
Subject: Vit D und B einnehmen
Posted by [mia*](#) on Mon, 04 Jun 2012 11:07:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, wer von euch versucht denn mit Vitamin D und Vitamin B Komplex gegen den Haarausfall anzugehen?

Und wurde euch vorher durch eine Blutuntersuchung ein Mangel diagnostiziert?

Ich nehme bisher Regaine, Eisen, Pantovigar.. merke keinerlei Verbesserung. Die nachgewachsenen dünnen Härchen fallen alle wieder aus. Nun greife ich nach jedem Strohhalm

Wer durch die Vitamine eine Besserung festgestellt hat kann mir gern schreiben, ich wäre sehr dankbar

Liebe Grüße

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Binne](#) on Mon, 04 Jun 2012 12:36:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mia,

ich nehme schon lange Vitamin D hochdosiert ein, 40.000 Eiheiten pro Woche, seit mehr als einem Jahr, habe dadurch aber keine Verbesserung gespürt.

Vitamin B kann man testen lassen, am Besten ist wohl das HOLO TC, das zeigt am deutlichsten, ob man einen Mangel hat. Macht aber fast kein Arzt, man muss privat zahlen.

Ich bin seit kurzem mal wieder auf das ZINK gestoßen, dass man auch im SERUM testen lassen sollte und nicht im PLasma. Im Serum hatte ich neulich einen großen Mangel, im PLasma sah es gut aus....

Wen es interessiert, hier stehen ein paar Sachen zu Zink:

http://www.dr.falkpharma.de/fileadmin/media/broschueren/Z80_Winter.pdf

Ich erinnere mich, dass ich vor 3 Jahren mal für 10 Wochen Zink eingenommen habe und mein HA deutlich besser wurde bzw fast ganz verschwand, dann setzte aber der post pill HA ein und der HA war wieder da...

Zink werde ich in Zukunft wieder regelmäßig einnehmen (habe das Zink 15mg von der DM, das mit dem Histidin von "das gesunde Plus), das wird gut verwertet.

Leider nimmt man ja soviel durcheinander ein (so ging es mir), dass man manchmal von einem Weg abkommt, weil man nicht mehr so viel Geduld hat etc und andere Sachen verfolgt... Ich nahm eine Zeitlang auch super viel gleichzeitig ein.

Vielleicht hast Du ja auch einen Zink Mangel??

LG!

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen

Posted by [mia*](#) on Mon, 04 Jun 2012 20:04:17 GMT

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

Hallo Binne,

danke dir für die ausführliche Antwort! Ich finde, irgendwann ist man geneigt alles zu probieren wenn es nur geringe Erfolgsaussichten verspricht.

Ich weiß nicht ob ich mir bzgl Blutuntersuchung vielleicht den Gang zum Arzt (und das Geld) sparen möchte. Denn Ärztemarathon hab ich wie so viele hier auch schon hinter mir, und einfach anfangen soll Vitamin D, B und Zink einzunehmen? Schaden kann es ja nicht, oder?

Aber du hast recht, dass man bei den ganzen Mittelchen irgendwie den Überblick verliert.. da kommt ja leider schon einiges zusammen.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 05 Jun 2012 09:55:17 GMT

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

Hallo Mia,

doch, es kann schaden. Zumindest Vitamin D. Vorsicht ist immer bei fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) geboten. Wenn Du Vitamin D nehmen willst, solltest Du unbedingt vorher den Status messen lassen. (25-OH-Vitamin D3-Bestimmung, das Blutröhrchern mit Alufolie umwickeln, da Lichteinfall den Status verfälscht. Alufolie lieber selbst mitbringen, Praxen wissen das oft nicht.)

Vitamin B und Zink kannst Du probieren. Wobei Du mit einem "normal" dosierten B-Komplex aus der Drogerie gar nichts erreichst. Da musst Du schon höher dosiert arbeiten. Such einfach mal nach B-Komplex hoch dosiert.

