\\_noss\\_1?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=vitamin+d+10000](https://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_noss_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=vitamin+d+10000)

... wird's in Deutschland wahrscheinlich nicht werden, wenn man bedenkt, wie viel Dekristol schon kostet (aus der Apo halt).

Ich werde als nächstes auf eins der Vit D + Vitamin K2 MK7 Kombipräparate umsteigen, die unter dem Link aufgelistet sind.

hmmm, 365 Tabletten @ 10.000 IU für ~ 15€. Gar nicht so schlecht. Vor ein paar Jahren war das noch deutlich teurer.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [chrisan](#) on Wed, 27 Dec 2017 17:15:41 GMT

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

---

MM87 schrieb am Wed, 27 December 2017 17:41chrisan schrieb am Wed, 27 December 2017 17:06MM87 schrieb am Wed, 27 December 2017 14:27Wird Zeit, dass Deutschland endlich seinen Vitamin-D Handel liberalisiert, so dass man das Zeug auch hier günstig und in ordentlichen Dosen (5.000 IU) erhält...

So günstig wie hier:

[https://www.amazon.de/s/ref=nb\\_sb\\_noss\\_1?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=vitamin+d+10000](https://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_noss_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=vitamin+d+10000)

... wird's in Deutschland wahrscheinlich nicht werden, wenn man bedenkt, wie viel Dekristol schon kostet (aus der Apo halt).

Ich werde als nächstes auf eins der Vit D + Vitamin K2 MK7 Kombipräparate umsteigen, die unter dem Link aufgelistet sind.

hmmm, 365 Tabletten @ 10.000 IU für ~ 15€. Gar nicht so schlecht. Vor ein paar Jahren war das noch deutlich teurer.

Ja, besonders in den letzten Monaten hat sich ne' Menge getan - jetzt sogar Kombipräparate mit Vit K

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Guybrush](#) on Tue, 13 Mar 2018 13:49:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, also preislich hat sich da total viel getan in den letzten Jahren.

In Amazonien gibts inzwischen viele preiswerte Präparate, die auch hierzulande oder in der EU hergestellt sind.

Also den Stress mit dem Zoll würde ich mir wegen Vitamin D nicht mehr machen.

Nachdem ich das in dem Forum mehrfach gelesen habe (UB Kamm) und - wenn man dem Buch Haarausfall ist keine Krankheit glauben darf - gibt es durchaus einen Zusammenhang zwischen AGA und Vitamin D bzw einem Mangel davon.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 13 Mar 2018 14:01:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vorsicht bei Überdosierung

[https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/21760/407065/#msg\\_407065](https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/21760/407065/#msg_407065)

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Guybrush](#) on Tue, 13 Mar 2018 14:56:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke.

Klar Überdosis taugt nix. Wobei das wie überall ist. Man findet in diesem Internet ja fast jede Meinung vertreten. Ich habe auch schon gel, das Problem der zu hohen Vitamin D Dosis sei eher zu wenig Vitamin K und Magnesium.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [yoda](#) on Tue, 13 Mar 2018 18:34:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was mich immer wundert, seit ihr alle veganer oder macht ihr alle eine null Diät? spannender ist doch die Frage, warum bei ausreichend d3 zu wenig im Körper ist.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 14 Mar 2018 09:52:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie meinst du das? Das viele suppen und dennoch einen Mangel haben oder das viele generell einen Mangel haben?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [valesk](#) on Wed, 14 Mar 2018 09:59:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vitamin D ausreichend durch NEMs zuzuführen ist recht schwer. Die einfachste Methode ist es in die Sonne zu gehen.  
Normal sollte der Körper auch im Sommer soviel Vitamin D einlagern um damit den Winter zu überdauern.

