

---

Subject: Vitamin D3

Posted by [Cynic](#) on Mon, 29 Dec 2008 14:19:32 GMT

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

---

Das Ganze habe ich nicht fertig recherchiert, dazu fehlen mir auch die Möglichkeiten. Aber sicherlich gibts hier doch schon einige, die sich damit befasst haben und auch die Knete für die ganzen schönen Journals dazu auf den Tisch gehauen haben.

Erst mal will ich ganz wertfrei einige Artikel dazu posten:

<http://diepresse.com/home/gesundheit/434420/index.do?parentid=0&act=0&isanonym=0>

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12399436?ordinalpos=20&am;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_DefaultReportPanel.Pubmed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12399436?ordinalpos=20&am;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

<http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/274327.html>

Dann erinnerte ich mich an einen Satz: "Ich denke Sonne ist eher Gift fürs Haar"

Als ich das sagte, dachte ich an Turbäne, eingekerkerte Geiza-anmutende Bulgarinnen, und den allseits unbeliebten gesteigerten Haarausfall nach der Sommerperiode.

Darüberhinaus an Hautalterung. Guckt euch Dieter Bohlen an, dann wisst ihr bescheid was ich meine. Haare hats dem guten aber nicht gekostet. Wobei ich auch viele braune Glatzköpfe kenne, davon mal abgesehen.

Trotzdem meine These: Könnte VitaminD3-Mangel ein weiterer Baustein in der AGA-Pathogenese sein?

Wir wissen auch, dass ausreichend (dh zum aufrechterhalten lebenswichtiger Körperfunktionen) VitaminD3 während 3x wöchentlich 15 minütigen Aufenthalt im Schatten mit nur der Sonne ausgesetzten Hand und Gesichtsflächen produziert wird.

Viel braucht man davon also nicht, um zu leben. Aber wir wollen ja gesund leben und nicht irgendwie... Weshalb ich fürs erste diese "Empfehlung" nicht überstrapazieren würde.

Und jetzt will ich zu den Indern, Japaner, Thailändern, Indianern, Afrikanern, und ja auch Südeuropäern kommen. Sie scheinen im Gegensatz zum Nordnörlichen Teil unserer Weltkugel eine signifikant niedrigere AGA-Rate zu haben (Wenngleich es auch welche gibt, dies trotzdem haben, AGA wird ja nicht nur durch einen Faktor getriggert). Ich glaube das bestreitet hier niemand.

Aber halt, welches Völkchen lebt am nördlichsten und fühlt sich erst ab unter minus 10 Grad pudelwohl? Die Inuits oder auch Eskimos. Von Haarausfall keine Spur, ABER lustigerweise haben sie eine derart braune Haut, die könnten glatt Peruaner sein. Und das in einer Region, wo die UV-Strahlenbelastung am niedrigsten ist. Und das liegt an ihrem sehr hohem Konsum fetten Fisches, welches Reich an Vitamin D3 ist.

Dann gibts ja noch diese kleine Vermutung, dass junge Glatzköpfe öfter Herz-, Stoffwechsel- und Prostataprobleme haben.

Dennoch will ich nicht verleugnen, dass UV-Strahlung auch gesundheitsschädliche Auswirkungen hat, nämlich ganz besonders Hautkrebs.

Statt jetzt aber die Sonne Tag ein Tag aus anzubeten, würde ich eher mal in die Runde werfen: Sie siehts mit einer Vitamin D3-Supplementierung mit mäßigen Solarienbesuchen (schwache bis mittelstarke Bank für 8-15min) aus im Bezug auf Haar und Haut.