Zink Faustformel: 0,5 mg pro KG Körpergewicht. Zink möglichst nüchtern einnehmen. Hohe Zinkdosen belasten aber den Eisenhaushalt (siehe z.B. :

<http://www.eesom.com/go/Ern%E4hrung+%26+Stoffwechsel/Ern%E4hrung/Nahrungsbestandteile/Spurenelemente/Zink?size=>) ... Dabei muss vor allem die Einnahme von Zink in Form von Tabletten gut kontrolliert werden, da eine übermässige Einnahme von Zink zu Störungen des Eisen- und des Kupferstoffwechsels ...führen kann. Steht dort zu lesen. Aber Eisen und Kupfer sind auch wichtig für die Haare. Das hält mich davon ab, hohe Zinkdosen zu versuchen.

Vielleicht gibt Dir das hier einen Anhaltspunkt: <http://www.zinktest.de/test/index.html>
Ich würde doch eher die Werte (Zink im Vollblut) messen lassen.

Ich hoffe, das hilft Dir weiter.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Binne](#) on Thu, 07 Jun 2012 20:33:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe neulich von einem Mädels in einem anderen Forum gelesen (das von Jenny Latz), welches 6 Wochen lang täglich Vitamin D hochdosiert genommen hat (Dekristol 20000) und ihr diffuser HA verschwand!!!

Das Mädels hatte einen Vitamin D Wert von 10 (gut sind glaube ich 40 aufwärts, bitte korrigiert mich jemand wenn es anders sein sollte).

Das jemand ein solch hohe Dosis täglich über mehrere Wochen genommen hat, habe ich zwar noch nie gehört, aber dem Mädels wurde es von einem Arzt so verordnet und der Erfolg spricht ja auch für sich!

LG!

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 07 Jun 2012 21:05:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meinst du mit täglich jeden Tag????Jeden Tag soooo viel?Wäre ja Wahnsinn!!!!

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Binne](#) on Thu, 07 Jun 2012 21:21:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja,sie schrieb,sie hätte es kurmäßig sechs Wochen lang jeden Tag genommen und der HA hörte auf.

Ich habe übrigens schon manchmal davon gehört,dass einem verordnet wird,das Dekristol am Anfang eine Woche lang täglich zu nehmen und dann zweimal pro Woche.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 07 Jun 2012 21:25:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da hat sie ja nen tollen Arzt erwischt.Meiner meinte mein Vitamin D Mangel sei enorm, aber er hat mir nur die Vigantoletten 1000 verschrieben und ich werd ihn Montag bitten mir Dekristol 20000 zu verschreiben.Vielleicht sollte ich auch wieder Blut abnehmen und schauen, ob sich was getan hat....aber keine Ahnung ob ich mich trauen würde jeden Tag 20000 zu nehmen.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 08 Jun 2012 06:57:37 GMT

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

Hallo,

es gibt eine Seite im Netz „vitamindelta.de“, da wird eine Vitamin D-Stosstherapie mit sehr hohen Dosen propagiert. Im ht-mb-Forum wird davon abgeraten, weil man dann in der Regel nicht mit dem Magnesium hinterher kommt. Wenn man Vitamin D einnimmt, braucht man auch Magnesium dazu, weil dies wieder vermehrt in den Knochen eingelagert wird und dann an anderen Stellen fehlt. Das kann z.B. böse Muskelschmerzen geben.

Ich nehme 40.000 IE pro Woche und mein Spiegel ist jetzt bei 48 ng/l, da soll er auch bleiben.

Es gibt im ht-mb-Forum im Lexikon-Eintrag zu Vitamin D eine Liste, wie stark der Spiegel bei welcher Dosis steigt, wobei man diese Dosis 4 Monate nehmen muß und dann eine Woche vor der Blut-Kontrolle pausieren muß, damit der Wert nicht verfälscht wird:

Im Mittel - nach 4 Monaten Aufsättigungszeit:

7.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 11 ng/ml

28.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 22 ng/ml

40.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 32 ng/ml

50.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 40 ng/ml

60.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 48 ng/ml

70.000 IU Vit.D pro Woche steigern um 56 ng/ml.

Alles natürlich nur im Mittel und ohne Einwirkung des Sonnenlichts.

