
Subject: Vitamin D

Posted by [Moidem](#) on Mon, 21 Oct 2013 10:19:40 GMT

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

Hallo, nachdem mein Endo jetzt starken Vitamin D Mangel festgestellt hat (nicht wie die Sprechstundenhilfe mir sagte leichten) ...habe ich einen Interessanten Artikel entdeckt den ich Euch nicht vorenthalten wollte:

<http://www.nahrungsexperten.de/news/haarausfall-und-vitamin-d/444>

Was ich nach wenigen Tagen hochdosiertem Vitamin D sagen kann: Ich bin irgendwie fitter, nicht mehr so müde und weniger gereizt. Vorher hat mich die Fliege an der Wand gestört.

Zudem nehme ich jetzt noch Folsäure und Jod ein, da mein Wert nicht ok war und ich eben Jod und Folsäuremangel habe. Nun überlege ich noch Vit.B 12 und B6 nehmen soll....das wurde nicht untersucht...oder kann das schaden? Wegen dem Thread wo durch Folsäure und Vitamin B12 un B6 der HA gestoppt wurde.. Selbst nach dem Föhnen und Stylen seh ich inzwischen kacke aus....hoffe es wird jetzt was.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Sissi](#) on Mon, 21 Oct 2013 10:59:29 GMT

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

Nimmst Du Vigantolekten oder Dekristol?

Und welche Dosis?

Denke dran, den Calcium-Spiegel regelmäßig checken zu lassen und Magnesium zu nehmen.

LG

Sissi

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Moidem](#) on Mon, 21 Oct 2013 11:47:52 GMT

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

Ich nehme To-D 2000 (5,2g/100g), da sind Magnesiumsalze drin enthalten. Wozu soll ich denn Magnesium dazu nehmen? Ist es für die Verwertung von Vit.D wichtig?

Dann habe ich noch ne Frage zu Jod. Ich nehme Care s, das ist ein Kombipräperat aus Folsäue Jod und Selen ...

Jetzt habe ich gelesen man muß bei Jod aufpassen daß man nichtz zu viel nimmt und es somit nicht zur Überfunktion der SD kommt. Also dann wiederum zu HA führt....Ich meine solange mein Arzt das kontrolliert??? Allerdings soll ich das alles jetzt erstmal 3 Monate nehmen....

Naja und zudem habe ich Pantovigar jetzt abgesetzt, da es nach 2 Monaten nichts gebracht hat. Klar soll man es länger nehmen, aber wenigstens eine leichte Besserung hatte ich schon

erwartet und zudem nehme ich ja jetzt die Vom Arzt verordneten Sachen die mir wirklich auch fehlen. Oder würdet ihr es weiter nehmen? Ich finde das Zeug auch so teuer.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Sissi](#) on Mon, 21 Oct 2013 14:50:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kenne dieses Präparat nicht und finde nichts über die Zusammensetzung im Netz.

Bei Vit. -D-Zufuhr steigt der Bedarf an Magnesium und Calcium.

Der Arzt hat Dir doch gesagt, dass Du Jod 3 Monate nehmen sollst, dann halte Dich einfach dran. Ich nehme Jod kurweise ohne Blutuntersuchung und mir bekommt es bestens. Fühle mich viel wohler. Selen nehme ich in Form von Kokosflocken.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Mon, 21 Oct 2013 16:11:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es heißt auch Top D...hatte das P vergessen....aber danke für die Info...das wusste ich nicht. Habe sogar beides noch da, aus meiner letzten Schwangerschaft....da hatte ich immer schön Wadenkrämpfe. Ach ich hoffe echt das mir das Zeugs hilft.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [tividi](#) on Mon, 21 Oct 2013 17:05:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Moidem

wie ist denn dein Vitamin D Wert?

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [mina89](#) on Mon, 21 Oct 2013 19:01:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muss man, um Vitamin-D-Mangel feststellen zu können, direkt das Vitamin D im Blut untersuchen lassen? Oder gibt es da auch wieder einen anderen Stoff, der stabiler wäre? Oder ist das Vitamin D relativ stabil? Wie bekommt man ein zuverlässiges Messergebnis?