Das Problem ist einfach. Denn die heutige Gesellschaft verbringt zu viel zeit in geschlossenen Räumen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Kevi](#) on Wed, 14 Mar 2018 10:15:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Vitamin D ausreichend durch NEMs zuzuführen ist recht schwer. Die einfachste Methode ist es in die Sonne zu gehen.  
Normal sollte der Körper auch im Sommer soviel Vitamin D einlagern um damit den Winter zu überdauern.

Das Problem ist einfach. Denn die heutige Gesellschaft verbringt zu viel zeit in geschlossenen

Räumen.

Absolut richtig , stimme hier voll zu.

Zumal dies auch die natürlichere Art & Weise und somit höchstwahrscheinlich auch die Effektivste dafür wäre.

Aber selbst im Winter, kann man an vielen Tagen noch gut Sonnenlicht tanken, wenn man nur will.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 14 Mar 2018 11:47:54 GMT

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

---

Man kann hier viel diskutieren, viele plappern hier auch was hin ohne ihren eigenen Spiegel zu kennen. Vertane Zeit.

Messt den Spiegel mehrmals im Jahr zumindest Ende Sommer und Ende Winter.

Dann macht euch Gedanken ob bei euch alles ok ist, dahingehend, dass die Werte nämlich korrelieren sollten. Wenn ihr denkt ihr wart viel in der Sonne im Sommer, dann sollte der Spiegel auch entsprechend hoch sein bei der Messung nach dem Sommer.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [Faraday](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:00:28 GMT

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

---

Kevi schrieb am Wed, 14 March 2018 11:15Aber selbst im Winter, kann man an vielen Tagen noch gut Sonnenlicht tanken, wenn man nur will.

Im Winter bringt ein Sonnenbad leider gar nichts, weil die UVB-Strahlung die Atmosphäre im Zeitraum von Oktober bis Anfang März nicht durchdringen kann. Dieses Phänomen wird als sogenannter "UVB-Winter" bezeichnet. Dagegen hilft nur eine Reise in den Süden.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?

Posted by [valesk](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:03:47 GMT

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

---

Oder eine Reise ins Solarium.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Kevi](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:04:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr informativ ist sicherlich auch dies hier dazu:

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

Mit einer passenden Selbsteinschätzung dazu, kann man sich so sicherlich auch eingehende Messungen sparen.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:11:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Genau, warum sollte man auch Fakten haben wollen, wenn man sich mit nem Selbstest ala ZDG selbst anschwindeln kann.

Nochmal, damit es auch der letzte Freizeitexperte versteht: Du kannst alle Selbstestfragen erfolgreich beantworten (hinsichtlich kein Vit D Mangel), wenn deine Rezeptoren nicht so wollen wie sie sollen, hat man dennoch ein Defizit.

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Alecks](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:24:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Faraday schrieb am Wed, 14 March 2018 13:00Kevi schrieb am Wed, 14 March 2018 11:15Aber selbst im Winter, kann man an vielen Tagen noch gut Sonnenlicht tanken, wenn man nur will. Im Winter bringt ein Sonnenbad leider gar nichts, weil die UVB-Strahlung die Atmosphäre im Zeitraum von Oktober bis Anfang März nicht durchdringen kann. Dieses Phänomen wird als sogenannter "UVB-Winter" bezeichnet. Dagegen hilft nur eine Reise in den Süden.

deshalb gibts in Sri lanka auch kein AGA

[https://www.google.at/search?q=sinhalese+people&safe=off&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjAv\\_KL5-vZAhVSsaQKHVOsB5wQ\\_AUICigB&biw=1920&bih=1020](https://www.google.at/search?q=sinhalese+people&safe=off&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjAv_KL5-vZAhVSsaQKHVOsB5wQ_AUICigB&biw=1920&bih=1020)

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Kevi](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:33:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich war hier nicht auf diesen beigefügten Selbsttest bei ZDG aus, sondern als umfangreichere Grund-Info allgemein.

Da kann man schon so seine Schlüsse draus ziehen, ob es z. B. nicht im Winter vorteilhaft ist, auch mal in den Süden zu reisen oder hin und wieder ein passendes Solarium aufzusuchen.

