

---

Subject: Vitamin D - Androgenetische Alopezie

Posted by [alopezie123](#) on Thu, 27 Jan 2022 17:04:27 GMT

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

---

Hallo,

ich habe androgenetische Alopezie mit Geheimratsecken und die Haare wirken zudem recht stumpf.

Nun wurde bei mir ein deutlicher Vitamin D-Mangel diagnostiziert und man verschrieb mit Dekristol 20.000.

Ich meine, ich hätte irgendwo mal gelesen, dass die Einnahme von Vitamin D die androgenetische Alopezie verstärken könnte.

Stimmt das ?

Mein Arzt sagt, es würde den haaren gut tun, den Mangel auszugleichen.

Was ist nun richtig ?

---

---

Subject: Aw: Vitamin D - Androgenetische Alopezie

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 27 Jan 2022 18:46:13 GMT

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

---

Kommt auf die Dosis an.

In kleinen Mengen schadet es den Haaren nicht.

Aber in hoher Dosis führt es zu Verkalkung.

Das kann dann AGA begünstigen.

Ein Mangel an Vitamin D fördert auch Verkalkungen.

Man soll es immer mit Magnesium kombinieren.

Vitamin K2 ist optional und nicht so wichtig wie Magnesium.

---