Kann eigentlich magnesiummangel auch Haarausfall beeinflussen/verursachen?
Hängt das Jod auch mit dem Haarausfall zusammen?

Sorry für die vielen Fragen. Viel Erfolg dir jedenfalls, hoffentlich wird es besser.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Mon, 21 Oct 2013 19:39:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@tividi, mein Wert liegt bei 8...das soll recht niedrig sein.

@mina, zu Deiner ersten Frage kann ich leider nichts sagen, auch nicht ob Magnesium Haarausfall verursachen kann. Ich weiß nur, daß ich sofort Wadenkrämpfe hab wenns zu wenig ist.

Jodmangel kann auch eine Ursache von HA sein, weil Jod ja wieder mit der Schilddrüse zusammenhängt. Bei zu wenig Jod kann man in die Unterfunktion geraten und bei zu viel in die Überfunktion, soweit ich das verstanden habe. Ich denke man kann nicht sagen das oder das ist das Mittel gegen HA. Es ist mehr ein Zusammenspiel von allem. Mein Endo sagte mir alles 3 zusammen könnte eben schon der Grund für den HA sein....könnte.....muß aber nicht. Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Babsi144](#) on Mon, 21 Oct 2013 20:31:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich hab viel zu viel Vitamin D und ich hab sehr ausgeprägten Haarausfall!

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [mina89](#) on Mon, 21 Oct 2013 20:52:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Moidem:

Kann man denn Jodmangel haben, obwohl man keine Schilddrüsenunterfunktion oder -überfunktion hat?

Wurde denn bei dir einfach Vitamin D im Blut gemessen? Hast du den Befund? Wie ist denn der Referenzbereich?

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Tue, 22 Oct 2013 05:00:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja kann man, so ist es bei mir ja. Der TSH Wert war top, Da ich aber wusste daß der nicht so aussagekräftig ist, bin ich zum Endo und da kam raus daß der T4 Wert nicht stimmt und ich somit Jodmangel habe. Aber eine Unterfunktion der SD liegt nicht vor. Permanenter Jodmangel

kann dazu führen und zu viel Jod kann zur ÜF führen....

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Sissi](#) on Tue, 22 Oct 2013 06:11:46 GMT

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

Jedenfalls hast Du einen guten Endo, Moidem, sei froh.

Ich war bei 3 Endos und KEINER war bereit, Jod zu testen, obwohl meine freien Werte unterirdisch sind. Die lapidare Antwort: Bei ausgewogener Ernährung hat NIEMAND Jodmangel...das Wort "ausgewogen" kann ich schon nicht mehr hören. Wer isst schon täglich Fisch oder rundum gesund?

Hier noch ein link zu Vitamin D und Magnesium..

<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id=81>

Hab care S gegoogelt. Gute Zusammensetzung, kaufe ich mir evtl. , wenn meine Jod-Tabletten (200 Mikrogramm) aufgebraucht sind.

LG

Sisssi

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Sissi](#) on Tue, 22 Oct 2013 06:14:34 GMT

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

..noch was..Du schriebst " Du hast beides noch da"...meinst Du damit Magnesium und Calcium?

Calcium soll man ja möglichst über die Nahrung zu sich nehmen und nicht über Tabletten, nur bei eklatantem Mangel Tabletten. Wusste ich früher auch nicht.

Nur mal so als Tipp.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [mina89](#) on Tue, 22 Oct 2013 07:38:08 GMT

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

Ah. Bei normalen FT3- und FT4-Werten kann dann aber kein Jodmangel bestehen oder wie ist das? Wurde bei dir direkt Jod untersucht im Blut, Moidem, oder hat der Arzt das an dem niedrigen FT4-Wert festgemacht? Wie war denn dein TSH-Wert? Ich dachte jetzt eigentlich, dass man auch eine SD-UF haben kann, wenn der TSH-Wert einigermaßen OK ist, aber die FT3- bzw. FT4-Werte zu niedrig.

@Sissi: Weiß du, warum man Calcium nicht als Tablette nehmen sollte?