Ansonsten hast Du natürlich recht: wer es hier genau wissen möchte, kommt über eine explizite Messung kaum drum rum.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Kevi](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:44:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Farady

Zitat:Im Winter bringt ein Sonnenbad leider gar nichts, weil die UVB-Strahlung die Atmosphäre im Zeitraum von Oktober bis Anfang März nicht durchdringen kann. Dieses Phänomen wird als sogenannter "UVB-Winter" bezeichnet. Dagegen hilft nur eine Reise in den Süden.

Vollkommen richtig. Aber es gibt ja noch ergänzende Alternativen, wie passende Solarien oder regelmäßig auch mal im Winter in den Süden. So über Weihnachten/Silvester, so machen wir das z. B. ganz gerne.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Guybrush](#) on Wed, 14 Mar 2018 12:56:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist dann mE in der Tat notwendig. Denn wenn ich von mir selbst ausgehe, kann ich nur sagen, dass ich - Urlaub ausgenommen- nicht mal im Sommer jeden Tag mit unbedeckter Haut mittags in der Sonne bin (Bürojob lässt grüßen).

Daher scheint mir der Ansatz von dem oben genannten Buch schon nachvollziehbar. Zumal dort die Frage aufgeworfen wird, ob sich daher der AGA jedenfalls bei uns genetisch weit verbreitet hat.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [schiber](#) on Sat, 17 Mar 2018 15:24:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Wed, 14 March 2018 10:59Vitamin D ausreichend durch NEMs zuzuführen ist recht schwer.

Warum ist das so?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Faraday](#) on Sat, 17 Mar 2018 16:49:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dafür gibt es hauptsächlich zwei Gründe. Auf dem Markt für Nahrungsergänzungsmittel sind fast nur Präparate mit Colecalciferol erhältlich. Diese müssen erst in die vom Körper verwertbaren Formen umgewandelt werden. Im Bereich der Tiermast wird zum Beispiel aus diesem Grund nicht Colecalciferol, sondern Calcifediol eingesetzt. Der Calcifediol-Speicher des Körpers füllt sich bei den üblichen Tagesdosen von Colecalciferol-Präparaten nur sehr langsam auf. Bei einer gegebenen konstanten Tagesdosis von Colecalciferol kann es rund sechs Monate dauern, bis sich ein stabiler 25(OH)D-Serumspiegel einstellt.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [schiber](#) on Sat, 17 Mar 2018 20:27:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte schon YT-Videos auf dem Schirm, wo behauptet wurde, die hätten mit dem NEM ihren D-Spiegel problemlos damit erhöht. Höre ich wirklich zum ersten Mal, dass das solange dauern und so schwierig sein soll.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [schiber](#) on Wed, 21 Mar 2018 16:00:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

die Youtuber haben vielleicht aber Colecalciferol gemessen, keine Ahnung.

Auf Wikipedia steht bloß:

"Für eine Untersuchung des längerfristigen Vitamin-D-Status ist die Bestimmung des Calcidiol-Spiegels im Blut, in das Vitamin D3 in der Leber rasch umgewandelt wird (siehe oben), sinnvoller."

"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."

Colecalciferol wird also rasch umgewandelt, da es sonst zerfallen würde. Und durch die Sonne wird es doch auch hergestellt. Warum sollte die Umwandlung des NEM dann soviel länger dauern?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 21 Mar 2018 19:44:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Wed, 14 March 2018 10:59 Vitamin D ausreichend durch NEMs zuzuführen ist recht schwer.

Warum sollte das nicht möglich sein?

