
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 - Puuuuhh...

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

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...

Posted by [camelia](#) on Sun, 05 Dec 2010 18:10:17 GMT

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

Hi

Ich habe gelesen ,dass vitamin D mangel Haarasfall beguenstigt,kannst ja googeln.

Da wirst du aber staunen

Ich habe einen vitamin D wert von weniger als 4!

Lg
camelia

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [Ataba](#) on Mon, 06 Dec 2010 08:39:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab im Hochsommer (NACH 1 Woche Italien-Urlaub) meinen Vitamin D Wert bestimmen lassen. Liegt mit 20,1 grad noch im Normwert (20-70).

Hab jetzt vor 4 Wochen mit Vit. D.-Sustitution begonnen

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [coco23](#) on Wed, 08 Dec 2010 13:12:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ,
ich nehme auch Vitamin D ein ,da auch bei mir ein Mangel festgestellt wurde!Auch mir ist aufgefallen dass bei mir im Sommer der Haarausfall viel besser ist als im Winter ,da ich im Sommer immer oft im Freibad war und in der Sonne und dadurch viel Vitamin d getankt habe habe ich mir auch schon überlegt ob der verschlimmerte Haarausfall im Winter vllt etwas damit zu tun hat ,dass man weniger Licht abbekommt und dadurch weniger Vitamin D?!?Also ich bin überzeugt dass Vitamin D auf jeden Fall was mit HA zu tun haben kann ...ist ja oft genug erwiesen...

LG

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [Ataba](#) on Wed, 08 Dec 2010 13:35:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mein HA ist im Winter besser. Im Sommer der Horror. Seit 3 Jahren.

Meine Theorie ist ähnlich, aber doch anders. Ich denke, dass bei mir der HA im Winter besser ist, da ich ja im Sommer Sonne getankt habe. Und die Haare reagieren ja verzögert. Also wirds im Winter besser. Im Sommer macht sich dann umgekehrt der Lichtmangel des Winters bemerkbar

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [coco23](#) on Wed, 08 Dec 2010 13:42:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey ,hmhhh komisch !bei mir ist es genau umgekehrt!also im Herbst ist mein HA am schlimmsten...von September bis November!Dieses Jahr wars wieder der Horror ,bei 250!im Sommer warens nur 60 pro waschen!wie viel sind es denn bei dir im sommer und wie viele im Winter ,rein interessehalber?!

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [Ataba](#) on Wed, 08 Dec 2010 13:45:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich zähl nicht mehr. Aber es ist definitiv so, dass es im Winter wohl unter 100 sind und im Sommer ganze Berge voll im Waschbecken.

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [coco23](#) on Wed, 08 Dec 2010 13:50:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zählst du nicht mehr um dich nicht verrückt zu machen?Ich kann einfach nicht mit dem zählen aufhören ,wie ein zwang ist das:(

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 08 Dec 2010 15:13:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alsoooo: Ich zähl auch net mehr... Macht mich kirre

Aber bei mir ist es definitiv auch so, dass ich im Herbst/Winter den meisten Haarasfall hab

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [Ataba](#) on Wed, 08 Dec 2010 16:41:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was bringt dir die zählerei?

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [coco23](#) on Thu, 09 Dec 2010 10:35:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich meine dann besser die Kontrolle zu haben ...völlig verrückt!aber in zukunft versuche ich mal so gut es geht das zählen zu lassen!

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [Ataba](#) on Thu, 09 Dec 2010 10:48:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und was bringt Dir die Kontrolle`? Du machst Dich verrückt und wirst irgendwann psychisch abstürzen. War zumindest bei mir so. Deinem Seelenleben tät es besser, wenn Du es lässt. Aber ich weiß ja selbst, wie schwer es ist. Man sucht nach jedem Jahr. War bei mir genau so. Aber nach 3 Jahren Horror hab ich das eingestellt

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [gretchen](#) on Thu, 09 Dec 2010 10:49:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist bei mir auch so. außerdem freut man sich, wenns beim ausfall weniger werden

bei 500/tag zähle ich dann aber auch nimmer....

UND man kann so eher und nicht nur pie mal daumen zusammenhänge zwischen medikation und haarverhalten sehen. ich pers. hab dazu ne excel tabelle. der gipfel der paranoia .

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 09 Dec 2010 10:50:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kontrolle?

Joa, dass "heute" wieder 30 Haare mehr ausgegangen sind, als gestern?! & dass schon morgens nach dem Duschen der Tag wieder "gelaufen" ist?! Weil ich depressiv bin?!

Das hab ich am Anfang auch noch gemacht...

Ich hab schon n ungefähres "Augenmaß" ob es in der Bürste mehr oder weniger sind... als üblich!

Vorallem kam ich mir ziemlich dämlich vor, vor'm Klo zu hocken, mit dem Knäul Haare in der Hand & jedes einzelne rauszuziehen & ins Klo fallen zu lassen...

Mein Freund meinte, dass er sich net wundert, dass mir die Haare ausgehen, bei dem innerlichen Stress, den ich mir damit mache...

Er hat recht. Ich lass es bleiben!

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [coco23](#) on Thu, 09 Dec 2010 16:56:12 GMT

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

@ Ponyfranse, mich würde mal interessieren ob der Haarausfall bei dir weniger geworden ist als du nicht mehr gezählt hast? weil dann der psychische druck geringer war? also das mit der Tabelle ist wirklich der Gipfel wie verrückt man doch wird.

Subject: Aw: Vitamin D Mangel...
Posted by [gretchen](#) on Thu, 09 Dec 2010 19:37:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu meiner verteidigung ;):

ich mache es auch um einfach nachzuvollziehen nach wieviel tagen zum beispiel nach dem reduzieren von östrogen er haarausfall seinen höhepunkt erreicht hat und ähnliches.

erstaunlicherweise stimmt es sehr oft taggenau.

es geht los nach ~20-30 tagen mit schlimmerem ausfall und erreihct anch sehr genau 90tagen seinen peak.

das war bisher zweimal so.

als es ultraviele waren, hab ich nciht mehr gezählt, aber man kann sie sehr gut schätzen. selbst wenn man das garnicht will, man sieht sie ja.