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Sissi](#) on Tue, 22 Oct 2013 09:44:28 GMT

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

@ mina

wie wäre es mal mit ein bisschen googeln???? da findest Du einiges zu Calcium..

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Moidem](#) on Tue, 22 Oct 2013 09:44:49 GMT

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

Es war der T4 Wert und nicht der ft4...da gibts wohl noch einen Unterschied, aber frag mich nicht welchen. Ja der abweichende T4 Wert war Grund für den Jodmangel, mein TSH Wert war genau im Normbereich...hatte den mal eingestellt hier....weiß aber grad nicht mehr wie hoch der war, aber ich hatte damals nachgeschaut und der war genau im Normbereich wie er sein soll. Ich kann nochmal nachgucken.....

Ich habe keine Unterfunktion, nur einen Jodmangel, soweit ich das verstanden habe.

Sissi, das mit dem Calzium wusste ich auch noch nicht.Ich hatte das auch verschreiben bekommen in der Schwangerschaft....wegen was kann ich Dir gar nicht mehr sagen. Magnesium wegen der Wadenkrämpfe und Calzium meine ich wegen der Schwangerschaftsdermatitis (Juckreiz).

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [alice1](#) on Wed, 30 Oct 2013 00:46:32 GMT

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

Und wie sieht es aus? Seit wann nehmen sie es? Gibt es irgendwelche Fortschritte?

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Moidem](#) on Wed, 30 Oct 2013 07:30:55 GMT

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

Hallo Alice...Sie/Du kannst ruhig Du zu mir sagen...

Leider hat es bisher noch nichts gebracht. Mein Arzt sagte mir aber auch, daß es dauert weil die Haare einem natürlichen Zyklus unterliegen. Also was ich meinen Haaren jetzt antue, macht sich oft erst Monate später bemerkbar und das glit leider auch für positives. Was ich sofort bemerkt habe ist daß ich weniger Müde bin und nicht mehr so gereizt. Das ist ja immerhin

schonmal was.
LG Susan

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Wed, 20 Nov 2013 07:11:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich traue mich kaum es zu schreiben, weil ich Angst habe daß es nur ein Zufall ist, aber mein Haarausfall ist deutlich zurück gegangen. die letzten male waren es nur um die 50 Haare an Waschtagen und gestern so gut wie nichts beim Waschen...danach beim Kämmen auch fast nix....bitte drückt mir die Daumen daß es nicht nur ein paar Tage Ruhe sind, sondern der Erfolg von Vitamin D., Folsäure, Jod und Vitamin B12!
Ich traue dem ganzen noch nicht...meine Angst daß es wieder anfängt ist noch riesengroß. Ich hatte auch immer mal Phasen wo es weniger war....aber nie so wenig und nie hat es so lange angehalten....also bitte bitte Daumen drücken daß es einfach so bleibt. Mein Haarstatus ist grauenhaft, aber wenn es jetzt so bleibt und sie weiter so nachwachsen ist die Aussicht, daß meine Haare sich erholen und ich in 1-2 Jahren wieder normale lange Haare habe gut. Aber meine Euphorie hält sich in Grenzen...zu groß ist die Angst vor einem Rückschlag!!!

LG Susan

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Binne](#) on Wed, 20 Nov 2013 07:37:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genieße die Ruhe!!! Entspanne dich und versuche nicht mehr an die Haare zu denken!

Vielleicht ist es der Erfolg deiner Nem's, vielleicht auch einfach die winterliche Ruhepause, die viele von uns hier haben..

Letztes Jahr um die Zeit wurde es bei mir auch deutlich besser... !

Was habe ich diese 3 Monate genossen! Unglaublich...! Also.. ich drücke dir die Daumen, dass es ganz ganz lange so bleibt!

LG!

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Sissi](#) on Wed, 20 Nov 2013 08:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Moidem,

drücke Dir ganz fest die Daumen, dass die Besserung von Dauer ist.

Habe auch das Gefühl, dass seit Jodeinnahme mein HA um einiges besser geworden ist. Wurde Dein Jodmangel im Blut oder Urin getestet oder einfach nur "vermutet"?

