

---

Subject: Vitamin D3 topisch

Posted by [knuspermüsli](#) on Mon, 28 Aug 2017 19:57:28 GMT

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

---

Hey,

im Forum gibt es ja häufiger gepostete Studien zur Vitamin D3 Einnahme, aber irgendwie nimmt die keiner richtig wahr.

Es ist mittlerweile wirklich bekannt, dass viele Menschen nen Mangel an Vitamin D haben, da man nur noch selten in der puren Sonne ist. Viele kleistern sich mit Sonnenschutzfaktor zu oder gehen gar nicht mehr raus und zocken den ganzen Tag vorm PC .

Ich hatte vor zwei Jahren ne Blutuntersuchung in der auch Vitamin D getestet wurde und der Wert lag bei 12 ng/ml. Mein Haarausfall hat auch in der Phase angefangen, bei der ich den ganzen Tag nur vorm Rechner gesessen habe und mich schlecht ernährt habe.

Es gibt vor allem im Ausland Hautcremes mit Vitamin D3, die nachweislich Schuppenflechte und Reibeisenhaut kurieren sollen. Leider haben die Cremes meistens noch viele andere (bedenkliche) Inhaltsstoffe.

Was haltet ihr also davon, eine Creme für die Kopfhaut herzustellen? Ich dachte da an ein penetrierendes Öl, Vitamin D3 Pulver (Cholecalciferol), vielleicht einen Emulgator?

Ich freu mich auf eure Ideen!

---