Quelle: <http://www.grassrootshealth.net/garland02-11>

Bei mir kam das in etwa hin. Mein diffuser HA ist besser (anstatt > 300 tägl. bin ich aktuell bei ca. 150), ob das am Vitamin D liegt, weiß ich nicht, aber ich habe viel Neuwuchs, den ich dem Vit.D zuschreibe. Sehe zwar ein bißchen aus, wie ein gerupftes Huhn, aber das ist mir lieber als wenn nix mehr wächst. Außerdem sind meine Verspannungen (im Nacken- und Brustwirbelbereich) viel besser geworden, worüber ich auch schon froh bin.

Ich glaube, dass Vitamin D generell für die Gesundheit wichtig ist, weshalb man einen Mangel in jedem Fall beseitigen sollte, nicht nur wegen des Haarausfalls. Wie immer wird natürlich auch das kontrovers diskutiert und man muss sich sein eigenes Bild machen.

Arbeitet Euch durch den Lexikon-Eintrag im besagten Forum, der ist da wirklich sehr hilfreich.

Viel Erfolg bei der Vitamin D Aufsättigung

Liebe Grüße

Mimi

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [tividi](#) on Fri, 08 Jun 2012 07:59:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das find ich ja interessant. Ich hatte Vitamin D mal testen lassen und meins lag bei 14. Also leichter Mangel.

ich nehme aber nur Vigantolekten. Was anderes hab ich nicht bekommen und hält meine Ärztin nicht für Nötig.

Und ich trau mich Vitamin D aber auch nicht einfach so in so hoher Dosis irgendwo zu bestellen und einfach so zu nehmen.

Diejenigen die das vielleicht ohne ärztliche Anweisung nehmen.. wie oft sollte man das Blut dann auf Vit D untersuchen lassen? Die Vitamin D Bestimmung ist ja auch nicht gerade billig

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [flame](#) on Fri, 08 Jun 2012 08:25:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Eine langfristige (chronische) Vitamin-D-Überdosierung kann schwerwiegendere Folgen haben: Durch die erhöhte Zufuhr von Vitamin D kann sich Kalzium in Blutgefäßen und in der Niere ablagern. Zusätzlich zu den Anzeichen für die akute Überdosierung von Vitamin D kommt es dann zu Erkrankungen der Nieren möglich sind Nierensteine bis hin zum Nierenversagen.

Quelle: http://www.onmeda.de/lexika/naehrstoffe/vitamine/vitamin_d-vitamin-d-ueberdosierung-2257-6.html

Also ich traue mich nicht mehr, allzu krass in die Natur reinzupfuschen....

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Leni82](#) on Fri, 08 Jun 2012 10:47:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe auch Dekristol 20000 täglich 6 Wochen lang genommen.

Hat mir Fr. Scheuernstuhl so verordnet.

Jetzt nehme ichs nur noch 2 x im Monat.

Der Endo meinte neulich, mein Wert sei zwar sehr hoch, aber kein Problem.

Auswirkungen auf den HA hat es leider nicht wirklich!

Grüße

Leni

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [tividi](#) on Fri, 08 Jun 2012 11:09:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leni wie war denn dein Wert bevor du es genommen hast?

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Leni82](#) on Fri, 08 Jun 2012 15:49:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Wert war auch an der unteren Grenze.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 11 Jun 2012 16:53:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!!