Da kein Endo bereit war, Jod zu testen, hab ich selbst damit begonnen. Mir tut es sehr gut. Der letzte Endo meinte, ich solle das Jod weiter nehmen, da ich kaum Fleisch oder Fisch esse. Aber wieder keine Joduntersuchung.

Was auch noch hilft, ist der Vitamin-B-Komplex von Ratiopharm. Zusätzlich nehme ich auch noch Vit. B 12 hochdosiert als Lutschtablette. Aber die B-Vitamine soll man ja stets im Komplex einnehmen. Soweit ich weiß, ist bei Vitamin B 12 Zufuhr der Bedarf an Folsäure erhöht, aber die nimmst Du ja bereits.

Vor 7 Wochen habe ich auch noch mit Nachtkerzenölkapseln begonnen. Die Kopfhaut ist nicht mehr trocken, ich habe das Gefühl die Haare sitzen fester. Wird eine Kombination von allem sein, aber Hauptsache, es wird besser.

Weiterhin viel, viel Erfolg und

liebe Grüße
Sissi

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Wed, 20 Nov 2013 20:57:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Sissi, Jodmangel wurde festgestellt, mein T4 Wert war nicht in Ordnung. Ebenso hatte ich Folsäuremangel und Vitamin D Mangel, mir wurde nur Blut abgenommen, keine Urinprobe. Vitamin B 12 nehme ich auf eigene Faust, da ich einige Symptome hatte, die auf Vitamin B 12 Mangel hätten schließen können. Da nehme ich Vitasprint. Ich habe die ganze Zeit gewusst daß ich diverse Mangelerscheinungen hab, aber keiner hat mir geglaubt. Zwei Hautärzte haben mir Regaine verschrieben. Dabei habe ich immer wieder gesagt ich war schwanger und habe nur gekotzt... 16 Wochen lang 5 mal am Tag... danach immer noch zwischendurch und aufgrund meines Ekels vor vielen Lebensmitteln habe ich sehr einseitig gegessen. Ich hab zwar Nem's genommen wie Orthomol Natal, aber mir ging es einfach 9 Monate sauschlecht. Raus kam ein weit über 4 Kilo Baby was mich regelrecht ausgesaugt hatte... Ja die kleine Maus hat mir viel weggenommen. Aber immer hieß es, daß ist zu lange her, nach 2 Jahren kann das nicht mehr mit der Schwangerschaft zu tun haben. So ein Unsinn, ich habe ja auch noch lange gestillt, da braucht der Körper ja auch mehr. Nur der Endokrinologe, der auch Frauenarzt ist wurde endlich hellhörig. Ich weiß ja ganz genau daß es mit Beginn der ständigen Brechattacken auch mit dem Haarausfall ganz schnell los ging. In der Schwangerschaft noch mäßig und danach dann ziemlich heftig.

Binne, ich hatte nie diese Pausen, sondern durchgehend jetzt seit gut 2,5 Jahren Haarausfall. Also ich hoffe einfach mal.....wäre echt schön, denn wenn es weiter gehen sollte kann ich bald alles

abschneiden was noch aufm Kopf ist.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Sissi](#) on Thu, 21 Nov 2013 06:39:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann wurde Dir also nicht aufgrund eines nachgewiesenen Jodmangels, sondern wegen des T 4 Jod verordnet? Dein Endo ist pfiffig. Bei mir stimmt der Wert ja auch nicht, und ich hab auf eigene Faust mit Jod begonnen.

Liebe Moidem, vitasprint ist nicht gerade das beste und billigste Vitamin B. Am besten wird Methylcobalamin - die aktive Form - vom Körper aufgenommen und ist als Lutschtablette wesentlich preiswerter und effektiver als Vitasprint.

