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.