

---

Subject: Zum Thema Vitamin D

Posted by [kyra](#) on Mon, 13 Jan 2014 15:57:16 GMT

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

---

Hallo!

War schon länger nicht mehr hier online..habe aber immer mal wieder " mitgelesen" ...

Habe mitbekommen, dass in letzter Zeit hier öfter mal von Vitamin-D-Mangel gesprochen wurde....da dachte ich -was für ein Zufall-

Ich habe seit mehreren Monaten eine für die Orthopäden und Neurologen unerklärliche Muskelschwäche und Muskelschmerzen...aufgrunddessen wurde ich auch vor einigen Wochen auf verschiedene Mangelsymptome untersucht..es wurde aber nichts erklärendes gefunden...es wurde auch mehrere Vitamine u. v. a. durch Blutuntersuchungen bestimmt..

Ich habe einen leichten Eiweissmangel der aber zu gering sei um ihn zu behandeln und tataaaa einen Vitamin D3-Mangel ...15,2 ng < Referenzwert ab 30 aufwärts - ??? < muss ich nochmal nachschauen... Ich soll laut Endokrinologen 1000 i.E. pro. Tag nehmen...hab mir aber "versehentlich" Tabletten mit 5000 i.E. geholt...nehme seit erst ca. 2 Wochen alle 5 Tage 1 Tablette...muss noch abklären ob das so i.O. Ist oder ob ich lieber eine andere Einheit, wie empfohlen holen soll.....

Davon abgesehen - Verbindung UVB - Licht // Vitamin D - ich hatte ja mal vor langer Zeit berichtet, dass ich mir einen UVB 311 nm Kamm geholt habe....wobei ich mich immer noch frage warum das Teil Kamm heisst... Führt bei mir super schnell zu Haarwuchs, der auch sehr schnell farbig wurde..aaaber sobald ich mit der Behandlung wenige Tage/Wochen aufhörte fiel alles wieder aus...

da es mit so einem " Kamm", zumindest bei vielen und\ oder grossflächigen Stellen sehr Zeitaufwendig und umständlich war so eine tägliche Behandlung durchzuführen habe ich damals aufgeben...würde es eine Art Haube für den ganzen Kopf geben unter die man sich halt jeden Abend ein paar Minuten setzen kann o.ä. würde ich die Behandlung nochmal ausprobieren..aber nicht mit so einem dünnen "Leuchtstab" mit dem man sich täglich mühsam cm für cm vorarbeiten muss...

Null Ahnung ob es da einen direkten Zusammenhang zwischen der "UVB-Leuchte" und Vitamin D3 gibt...

LG

Kyra

---