
Subject: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Hüyee](#) on Tue, 28 Feb 2012 19:30:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun war ich vor wenigen Wochen beim Endokrinologen, weil ich den Verdacht hatte, dass meine Schilddrüse Probleme macht und raus kam, dass damit alles in Ordnung ist (was mir bereits 2 andere Hausärzte bestätigt hatte, nur wollte ich das auch vom Spezialisten hören), aber er hat einen enormen Vitamin D Mangel bei mir festgestellt. Die Werte habe ich leider nicht, er hat mir das ganze telefonisch gesagt, weil ich momentan in einer anderen Stadt bin. Ich habe schon sehr viel gelesen, dass Vitamin D Mangel Haarausfall verursacht und bei mir ist der Haarausfall zwar immer präsent, aber im Winter deutlich doppelt mal so viel. Und wenn ich denke, in diesem letzten Jahr ist mir so viel ausgefallen, dass ich mehr als die Hälfte meiner Haare überall auf dem Kopf verloren habe. Das ist seit der Zeit, seitdem ich mit dem Studium angefangen habe und von zu Haus ausgezogen in eine andere Stadt gezogen bin, meine Ernährung hat sich dann natürlich geändert und raus bin ich kaum mehr gegangen, weil ich nur im Zimmer am Lernen war. Das alles macht Sinn, aber kann nur ein Vitamin D Mangel (auch wenns enorm ist) so stark Haarausfall verursachen? (Zurzeit nehme ich die Piller zum ersten Mal und mein Haarausfall ist dadurch erheblich weniger geworden, aber vielleicht lag es nicht an der Pille, sondern daran, dass der Februar zwar sehr kalt, aber sonst sehr sonnig war und ich etwas öfter draußen war?)

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Hüyee](#) on Tue, 28 Feb 2012 19:34:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh, ich weiß nicht, ob mein Alter da eine Rolle spielt, ich bin 22. Mein Haarausfall war am Hochpunkt so Ende 20 bis 21.

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Hüyee](#) on Wed, 29 Feb 2012 17:41:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm,keine Leute hier, die etwas Ahnung davon haben?

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 29 Feb 2012 19:18:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hüyee,

Ahnung ? weiß ich nicht, aber ich war auch beim Endo und der hat massiven Vitamin D Mangel festgestellt.

Ich gehe von Natur aus kaum raus, kriege auf jeden Fall zu wenig Sonne. Dann bin ich mit 21.000 I.E. eingestiegen, leider hat es bei mir

nichts gebracht, ausser massiver Übelkeit.

Aber: Vitamin D Mangel kann HA verursachen. Das ist belegt.

Es gibt einige hier im Forum die Erfahrungen mit Vitamin D haben, sind nur vielleicht nicht gerade online.

Ig

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Ataba](#) on Wed, 29 Feb 2012 20:23:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schon. Aber ich war jetzt innerhalb dieser paar Stunden in denen du schon ungeduldig geworden bist, nicht online.

Schau dir mal meine Beiträge und meinen zeitlichen Verlauf an. Ich hab Vitamin d sehr hochdosiert genommen. Hab zwar auch die Pille abgesetzt, aber ich hab das Vitamin d in Verdacht

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Hüyee](#) on Wed, 29 Feb 2012 21:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für eure Antworten. Ataba deine Beiträge bauen mich sehr auf und ich hoffe, dass auch ich so positiv darauf reagiere. Ich hab jetzt von meine Arzt Vigantoletten 1000 verschrieben bekommen und heute die erste Tablette genommen. Ich weiß, dass es noch nicht so hochdosiert ist, aber er meinte zu mir, dass das alles bessern soll und ich jetzt (da der Sommer kommt) einfach mehr in die Sonne soll, denn das ist die beste Art und Weise Vitamin D zu tanken, falls es nicht anschlägt, werde ich etwas nehmen, was höher dosiert ist. Ich bin auf jeden Fall sehr gespannt, denn zeitlich kommt alles bei mir hin.

