
Subject: Vermutung/Frage zum Zusammenhang VIT D/AA
Posted by [123456789](#) on Thu, 28 Aug 2008 17:52:42 GMT

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

Hallo,

habe gerade mit meiner Orthopädin telefoniert und bin mehr als ertaunt.

Folgendes bei mir wurde von dieser Orthopädin vor ca. 3 Monaten ein massiver Vitamin D und Calciummangel festgestellt

Die Orthopädin hatte dieses untersuchen lassen, nachdem ich bei ihr AUFTAUCHTE und über Anlaufschmerzen in den Füßen berichtete und mir letzten Dezember einen Fuß beim einfachen Umknicken brach.

Das sollte nun also die Ursache für die Schmerzen und auch für den Ermüdungsbruch sein.

Interessant. Mittlerweile habe ich ganz schön viel Vitamin D zu mir genommen (anfangs 20000 iE jeden 2. Tag, mittlerweile wöchentlich 20000 (Dekristol)ist verschreibungspflichtig) (normal sind 1000/Tag). Trotzdem ist mein Vitamin D-Spiegel immer noch zu niedrig, Calcium okay, obwohl wir am Mittelmeer in der Sonne waren und ich jeden Tag mind. 1 l Milch trinke und viel Käse esse.

Meine Anlaufschmerzen sind so gut wie weg, überhaupt zuen mir die Knochen kaum noch weh.

Meine Frage: hat jemand von euch schon mal den Vitamin D Spiegel messen lassen? Könnte es evt.einen Zusammenhang mit den Autoimmunerkrankungen AA un Hashi geben?

Hat evt. noch jemand unerklärliche Knochen/Gelenk/Rücken/Muskelschmerzen?

Wäre interessant von euch darüber zu hören.

Ich habe das übrigens seit mehreren Jahren, es wurde von Jahr zu Jahr schlimmer.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: Vermutung/Frage zum Zusammenhang VIT D/AA

Posted by [nina181124](#) on Thu, 28 Aug 2008 19:48:32 GMT

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

Hallo Anais,

interessant Deine Mitteilung! Ich war vor 5 Wochen wieder mal im Spital mit massivem Durchfall, ausgelöst vermutlich durch ein Bioschafsjoghurt aus Rohmilch...

Muss für diesen Durchfall geradezu dankbar sein, denn als Zufallsdiagnose wurde ein extremer Vit D Mangel festgestellt. Warum überhaupt dieser Wert untersucht wurde, weiß ich nicht, vielleicht weil Verdacht auf Morbus Chron geäußert wurde (als 3. Autoimmunerkrankung neben Hashi und AA...). Man hat mich gefragt, ob ich nie in die Sonne gehe, was nicht der Fall ist. (Teil)Schuld könne natürlich auch die Perücke sein, da ja ein Großteil des Sonnenlichts durch die Kopfhaut aufgenommen wird. Aber das ist ja bei Dir nicht der Fall, denn Du hast ja Dein Haar wieder!

Jedenfalls muss ich das Vit D auch substituieren, allerdings ganz langsam (interessant, dass Du so hochdosiert!) mit Oleovit D3 Tropfen, tgl 1200 IE. Kontrolle in 2 Monaten. Calciumspiegel war aber ok. Allerdings soll ich wieder zur Osteoporose-Untersuchung. War nämlich schon vor Jahren hart an der Grenze zu Osteopenie (=Vorstufe zu Osteoporose).

Rücken-Muskelschmerzen habe ich schon jahrelang, man meinte immer Weichteilrheuma, obwohl der Rheumafaktor im Blut negativ, aber dass soll nicht immer ein Indikator sein.

Bin gespannt, wie sich das mit dem Vit D jetzt entwickelt.

Viele Grüße
Nina

Subject: Re: Vermutung/Frage zum Zusammenhang VIT D/AA
Posted by [fleckie1](#) on Fri, 29 Aug 2008 04:34:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Die Vermutung mit Vitamin D habe ich früher schon mal im Forum geäußert. Im letzten Spektrum der Wissenschaften ist auch ein interessanter Artikel dazu:

- 1) Bsp.: MS Schübe im Sommer weniger und leichter und am Ende des Winters öfter und heftiger.
- 2) Bsp.: Autoimmunerkrankungen nehmen in Richtung des Äquators signifikant ab.

Bei mir hat die AA durch Bestrahlung mit UV-B Licht aufgehört. Das erzeugt in der Haut, lokal an den bestrahlten Stellen einen immens hohen Vit. D Spiegel (vielleicht ein Zusammenhang?)

Einige sagen auch, dass ihre AA im Sommer (viel Sonne = viel D) die AA besser wird.

Stress auf der Arbeit schreiben einige als Ursache/Auslöser der AA zu. Gehe ich morgens sehr früh zur Arbeit und komme Abends sehr spät heim, dann sehe ich auch im Sommer nicht viel Licht -> niedriger D Spiegel.

Subject: Re: Vermutung/Frage zum Zusammenhang VIT D/AA
Posted by [angela](#) on Fri, 29 Aug 2008 10:12:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

im Mai 2007 wurde bei mir Calcium und Vitamin D untersucht - alles OK. AA habe ich seit 2005. Knochen- bzw. Muskelschmerzen habe ich aber auch - mal mehr, mal weniger. Seit Juli 07 hatte

ich massive Probleme mit meinem rechten Fuß, Sport war kaum noch möglich. Der Orthopäde verordnete mir Einlagen. Allerdings gab es keine Besserung. Juli 08 hatte ich wieder einen Termin bei ihm, die Schmerzen waren aber seltsamerweise zurückgegangen. Ein Knochenszintigramm bestätigt aber, dass dort noch eine Entzündung o.ä. ist. Ich muss jetzt wieder zu ihm und hören was er dazu meint. Die Schmerzen sind aber kaum noch da. Mir stellt sich die Frage, ob der Verzicht auf jodhaltige Nahrung (seit Mai 08) zu dieser Besserung geführt hat.

Anfang 2008 hatte ich noch eine seltsame Erkrankung:

Es begann mit Gliederschmerzen. Ich hatte bis dahin schon ewig keine Erkältung bzw. Grippe. Da ich aber auch nicht krank werden wollte, nahm ich Grippetabletten um das Ganze im Keim zu ersticken. Die Gliederschmerzen wurden immer heftiger, ich konnte nicht liegen, sitzen... und musste nachts Paracetamol nehmen, damit ich schlafen konnte. Das ging eine Woche, sonst kamen aber keine Beschwerden dazu. Der Hausarzt meinte, dass es bei Grippe sein kann, dass man nur diese Gliederschmerzen bekommt.

Eine abgeschwächte Form dieser Grippe hatte ich noch mal Anfang Mai.

Es gibt schon seltsame Dinge....

Ich werde auf jeden Fall in Sachen Jod weitermachen, auch wenns schwerfällt. Man muss doch auf vieles verzichten.

Liebe Grüße
Angela
