
Subject: noch einmal: VIT D ? topisch ?

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 19 Jun 2018 10:03:09 GMT

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

Ich weiß es wurde schon oft zerkaut hier, aber der HormonGuru unserer Nation (letzte Instanz :)) meint in meinem jahrelangen saisonalen HA einen simplen VIT D Mangel zu erkennen.

schwanke zwischen 25 - 40 ng (bei jahrelanger Substitution 10.000 1.000 Units tägl ., je nach Laune)

bezweifle diese Theorie wirklich sehr. 1. hatte ich den gleichen Spiegel auch mit sehr guten Haaren, 2. er geht auch nach einem Strandurlaub mit täglich Bestrahlung nicht hoch.

VIT D Spiegel ist doch verschiedenen ethnischen Gruppen unterschiedlich , ich denke da an die Inuit, die ihr volles Haar behalten und niedrige VIT D Spiegel haben.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3417586/>

For the time being, it would be unwise to supplement the diets of northern Native peoples with vitamin D in the hope of lowering disease risk. The actual health outcomes might not be as expected. In particular, if lower serum 25(OH)D levels simply reflect a lower optimal range, dietary supplementation might push treated individuals into a zone of suboptimal or even adverse outcomes.

und so sehe ich das mittlerweile auch, dennoch bleibt der Endokrinologe bei seiner Meinung, da die VIT D Produktion in Schwangerschaft und Stillzeit extrem hoch ist und von da meine guten Haare kamen - ich finde dazu leider keine Belege.

möchte mich nicht weiter mit VIT D "vergiften", die VDR werden dadurch sicherlich auch nicht besser.

Topisch, könnte ich mir noch vorstellen. Wie hoch soll da die Konzentration sein, weiß das jemand?

Meine Werte sind nicht so schlecht, dass man davon als Frau alle Haare verliert, das kauf einfach nicht.

Ich denke der ganze VIT D Hype wird irgendwann aufhören.