

---

Subject: Vitamine

Posted by [eddy58](#) on Tue, 03 Aug 2021 21:19:48 GMT

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

---

? hey,

Hab ne frage kann eigentlich eine Überdosierung von Vitamin c und d zu Haarausfall führen ?

---

---

Subject: Aw: Vitamine

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Aug 2021 10:08:26 GMT

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

---

Würde sagen ja.

Weil Vitamin C fördert die Kollagenbildung (macht also das Gegenteil von Minox).

Und Vitamin D führt in zu hohen Dosen zur Verkalkung. Aber zu geringe Mengen tun es ebenso!

Also besser nicht zu viel davon nehmen.

---

---

Subject: Aw: Vitamine

Posted by [eddy58](#) on Fri, 06 Aug 2021 18:59:58 GMT

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

---

Warum sollte Kollagen schlecht für die haare sein? Man liest überall, das kollagen im Gegenteil zu

Deinem Post gut für die Haare ist

---

---

Subject: Aw: Vitamine

Posted by [Marsl](#) on Fri, 06 Aug 2021 20:30:55 GMT

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

---

Vitamin C (wasserlösliches Vitamin) ist praktisch unmöglich überzudosieren - ein "zu viel" wird einfach über den Urin ausgeschieden.

Vitamin D (fettlösliches Vitamin) kann man theoretisch schon überdosieren, aber da musst du das schon in Unmengen supplementieren. So lange sich dadurch deine Gesundheit nicht signifikant verschlechtert sollte das keinen Einfluss auf den HA haben. Wäre mir zumindest nicht bekannt.

---

---

Subject: Aw: Vitamine

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Aug 2021 22:12:09 GMT

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

---

Sklerodermie ist ähnlich wie AGA (harte, glänzende Haut), nur die Ursachen sind andere. Und Sklerodermie-Patienten wird nicht mehr als 1 g Vitamin C angeraten, eben aus diesem Grund, weil es Kollagen produziert. Männer mit AGA haben 4x so viel Kollagen in der Kopfhaut gegenüber Männern mit vollem Haar.

Ob Kollagen gut für die Haare ist oder nicht, ist völlig irrelevant. Denn AGA ist ein Kopfhaut-Problem und kein Haar-Problem. Wäre es ein Haar-Problem, hätten wir am ganzen Körper Haarausfall.