<https://de.iherb.com/pr/Healthy-Origins-Vitamin-D3-5-000-IU-540-Softgels/55823>

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 21 Mar 2018 19:45:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kevi schrieb am Wed, 14 March 2018 11:15

Aber selbst im Winter, kann man an vielen Tagen noch gut Sonnenlicht tanken, wenn man nur will.

hier ein Picard für dich: <https://i.imgur.com/iWKad22.jpg>

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 21 Mar 2018 19:46:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Wed, 14 March 2018 13:03 Oder eine Reise ins Solarium.  
oder Vitamin D3-Präparate

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 21 Mar 2018 19:52:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Faraday schrieb am Sat, 17 March 2018 17:49 Dafür gibt es hauptsächlich zwei Gründe. Auf dem

Markt für Nahrungsergänzungsmittel sind fast nur Präparate mit Colecalciferol erhältlich. Diese müssen erst in die vom Körper verwertbaren Formen umgewandelt werden. Im Bereich der Tiermast wird zum Beispiel aus diesem Grund nicht Colecalciferol, sondern Calcifediol eingesetzt. Der Calcifediol-Speicher des Körpers füllt sich bei den üblichen Tagesdosen von Colecalciferol-Präparaten nur sehr langsam auf. Bei einer gegebenen konstanten Tagesdosis von Colecalciferol kann es rund sechs Monate dauern, bis sich ein stabiler 25(OH)D-Serumspiegel einstellt.

Zitat:

Cholecalciferol (auch Colecalciferol oder kurz CalcioI; Vitamin D3 oder ungenau Vitamin D) ist die wichtigste physiologische Form des Vitamin D in allen nichtpflanzlichen Eukaryoten und so auch im Menschen. Cholecalciferol ist ein Secosteroid und wird im Körper auch mit Hilfe von UVB-Strahlung (Dorno-Strahlung, nach Carl Dorno) in der Haut aus 7-Dehydrocholesterol gebildet, daher ist der historische Begriff Vitamin der Definition nach nicht völlig zutreffend.

In der Nahrung kommt es vor allem in Fettsfischen vor oder wird den Lebensmitteln als Nahrungsergänzungsmittel zugefügt. Es hat im Körper die Funktion eines Prohormons und wird über die Zwischenstufe Calcidiol in seine physiologisch wirksame Form, das Hormon Calcitriol umgewandelt.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Cholecalciferol>

Zitat:

Calcidiol (auch Calcifiediol oder 25-Hydroxy-Vitamin-D[3]) ist eine Hormonvorstufe (Vorläufer der aktiven Form von Vitamin D) im Vitamin-D-Stoffwechsel, die in der Leber durch die Vitamin-D-25-Hydroxylase aus Cholecalciferol gebildet wird.[3] In der Niere erfolgt weiterhin die Umwandlung zum Steroidhormon Calcitriol. Sowohl Calcidiol als auch Calcitriol wurden durch Michael F. Holick identifiziert.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Calcidiol>

Zitat:

ein hochwirksames Secosteroid mit struktureller Ähnlichkeit zu den Steroidhormonen, das von Michael F. Holick identifiziert wurde.[3] Es ist die physiologisch aktive Form des Prohormons

Geweben aus dem 25(OH)Vitamin D3 hydroxyliert oder in seltenen Fällen als Medikament verordnet.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Calcitriol>

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Vitamin D Mangel?  
Posted by [Nomadd](#) on Wed, 21 Mar 2018 19:56:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schiber schrieb am Sat, 17 March 2018 21:27Ich hatte schon YT-Videos auf dem Schirm, wo behauptet wurde, die hätten mit dem NEM ihren D-Spiegel problemlos damit erhöht. Höre ich wirklich zum ersten Mal, dass das solange dauern und so schwierig sein soll. Also ich habe mit Dekristol 20k (von der Endokrinologie verschrieben) meine Vit D3 OH25 Spiegel zügig auf hochnormales Niveau gesteigert. Es wurden über ein halbes Jahr im Abstand von jeweils einem Monat Blutwerte genommen um den Spiegel nachvollziehen zu können. Funktioniert mit hochdosierten NEMs also problemlos.

---