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [flame](#) on Wed, 29 Feb 2012 21:17:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Vitamin-D-Geschichte ist meinem Gefühl nach eine von vielen neuromodischen Diagnosen.

Wie viele Leute gibt es, die so gut wie nie rauskommen (Bettlägerige, Pflegebedürftige, Workaholics, teils ganz "normale" Studenten und Berufstätige) und keinen Haarausfall haben....
?

Die Natur muss ja echt eine Fehlkonstruktion sein, wenn man sich zigtausende I.E. Vitamin D künstlich zuführen muss.... (Hierbei darf nicht verschwiegen werden, dass ich das in meiner

Verzweiflung selber schon durch habe, mich also entsprechend verunsichern habe lassen).....

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Hüyee](#) on Wed, 29 Feb 2012 21:49:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einen Versuch ist es wert, solange die Möglichkeit besteht, dass mein Haarausfall daher kommen könnte, werde ich dem eine Chance geben und positiver Dinge sein und mit etwas Glück und Glaube möge es hoffentlich auch anschlagen.

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [lala](#) on Wed, 29 Feb 2012 22:24:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi

ich fürchte auch, dass es das vit d allein nicht sein kann.
habe auch einen mangel und nehme es jetzt seit ca. 3 wochen.
bisher ohne wirkung.

ich bin allerdings schon verunsichert durch die diagnose "vit d mangel", v.a weil auch meine anderern werte (vit.status) sehr schlecht waren.

denn ich ernähre mich gesund und bin auch oft genug draußen (radfahren).

wie bei vielen anderen überlegungen kann es ja auch hier so sein:
ist man HA-gefährdet, dann triggert alles:
Stress, Vit-Mangel, extreme Sonnenexposition, Androgene (auch wenn niedrig), Rauchen

?

i dont know

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [Hüyee](#) on Wed, 29 Feb 2012 22:40:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mag sein, ich hab aber in anderen Foren von Leuten gelesen, die dadurch den Haarausfall besiegt haben, deswegen habe ich da Hoffnung und wenn es nicht klappt, hoffe ich doch wenigstens, dass meine Knochen gestärkt werden (ich habe manchmal schlimme Schmerzen in den Beinen) und dass dieses Gefühl schlapp und konzentrationslos zu sein auch bald verschwindet. Sind ja alles Folgen eines Vitamin D Mangels.

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [tividi](#) on Thu, 14 Mar 2013 08:34:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich kram den thread mal raus, einmal weil mich sowieso interessieren würde was sich bei dir, Hüyee, getan hat??

und weil ich grad eine frage zu vitamin D habe.

Ich bekomme jetzt ein Rezept für Dekristol.

Mein Wert war jetzt 20,5ug/l (ausreichend 30-40, optimal 40-60)

Also würd ich gern so auf 50 kommen

Wenn ich das bei ht-mb im Lexikon richtig verstanden habe, hieße das ich nehme 40000IE pro Woche 4 Monate lang??

Die Ärztin meinte 20000 IE soll ich pro Woche nehmen.

Was würdet ihr empfehlen?

Vielleicht jetzt erstmal 40000 einige Wochen und wenns dann sonniger wird 20000?

Subject: Aw: Wirklich wegen Vitamin D Mangel?
Posted by [fellow](#) on Thu, 14 Mar 2013 08:42:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu

Also in einem der obigen Beiträge habe ich gelsen... "ich nehme jetzt schon Vitamin D seit 3 Wochen ohne Erfolg."

Kein Wunder...nach drei Wochen passiert noch gar nichts sichtbares. Haare die jetzt ausfallen

sind schon mindestens 2-4 Monate nicht mehr versorgt von der Wurzel quasi schon totes Material.

Also bitte, immer etwas mehr Geduld und nicht gleich abharken. Disziplin und konsequente Einnahme ist Voraussetzung und nötig.

Weitermachen und liebe Grüße
