
Subject: Vitamin D Mangel...

Posted by [10063](#) on Sun, 05 Dec 2010 12:31:54 GMT

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

Hallo zusammen,

ich hatte hier vor einiger Zeit schon mal geschrieben, dass ich inzwischen seit Jahren unter saisonalem Haarausfall leide - beginnend im Sommer (Juni/Juli), endend im Spätherbst (November). Bin also gerade mal wieder mit einer Phase durch - Puuuhh...

Bisher hatte ich dafür keine wirklich Erklärung. Hatte zeitweise meine Schilddrüse in Verdacht (habe Hashi), aber ohne wirklichen Beweis. Nun wurde bei mir neulich Blut abgenommen (gar nicht mal wegen HA-Untersuchung, sondern hauptsächlich wegen Kontrolle Schilddrüse). Im Gespräch danach sagte mir die Ärztin, dass sie meinen Vitamin D Wert recht niedrig finden würde - Wert sollte nach ihrer Aussage durchschnittlich um 70 liegen, meiner wäre bei 50. Das wäre zwar noch kein Mangel, aber eben doch niedrig, wenn man bedenkt, dass der Sommer gerade vorbei ist (Vitamin D wird mit Hilfe der Sonne im Körper selbst hergestellt) und ich kurz vor der Blutentnahme noch zwei Wochen "Sonnen-Urlaub" im Süden gemacht hatte. Da sie davon ausging, dass der Wert über den Winter weiter sinken wird, hat sie mir geraten Tabletten zu nehmen.

Da Vitamin D Mangel meines Wissens nicht zu den "üblichen Verdächtigen" bei HA gehört, habe ich im ersten Moment gar keinen Zusammenhang hergestellt (hatte den HA auch gerade nicht mehr so im Fokus, da eben momentan wieder ok). Jetzt bin ich aber am Grübeln: Wenn man davon ausgeht, dass der Vitamin D Wert gegen Ende des Winters am niedrigsten sein müsste (Februar/März/April) und 3-4 Monate später mein HA beginnt... Ein Jahr war ich übrigens weitgehend von HA verschont - da waren wir im Winterhalbjahr 4 Wochen in Australien unterwegs...

Was meint Ihr, könnte es möglich sein, dass ich die Erklärung für meinen HA gefunden habe? Ich würde es mir so sehr wünschen. Wissen kann ich es aber wohl erst im Sommer 2011.

Liebe Grüße
Sandra