Heute war ich endlich beim Endokrinologen und habe ihn gefragt, was mein Vitamind D Wert damals im Februar war, und er sagte, dass der Mangel so ausgeprägt ist, dass der Vitamin D Wert nicht NACHWEISBAR gewesen ist!!!!!! Sowas habe ich ja noch nie gelesen und trotzdem hat er mir die Vigantolekten empfohlen und heute auch wieder, obwohl ich ihn um Dekristol 20000 gebeten habe und bei so einem Mangel (bzw. wenn nichts da ist) muss man doch locker 70000 nehmen!!!!Er sagt, dass die Vigantolekten völlig reichen, es länger dauert, aber klappt und sicher ist, denn wenn man einmal zu viel hat, macht der Körper schnell Probleme, aber die hab ich ja jetzt schon. Er hat nen Kompromiss mit mir gemacht, ich hab heut wieder Blut abgenommen und er schaut inwiefern sich der Wert geändert hat, wenn nicht viel passiert ist, überlegt er es sich. Aber da wird sich was getan haben, ich habe die Dosis ja im letzten Monat erhöht und war ja nur in der Sonne. Uff....er sagte auch, dass er sich Sorgen machen würde, wieso ich so einen erheblichen Mangel habe, aber da alle anderen Werte in Ordnung sind, soll ich erstmal versuchen den Mangel zu beheben. Aber ich frage ich echt, wie sowas entstehen konnte. Ich war zwar nicht viel in der Sonne im letzten Jahr, aber auch nicht so extrem wenig und an der Ernährung kanns auch nicht liegen. Ich verstehe nichts und will Deeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeekristol. So nen Scheiß Mangel hab ich noch nirgends gelesen, kann das ja nicht mal googeln oder ich google das falsche. Aber jetzt gehe ich immer mehr davon aus, dass der HA seeeeeeeeeehr viel mit Vitamin D zu tun hat...oder reite ich mich da rein?Fragen über Fragen heute.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [sunflower3](#) on Mon, 11 Jun 2012 17:07:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Hope,

es ist so oder so wichtig den Speicher aufzufüllen..

Europa ist Vitamin D Mangelgebiet und dies erkennen Gott sei Dank immer mehr Ärzte. 80% wird in der Haut gebildet und welcher Haushalts und Büromensch hält sich jeden Tag 15 Minuten in der Sonne auf:-)) Zwischen Oktober und März haben wir in Deutschland ohnehin zu wenig Sonne.

Tja und Vitamin D brauchen wir für den Kalziumaufbau in den Knochen ansonsten können wir zum Haarausfall und noch über Osteoporose Gedanken machen und das braucht keiner von uns Mädels hier Stimmt:-)))

Wenn ich aufgefüllt habe möchte ich statt Dekristol 20.000 IE einmal wöchentlich lieber 1000 IE täglich nehmen.

Lg

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 11 Jun 2012 17:46:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja da hast du Recht. Wie ist denn dein Mangel? Naja, schlimmer als bei mir wo nix da ist, kann es ja nicht sein. Ich will einfach nur dass der Speicher schnell voll ist und ich nicht Zeit vergeude...

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Lalulala](#) on Tue, 12 Jun 2012 13:21:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe auch noch nie gehört, dass Vitamin D nicht nachweisbar ist. Ehrlich gesagt weiß ich gar nicht, wie das möglich ist, du lebst ja nicht in einer Höhle. Ich will dir keine Angst machen und vielleicht irre ich mich auch, aber ich würde schauen, ob da nicht ne Grundkrankheit dahinter steckt. Ich kenne mich da jetzt nicht aus, aber als der Mangel bei mir festgestellt wurde, habe ich auch geschaut, ob ne Krankheit dahinter stecken könnte, weil mein Arzt mal sagte, dass bei nem Mangel so ab 10-8 es schon sehr niedrig ist und man schauen sollte, ob mehr dahinter steckt als nur Sonnenentzug, denn Vitamin D wird z.B. gerne von Tumoren oder Borrelien "verschluckt"....aber das sind nur die heftigen Beispiele, da man da natürlich die beste Forschung hat, wahrscheinlich ist nix bei dir los, aber einfach mal zur Vorsicht. Sag Bescheid, wenn du den neuen Wert hast. Wann weißt du es denn?

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [flame](#) on Tue, 12 Jun 2012 13:57:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich tippe eher auf eine Schlamperei im Labor, würde mich also nicht verrückt machen. Wert nochmal messen ist sicher die beste Lösung.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Lalulala](#) on Tue, 12 Jun 2012 14:00:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

flame schrieb am Tue, 12 June 2012 15:57Ich tippe eher auf eine Schlamperei im Labor, würde mich also nicht verrückt machen. Wert nochmal messen ist sicher die beste Lösung.

