
Subject: Vitamin D

Posted by [Nilufar1](#) on Fri, 26 Apr 2013 11:36:07 GMT

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

Hallo ihr,

hat jdn vitamin d tabletten geholfen? Komme gerade vom arzt und er war selbst verwundert, weil ich einen extremen mangel habe

Lg nilu

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 26 Apr 2013 12:12:11 GMT

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

Hallo Nilufar,

mein Wert lag bei 4,2 quasi nix.

Auffüllen hat meinen Haaren nicht geholfen, ist aber trotzdem wichtig.

Ig

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Tanjah](#) on Fri, 26 Apr 2013 12:20:18 GMT

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

mir hats auch nicht geholfen, trotz Hammerauffüllung des Speichers. Ist aber trotzdem gut für den Stoffwechsel usw....aber, die normalerweise verschriebenen 1000 I.E. helfen nix.

Ig T

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Nilufar1](#) on Fri, 26 Apr 2013 22:33:39 GMT

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

Ach mensch

Habe auch 1000 I.E verschrieben bekommen.. Wie viel hattest du denn genommen??

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 27 Apr 2013 07:49:58 GMT

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

Hallo Nilufar,

mit 1000.I.E. kommst Du nicht weit.
Man kann nicht 20 Tabletten davon schlucken.

Du brauchst Dekristol: 20.000 I.E.

Ig

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Tanjah](#) on Sat, 27 Apr 2013 08:27:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab mir das Buch "Gesund in 7 Tagen" gekauft von. R.v.Helden. GUt zu lesen und nicht teuer. Da geht es um den Vit.-D-Mangel und außerdem, wie man ihn wieder auffüllt. Mit hochdosiertem Vit. D kannst du in 10 Tagen den Speicher auffüllen. Ich habe mir Tropfen bestellt (je Tropfen 2.000 I.E.), super zum Dosieren. Aber das steht alles im Buch. Die Tropfen bekommst du über Amazon, einfach "vitaplex" eingeben und die mit 2.000 bestellen. Die halten bei mir schon den ganzen Winter über. Du musst dich vorher aber informieren, wie lange du auffüllen musst, wie schon gesagt, das Buch ist super!

Ig Tanjah

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Locke888](#) on Sat, 27 Apr 2013 08:54:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nilufar1,

das ist echt eine sehr interessante Frage, die mich auch interessieren würde. Bei mir wurde auch ein schwerer Vit D Mangel festgestellt und mich würde interessieren ob es jemanden gibt, bei dem sich durch Beseitigung des Mangels mit den Haaren etwas getan hat.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 27 Apr 2013 09:09:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Locke888,

Meines Wissens: Nein

Du bist noch am Anfang der Ursachensuche.

Ig

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Ataba](#) on Sat, 27 Apr 2013 20:17:44 GMT

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

Hi Du,

ich hab ja seit 2007 Horrorhaarausfallzahlen im Sommer gehabt. 2007, 2008, 2009 und 2010. Bei jeder Wäsche 400 Haare aufwärts, zusätzlich zu den sonst so rieselnden Haaren.

Im Juli 2010 hab ich die Pille abgesetzt. Kurze nochmalige Steigerung der HA-Zahlen für 2-3 Wochen und im Oktober/November 2010 wurde es -wie alle Jahre- besser. Hab dann mit Vitamin D begonnen. Hatte auch einen total niedrigen Wert. Hab mit Dekristol 20.000 aufgesättigt. Mit 1.000 brauchst nicht anfangen. Und im Frühjahr 2011 war das erste Jahr ohne HA-Schub. Also nur normalen HA. Ob es nun am Absetzen der Pille liegt oder am Vitamin D? Ich weiß es nicht. Schwanger wurde ich erst im August 2011. Das kann nicht der Grund gewesen sein.

Kannst Dir ja mal meine alten Beiträge anschauen.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Milena](#) on Tue, 30 Apr 2013 06:30:32 GMT

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

Hallo Ataba, wie sieht es denn aktuell mit deinem HA aus? Nimmst du Vitamin D immer noch? Mein Vit. D war im Juli 2012 bei 45 (75-200) im Nov bei 76 (75-200) habe dann 1000 i.E. Im Winter genommen manchmal 2 davon... Aktuell habe ich auch wieder ansteigenden HA. Gruß Milena

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Tanjah](#) on Tue, 30 Apr 2013 06:52:10 GMT

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

An alle Vit.D-Nehmerinnen,

die Tabletten mit 1.000 I.E. helfen wirklich nix, damit kannst man weder einen guten Spiegel aufrechterhalten und noch viel weniger einen schwachen Spiegel auffüllen. Man braucht mindestens Dekristol oder Tropfen a 2000 i.e.

Vit-D Mangel wird zwar oft in Verbindung mit HA gebracht, aber hier hat Vit.D leider auch niemandem geholfen - zumindest gegen HA.

Ig T

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Nilufar1](#) on Fri, 03 May 2013 11:15:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, jetzt 2 000 oder 20 000??

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Ataba](#) on Fri, 03 May 2013 16:49:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Du,
ich nehm seit 2 Jahren kein Vit. D mehr. Hab mich in der Schwangerschaft, und jetzt in der Stillzeit nicht getraut, Dekristol 20.000 einzuwerfen.
Deshalb bin ich auch grade kein Paradeffall was die HA-Zahlen betrifft. Bin ja immer noch hormonell ausser der Norm.

LG