Klar, dass durch einseitige Ernährung - kenne ich von mir - und durch Erbrechen wichtige Nährstoffe fehlen. Wenn das die Ursache war, bekommst Du sicherlich alle Deine Haare wieder zurück. Dein Endo scheint in der Tat schwer in Ordnung zu sein. Eine Nadel im Heuhaufen.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Thu, 21 Nov 2013 06:55:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja der ist wirklich gut, aber ich war vorher bei 2 Hautärzten, zweimal beim Frauenarzt, bei meinem Hausarzt bis ich endlich mal auf jemanden gestoßen bin, der mich ernst genommen hat. Danke für den Tip mit dem Vitamin D. Vitasprint ist wirklich teuer. Sag mal ich muß ja Care S, also die Folsäure und das Jod nüchtern 30 Minuten vorm Frühstück einnehmen. Da ich das B12 auch nüchtern einnehmen muß nehme ich es zusammen...ist das okay? Weiß das jemand? Das Vitamin D muß ich Mittags zum Essen einnehmen. Sissi ist das reines Vitamin B 12, diese Lutschtabletten? Weil ich will keinen Komplex nehmen solange ich Care S nehme, da ist auch noch zusätzlich was an Vit. B drin....nicht daß es zu viel wird. Zumal in den B-Komplexen ja meist Folsäure drinnen ist.Und zu viel davon ist sicher auch nicht so gut oder?

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Sissi](#) on Thu, 21 Nov 2013 07:07:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, das ist reines Vitamin b 12, kein Komplex, da nehme ich vitamin-b-komplex von ratiopharm... Jod nüchtern? Bei mir steht auf dem Beipackzettel explizit "nach dem Essen"..die Lutschtabletten (Vitamin B) nehme ich zwischendurch, der Vorteil, sie werden über die Mundschleimhaut absorbiert, bei vielen funktioniert ja die Resorption über den Magen nicht

optimal oder oftmals gar nicht..mein Vitamin-B-Spiegel ist seitdem optimal..

B-Vitamine kannst Du selbstverständlich zusammen einnehmen, ich nehme die Jodtablette oft auch mit dem vit.-b-komplex zusammen ein. Bei den vielen NEMs - nehme auch noch Eisen und Zink - reichen sonst 24 Std. nicht aus, da man ja zu den anderen NEMs auch noch Abstand halten muss..

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Thu, 21 Nov 2013 07:11:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Komisch, ne ich soll das wirklich nüchtern einnehmen, vielleicht liegt es an der Kombination von Jod und Folsäure? Ich habe das vom Arzt so verordnet bekommen...ich lese aber nochmal die Packungsbeilage....oder google mal....

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Thu, 21 Nov 2013 07:17:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab nochmal gegoogelt und Jod soll man wohl nüchtern einnehmen...warum das so ist muß ich noch rausfinden.....

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Sissi](#) on Thu, 21 Nov 2013 10:18:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eindeutig NACH dem Essen, nicht davor...

[http://www.apotheken-umschau.de/do/extern/medfinder/medikament-arzneimittel-information-Jodid-ratiopharm-200mcg-Tablette n-AA3253.html](http://www.apotheken-umschau.de/do/extern/medfinder/medikament-arzneimittel-information-Jodid-ratiopharm-200mcg-Tablette-n-AA3253.html)

ich sagte ja bereits, so steht es im Beipackzettel...

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Thu, 21 Nov 2013 10:53:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Versteh ich nicht....seltsam...aber von Crae s berichten einige daß sie es nüchtern einnehmen sollen.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Thu, 21 Nov 2013 11:01:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also in der Packungsbeilage steht nüchtern und auf dem Rezept 30 Minuten vor dem Frühstück. Naja ich mache es jetzt mal so wie der Arzt es mir gesagt hat weiter.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Sissi](#) on Thu, 21 Nov 2013 13:40:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wohl bei jedem Mittel anders..kenne Deines nicht...

