
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.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.

Subject: Re: Vitamin D3
Posted by [toxx](#) on Mon, 29 Dec 2008 15:48:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut möglich, die braungebrannten Sonnenstudioheinis seh ich auch eher selten mit lichtem Haar.. jetzt wo du es sagst.

Subject: Re: Vitamin D3
Posted by [Cynic](#) on Mon, 29 Dec 2008 15:53:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das würde ich jetzt nicht überbewerten Toxx.
War bis Mai08 auch guter Kunde im Solarium. HA hatte ich trotzdem

Subject: Re: Vitamin D3
Posted by [Brosec](#) on Mon, 29 Dec 2008 22:11:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja Eskimos bekommen ja ziemlich viel Sonne ab (Der Schnee reflektiert) Wie beim Schiefahren auf nem gletscher. Das Südländer seltner AGA haben hengt wohl mit ihrer genetik ab die sich womöglich innerhalb von Jahrhunderten an das Klima angepasst hat... Dass mann mit Solarium ne AGA verhindern kann, kann ich mir nicht vorstellen....

Subject: Re: Vitamin D3
Posted by [Cynic](#) on Mon, 29 Dec 2008 23:13:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Mon, 29 Dezember 2008 23:11Naja Eskimos bekommen ja ziemlich viel Sonne ab (Der Schnee reflektiert) Wie beim Schiefahren auf nem gletscher. Das Südländer seltner AGA haben hengt wohl mit ihrer genetik ab die sich womöglich innerhalb von Jahrhunderten an das Klima angepasst hat... Dass mann mit Solarium ne AGA verhindern kann, kann ich mir nicht vorstellen....

Nein, das habe ich auch anfangs vermutet. Aber dann wären Russen, Norweger, Schweden ... auch braun. Sind sie aber nicht. UNd was bringt es wenn UV-armes Licht noch mal reflektiert auf die Haut trifft, dadurch wird sie ja auch nicht mehr gebruzzelt. Ein Kenianer ist doch ebenso ständig bestrahlt.

Ich suche dir noch den Artikel: Aber es kommt definitiv vom Vitamin D3.

Außerdem sage ich nicht, dass man damit eine AGA allein behandeln soll. Ergänzungen brauchen wir. Und ja, ich würde niemals ohne Kopfbedeckung mehr unters Solarium, trotzdem scheint Vit D3 Anti Aging Effekte zu haben.

Subject: Re: Vitamin D3

Posted by [Cynic](#) on Mon, 29 Dec 2008 23:15:07 GMT

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

UNd Skifahren ist mieses Beispiel von dir. Höhere Lagen, mehr UV-Belastung.

Subject: Re: Vitamin D3

Posted by [Brosec](#) on Tue, 30 Dec 2008 02:22:18 GMT

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

Ne Beim Schiefahren ist es definitiv der Schnee. Den Bräunungseffekt hatte ich auch wo ich nur etwa 1200m hoch Schiefahren war..... Du bekommst die Doppelte einstrahlung von oben und vom Reflektirenden Schnee...

Subject: Re: Vitamin D3

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 30 Dec 2008 05:49:30 GMT

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

Schreib mal fiebius an, falls du dich wirklich interessierst. Der hat sich monatelang intensivst mit vit-d beschäftigt und massenhaft studien.

Subject: Re: Vitamin D3

Posted by [Cynic](#) on Tue, 30 Dec 2008 10:10:09 GMT

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

@ Brosec

<http://scienceline.org/2007/06/18/ask-dricoll-inuiteskimos/>

Zur UV-Belastung

http://orias.dwd.de/promote/max_c?uv_global=ID1.

Guck dir mal die klimatischen Verhältnisse von Grönland an, wo einige Inuits leben:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%B6nland>

Von Mai bis Juli 8 Sonnenstunden am Tag, und dann wirds noch finsterer.

Und dann noch der Fakt, dass nur ihre Gesichtsfläche UV-B-Strahlen abkriegen könnte. Aber ihre ganze Haut hat einen dunklen Taint.

