
Subject: Vitamin D

Posted by [eva1111](#) on Fri, 15 Feb 2013 08:48:45 GMT

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

Hallo Zusammen!

Ich war mal wieder bei der Heilpraktikerin. Dabei hat sich rausgestellt, dass mit Vitamin D Wert nur bei 38 nmol/l liegt.

Normal wäre zwischen 50 und 300 nmol/l und präventiv anzustreben >100.

Jetzt hat sie mir vorgeschlagen, alle 2 Wochen ca. das ganze mit einer Spritze ins Fettgewebe mit 100.000 I.E.!! Sie meinte, nach 6 Spritzen ist der Speicher wieder voll. Was haltet ihr davon? Das erscheint mir etwas viel)!

Im Internet hab ich übrigens folgenden Zusammenhang zu den Haaren gefunden:

http://www.hormonkosmetik-profhuber.at/haar/haar2_5.html

"Wintermonate einen latenten Mangel an Vitamin D3.

Das in der Epidermis aus Provitaminen gebildete Vitamin D3 stimuliert nicht nur die Basalzellen der Haut, sondern regt auch über Vitamin-D3-Rezeptoren im Haarfollikel das Haarwachstum an. Besonders in der Anaphase kommt es zu einer starken Expression von Vitamin-D3-Rezeptoren im Haarbalg."

"Das Vitamin D3 steht entsprechend seiner chemischen Struktur den Steroiden nahe und bindet über nukleäre Rezeptoren an der DNA an, wobei es allerdings vorher mit dem Schilddrüsenhormon oder mit dem Vitamin-A-Rezeptor ein Dimer bildet."

Kann das eigentlich jemand übersetzen ?? Heißt das, es hängt auch mit der Schilddrüse zusammen und ein Vitamin A Mangel wäre auch schlecht?

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Ataba](#) on Fri, 15 Feb 2013 10:09:01 GMT

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

Das Thema Vitamin D ist zu komplex um es hier in 5 Minuten erklären zu können. Ich muss grad bügeln

Gut informieren kannst Du Dich im Hashimoto Forum www.ht-mb.de

Die kennen sich gut aus.

Nur ein kleiner Tipp von mir: Bevor Du Dir die Spritzen geben lässt oder sonst irgendwie Vitamin D nimmst: Fang am besten 2 Wochen vorher an Magnesium zu nehmen. Vitamin D Substitution ohne Magnesium geht nicht.

VG

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [eva1111](#) on Fri, 15 Feb 2013 11:56:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Tipp .

Ohje, jetzt muss ich noch mehr NEMs nehmen. Ich glaub ich brauch bald eine Liste, damit ich den Überblick nicht verliere .

Ich hab auch schon ein wenig in dem Forum gelesen. Aber wie du schon sagst, ist das Thema wirklich wahnsinnig komplex ...

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [fluse](#) on Fri, 15 Feb 2013 13:21:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ataba schrieb am Fri, 15 February 2013 11:09Das Thema Vitamin D ist zu komplex um es hier in 5 Minuten erklären zu können. Ich muss grad bügeln
Gut informieren kannst Du Dich im Hashimoto Forum www.ht-mb.de
Die kennen sich gut aus.

Nur ein kleiner Tipp von mir: Bevor Du Dir die Spritzen geben lässt oder sonst irgendwie Vitamin D nimmst: Fang am besten 2 Wochen vorher an Magnesium zu nehmen. Vitamin D Substitution ohne Magnesium geht nicht.

VG

Vit D + Magnesium hab ich auch schon gehört.
Aber warum ? Hast du dafür ein link oder ne kurze Erklärung ?
Danke

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Ataba](#) on Fri, 15 Feb 2013 20:40:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurz und knapp, soweit ich mich recht erinnere (ich hab mich vor 3 Jahren in das Thema eingearbeitet, ich weiß es nicht mehr wortgenau): Wenn Du mit Vit D aufsättigst, sorgt das dafür dass wieder mehr Mg im Knochen eingelagert wird und somit im Körper fehlt.
Weiterhin meine ich noch mich erinnern zu können, dass ein VitD-Mangel auch ganz gern mit einem Mg-Mangel einhergeht.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [fluse](#) on Sat, 16 Feb 2013 16:49:08 GMT

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

Das klingt logisch , danke Ataba

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Pechmarie](#) on Sun, 17 Feb 2013 15:54:00 GMT

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

Das mit dem Vitamin D scheint derzeit der Renner zu sein. Selbst habe ich eine Bekannte, die fast jede Krankheit in Zusammenhang mit dem Vitamin-D-Status bringt. Auch ich habe natürlich Vitamin-D-Mangel - sagt sie. Vitamin D scheint in Verbindung mit Rechtsregulat nahezu alles zu heilen

Selbst glaube ich daran auf gar keinen Fall. Kryptosan gehört ebenfalls dazu - die Leute geben Unmengen von Geld für all das aus, leider überwiegend, ohne irgendwelche Erfolge zu verzeichnen.

Ich selbst habe seit längerer Zeit all diese Mittelchen abgesetzt und fühle mich nicht besser oder schlechter als zuvor.

Gruß Pechmarie

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Foxi](#) on Tue, 19 Feb 2013 16:55:26 GMT

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

ich hab es mir auch geholt, nach der 2ten Tablette hab ich aufgehört die Nebenwirkungen im Beipackzettel sind ja auch nicht ohne!

und auch für Vit D gilt alles was man künstlich zuführt, stellt der Körper die Eigenproduktion ein!
Melatonin usw... das selbe

am besten ist die Sonne und Vitamine von Früchten-Körnern -Salate damit kann der Körper auch umgehen!

Foxi

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Binne](#) on Wed, 20 Feb 2013 06:25:35 GMT

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

Ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel ist der beste Schutz (gerade für Frauen!!) gegen Osteoporose!!

Nicht umsonst gibt man Frauen mit Osteoporose Vitamin D...besser ist aber die Vorbeugung!
Von daher nehme ich regelmäßig mein Dekristol!
Osteoporose ist so unschön...

Lg

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 20 Feb 2013 09:19:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Fluse,

ich nehme auch 1Dekristol pro Woche weil ich keine Lust auf Osteoporose habe.

Gestern habe ich noch gelesen dass die derzeitige Grippe auch etwas mit Vitamin D Mangel zu tun haben soll, ob das stimmt weiß ich aber nicht.

lg

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Tanjah](#) on Wed, 20 Feb 2013 19:00:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein guter Buchtipp zum Thema Vitamin D.

"gesund in 7 Tagen" von v.Helden.

ist super zu lesen und nicht teuer. Ich habe danach die Vit.-D-Therapie gemacht und muss sagen, mir ging es viel besser, aber ob es Auswirkungen auf die Haare hat,...??? Weiß nicht.