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [Moidem](#) on Fri, 22 Nov 2013 07:47:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja mag sein daß es je nach Medikament anders ist. Gestern beim Waschen war es wieder etwas mehr...so 50, was ja immernoch gut ist, aber ich bekomme meine Regel und habe festgestellt, daß es davor echt immer einen Schub gibt. Zudem ist beime Laune dann auch extrem. Leide schon stark unter PMS. Was mir noch aufgefallen ist, daß, seid ich die Nem´s nehme, meine Regelschmerzen sehr viel geringer ausfallen. Komisch oder? Auch wenn das mit dem Haarausfall nichts zu tun hat ist es doch interessant was ein Nährstoffmangel alles auslösen kann. Da quäle ich mich Jahrelang mit Regelschmerzen rum und jeder Arzt sagt mir das sei eben so...und kaum nehme ich diese Nem´s komme ich ohne Schmerzmittel aus, da sieht man mal wie viel Mühe sich manche Ärzte doch geben. Lieber über Jahre Schmerzmittel verschreiben, anstatt mal der Sache auf den Grund zu gehen...ist ja beim Haarausfall nicht viel anders.

Sissi mein Vitamin B12 neigt sich dem Ende, werde dann auf Deine Tabletten umsteigen, da sie viel günstiger sind.Danke für den Tip.

Subject: Aw: Vitamin D
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 23 Nov 2013 10:29:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Zusätzlich nehme ich auch noch Vit. B 12 hochdosiert als Lutschtablette.
Hallo Sissi,
woher bekommst du Vit. B12 als Lutschtablette und wie hoch ist sie dosiert?
LG Wuschel

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [susanne27](#) on Sat, 23 Nov 2013 12:23:53 GMT

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

Hallo wuschel, ich bin zwar nicht Sissi aber in einem anderem Forum hab ich gelesen, dass viele die folgenden B12 Lutschtabs einnehmen: KLICK

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Sissi](#) on Sat, 23 Nov 2013 16:31:54 GMT

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

Hallo Wuschel,

da müsste ich erst meine Freundin fragen.
Hab keine Ahnung, wo genau sie die Lutschtabletten bestellt.

Sie macht da alle paar Monate eine Sammelbestellung für mehrere Freunde, ist ein vegetarisches Forum, glaube ich. Sie und die anderen sind Vegetarier/Veganer, ich (noch) nicht. Die Lutschtabletten enthalten 1000 mcg Methylcobalamin, kostet so um die 13 Euro.

Aber vielleicht konnte Dir Susanne ja bereits weiterhelfen.

LG
Sissi

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 25 Nov 2013 15:24:54 GMT

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

Danke Susanne, ist bestellt und Sissi, dir auch Danke für deine Antwort.
LG Wuschel

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Moidem](#) on Thu, 28 Nov 2013 09:42:41 GMT

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

Leider ist mein HA wieder stärker geworden. Ich zähle nicht, aber er ist wieder da....war wohl doch nur die Ruhe vor dem Sturm. Nehme die Nem´s jetzt seit gut 7 Wochen und werde die 3 Monate die mir geraten wurden weiter durchziehen...bin frustriert.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Binne](#) on Thu, 28 Nov 2013 13:11:32 GMT

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

Vielleicht ist das Vitamin D, welches du einnimmst, nicht hoch genug dosiert?? Sind das 2000 Einheiten?

Ich nehme zb 20.000 Einheiten täglich, zum Aufsättigen, zwei Wochen lang. Danach einmal in der Woche...

LG!

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Sissi](#) on Thu, 28 Nov 2013 16:13:34 GMT

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

Hallo Binne,

hat Dir das Arzt verordnet und ist Dein Parathormon ok? Sonst ist eine solch hohe Dosierung absoluter Wahnsinn, auch wenn das im ht-mb-forum propagiert wird.

Da verdient nur die Pharma-Industrie dran, genauso wie die Hype um das Cholesterin.

Lt. meinem Endo ein MAL pro Woche 20.000 Dekristol, sonst gäbe es eine Vergiftung, da Vit. D schnell kumuliert. Ein wenig glaube ich den Ärzten doch noch.

LG

Sissi

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [susanne27](#) on Thu, 28 Nov 2013 17:39:40 GMT

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

Nicht unbedingt Sissi. Ich würde zwar auch erst einmal einen Test empfehlen, allerdings habe ich so viel zum Thema Vit D gelesen in letzter Zeit, dass viele Menschen, die wirklich den Spiegel überprüfen ließen, gesehen haben, dass man zum Aufsättigen mind. 10.000 Einheiten am Tag (!) braucht und zum halten des guten Spiegels immerhin noch 5.000 Einheiten. Guck mal auf der Seite "veganes auge", da schreiben auch viele, dass sie 10.000 Einheiten pro Tag einnehmen müssen, um ihren Spiegel überhaupt halten zu können! Menschen, die viel in der Sonne sind oder unter die Sonnenbank gehen brauchen natürlich weniger, da reichen sicher 5.000 Einheiten zum Halten des Spiegels. Aber in D. scheint so selten die Sonne, wenn man gerade mal draußen ist!