@ Glocke

Danke, kann man ihm noch PM's schreiben und er antwortet oder wie?

Subject: Re: Vitamin D3

Posted by [fiebius](#) on Wed, 04 Feb 2009 14:26:52 GMT

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

Es gibt sehr sehr viele Studien bei verschiedensten Krankheiten die in Verbindung mit guten oder hohen VitaminD Werten im Blut oder eben einer hohen VitaminD Aufnahme stehen.

Das ist unbestritten. Ist aber immer die Frage was die Quelle für diese erhöhten VitaminD-Werte ist.

Sonne oder Nahrung oder VitaminD3 Tabletten oder eine andere Form von VitaminD. Hier wird ja oft garnicht unterschieden, vielleicht ist es ja auch die Sonne die so "gesund" ist, oder vielleicht sind Leute die viel in der Sonne sind einfach auch sonst "aktiver" und eben auch "gesünder".

Cortison hat auch verschiedenste gute Wirkungen z.B. auf Akne, eben aber auch viele schlechte Nebenwirkungen.

Genauso ist es mit Kalzium, eine Studie sagt viel Kalzium ist gut für die Knochen, die andere sagt viel Kalzium ist schlecht für die Knochen, usw. usw.

Solche "Forschungsergebnisse" nützen keinem was.

Wie will ich denn heutzutage oder vor 10000Jahren bei normaler Ernährung z.b. 1200MG Kalzium oder 400-800I.E. VitaminD zusammenbekommen (ausgenommen mal Milchprodukte).

Wenn dies nicht so einfach möglich ist kann es eben auch nicht gesund sein, so ist meine Sichtweise.

Weswegen haben denn die Asiaten, welche keine Milch trinken und eher nur ca. 500MG Kalzium aufnehmen kaum Osteoporose und bei uns ist es eine Volkskrankheit. Mögen andere Faktoren auch eine Rolle spielen, aber an das Calzium/Milch-Märchen glaube ich schon lange nicht mehr.

Was VitaminD angeht, durch die Sonne/Licht hat es sicherlich positive Effekte und je nach dem sollte man dies auch angemessen nutzen, aber nach derzeitigem

Forschungsstand würde ich mir nicht mehr als 100-200I.E. VitaminD per Tablette pro Tag geben,
es sei denn die Demenzstudie ist vom Tisch. Also 1x die Woche eine 1000I.E. Tablette zu Absicherung sollte besonders im Winter nicht schaden.

Wenn bei hoher VitaminD3 Zufuhr über Tabletten die Nebenwirkung Demenz heisst, kann ich gerne drauf verzichten.
Dann muss eben die Forschung diese Faktoren klären bevor allgemeine Empfehlungen gegeben werden fleissig VitaminD3 Tabletten oder auch Kalzium zu essen.

Alleine die Links hier unten widersprechen sich komplett!
Und bevor dieser Schwachsinn nicht aufhört,
sollte man sich einfach so vollwertig und abwechslungsreich wie möglich ernähren, möglich viel an der frischen Luft oder auch Sonne bewegen und sich regelmässig guten Schlaf gönnen.
Einem "Forscher" oder einer "Studie" glaube ich nur bedingt wenn die Auswertung der Ergebnisse nicht im Gesamtzusammenhang diskutiert werden.

<http://www.aerztewoche.at/viewArticleDetails.do;jsessionid=088C973E0BCC3E812702E62D8AD6D8C5?articleId=7327>

http://www.medicalforum.ch/pdf/pdf_d/2006/2006-36/2006-36-43_6.PDF

http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gehirn/news/ernaehrung_aid_55130.html

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gehirn/news/vitamin-d-abwehrmittel-gegen-demenz_aid_364601.html

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/osteoporose/news/osteoporose_aid_90487.html

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/osteoporose/news/osteoporose_aid_90955.html

<http://www.milch-den-kuehen.de/osteo.html>