Aber meinst du nicht, dass die gerade dann, wenn es nicht nachweisbar ist, die Überprüfung mehrere male durchgeführt haben, um sicher zu gehen?Es wäre ja schrecklich, wenn man sich nicht mal auf die Werte verlassen kann, die der Arzt einem nennt.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [flame](#) on Tue, 12 Jun 2012 16:21:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt ein paar Substanzen (weiß nicht, ob Vit. D dazugehört), bei denen sehr sorgfältige Bedingungen eingehalten werden müssen, damit die Werte nicht verfälscht werden (z.B. Licht- und Temperaturverhältnisse, max. Lagerdauer der Probe usw.). Wenn z.B. bei was Lichtempfindlichen die Probe ohne Folie o.ä. rumgelegen ist, kann die Substanz zerstört und der Wert auf Null heruntergefahren werden. Habe jedenfalls schon öfter von derlei Schlampereien gelesen. Da werden dann Mängel "gemessen", die man gar nicht hat (abgesehen davon, dass die Blutwerte ohnehin Schwankungen unterworfen sind und die Momentaufnahme zufällig eine schlechte sein kann) - ich glaub's einfach nicht, dass wir alle Fehlkonstruktionen der Natur sind, die x Mängel haben und alles mögliche substituieren müssen.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [muckimuck](#) on Tue, 12 Jun 2012 16:37:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Flame - Vitamin D gehört glaub ich dazu. Bei meinem Hausarzt haben sie die Blutampulle in Alufolie gepackt...

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 12 Jun 2012 16:45:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe auch schon daran gedacht, dass es ein Laborfehler sein könnte, aber angenommen es wurde nicht richtig gelagert, dann müssten mehrere Werte ja falsch sein und alles andere war ja im Rahmen und nichts Auffälliges. Ich hab jetzt gestern nochmal Blut abgenommen und Ende Juni bekomme ich die Ergebnisse, aber bis dahin wird natürlich der Wert ein ganz anderer sein bzw. das wird endlich nachweisbar sein, denn ich nehme inzwischen seit 3,5 Monaten Vitamin D und war extrem viel in der Sonne. Wäre ja auch blöd, wenn der Wert komplett falsch wäre,

denn dann könnt ich ja ne ganz falsche Medikation zu mir nehmen. Achja, bei mir wurde das auch in Alufolie damals eingepackt.

@Lalalu: Ich hab sowas von keine Ahnung von Vitamin D, ich kann es mit überhaupt keine Krankheit in Verbindung bringen. Aber auch deswegen hat mein Arzt mein Blut nochmal abgenommen, mich gewogen und die Krankheitsgeschichte so abgefragt. Ich war im letzten Jahr wirklich nicht viel draußen (musste viel viel viel extrem viel lernen für die Uni) und deswegen hat mich ein Mangel nicht überrascht, allerdings hab ich auch nicht mit sowas gerechnet.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Lalulala](#) on Thu, 14 Jun 2012 19:57:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tut mir Leid, ich wollte dir keine Angst machen dass du jetzt unbedingt ne Krankheit hast. ^^ Ich hab ich nur in letzter Zeit viel über Vitamin D informiert, weil ich selbst nen Mangel hab und mal gelesen habe, dass extrem niedrige Werte oft krankheitsbedingt sind, aber man kann sich ja nicht immer auf Quellen im Internet verlassen. Also wart einfach die kommenden Ergebnisse ab, da hat sich sicher einiges getan.

Subject: Aw: Vit D und B einnehmen
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 14 Jun 2012 20:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne hast du nicht, daran hab ich ja selbst gedacht und mein Arzt hat es ja auch angesprochen. Aber er sagte auch, dass ich keine wilden Spekulationen machen sollte (zumahl die anderen Werte in Ordnung sind) und einfach auf die Ergebnisse warten soll.