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [susanne27](#) on Thu, 28 Nov 2013 17:56:01 GMT

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

Zitat: Zur oralen Zufuhr: Neue doppelblind durchgeführte Dosis-Findungsstudien haben gezeigt, welche Dosis für gute Blutwerte angebracht ist. In einer Untersuchung amerikanischer Teilnehmer mittleren Alters, mussten diese 18 Wochen lang - im Winterhalbjahr - 3400 I.E. täglich einnehmen, damit 90 Prozent von ihnen wenigstens einen Blutspiegel von 30 ng/ml erzielten. Wenn man mit Werten unter 20 ng/ml im Winter startet, braucht man über diesen Zeitraum sogar 5000 I.E. täglich, um 30 ng/ml zu erreichen.

Für diese Amerikaner wurde noch hochgerechnet, dass sie, um die optimalen Werte von 40 bis 60 ng/ml zu erzielen, ein halbes Jahr lang täglich 4000 bis 5000 I.E. einnehmen müssten.

Auch bei einer Testung von 50 000 I.E. Vitamin D täglich, 6 Wochen lang, fand man keinerlei toxische Wirkung. Selbst Megadosen von 600 000 I.E. bei absolutem Vitamin-D-Mangel wurden gut toleriert.

Quelle: <http://www.vitalstoff-journal.de/aus-der-forschung/vitamine/die-heilkraft-von-vitamin-d/>

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Binne](#) on Thu, 28 Nov 2013 18:50:13 GMT

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

Danke Susanne !

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [Binne](#) on Thu, 28 Nov 2013 18:52:16 GMT

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

Neulich waren alle Kinder und mein Mann eine ganze Woche lang echt heftig krank, mit 40 Fieber, Brech-Durchfall, Bindehautentzündung.. das volle Programm... nur ICH war und blieb kerngesund ich denke, das liegt / lag an dem Vitamin D

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [inschwarz3](#) on Wed, 11 Dec 2013 09:01:11 GMT

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

Ich nehme auch Vitamin D ein, Dazu noch B und Magnesium und ich fühle mich nicht so wirklich fitter.

Ihre Internetseite - Gestalten Sie selbst.

Subject: Aw: Vitamin D

Posted by [mellispirelli](#) on Wed, 05 Mar 2014 20:58:07 GMT

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

Bei mir geht der Haarausfall seit 4 Wochen wieder los!

Ich hatte jetzt seit September Ruhe und freute mich zumindest den Status zu halten.

Nach Recherche im Internet bin ich auch auf Vitamin D Mangel gekommen.

Denn der Haarausfall hörte nach unserem Camping Urlaub in Italien letztes Jahr auf. Da hatte ich Sonne pur...

Mein Arzt bestätigte mir, dass er bei Patienten mit Haarausfall auch immer Vitamin D testet und fast alle einen Mangel hatten.

Bei mir kam ein Wert von 8,1 raus, normal sollte er bei 50 - 70 liegen.

Ich habe Dekristol 20.000 verschrieben bekommen und erst mal aufgefüllt. Nun nehme ich pro Woche eine Kapsel zur Erhaltung.

Noch kann ich keine Besserung bezgl. des Haarausfalls feststellen, hoffe aber, dass es sich wieder bessert!

Insgesamt fühle ich mich mit dem Vitamin D sehr wohl und bin nicht mehr so schlapp.

Ich habe jetzt im 3. Jahr in Folge Haarausfall beginnend in der ersten Jahreshälfte, wäre doch eine logische Folge von Vitamin D Mangel.

Nachdem ich nun schon so viel ausprobiert habe liegt meine Hoffnung hierin.
