
Subject: vitamin k?

Posted by [haartod](#) on Sat, 10 Oct 2009 13:54:45 GMT

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

hey,

hab nen vitamin k-mangel.

also auch schlechte blutgerinnung und so.

kann das auch iwie HA auslösen od. verstärken?

hab das iwo gelesen, wollte euch mal um eure meinung dazu fragen.

lg

Subject: Re: vitamin k?

Posted by [Meckentosh](#) on Sat, 10 Oct 2009 15:13:07 GMT

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

Hallo,

ne nicht wirklich. Ein Zusammenhang mit HA ist medizinisch gesehen so gut wie ausgeschlossen.

Wurde bei dir auch ein Quick Test gemacht bezüglich der Blutgerinnung und Vitamin K ?

Bei mir wurde kein K-Mangel festgestellt, dafür war der Quick Test bei 52 % und die Norm ist 70% aufwärts.

Beste Grüße

Subject: Re: vitamin k?

Posted by [Johanna73](#) on Fri, 30 Oct 2009 09:49:50 GMT

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

Hab mich mal informiert und herausgefunden, dass es zu diffusem Haarausfall, bei Mangel von folgenden Vitaminen und Mineralien kommen kann:

Eisen

Zink

Selen

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin H

Vitamin K

Viele Grüße

Johanna

Subject: Re: vitamin k?

Posted by [Kreon](#) on Mon, 16 Nov 2009 00:52:39 GMT

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

vitamin K = koks?

Subject: Re: vitamin k?

Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 02 Jan 2010 20:19:40 GMT

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

ehem, genau genommen:

<http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/diffuser-Haarausfall.htm>

haben neben vitamin k:

Vitamine Mangelerscheinung Haut und Haare

Vitamin A Retinol diffuser Haarausfall, spädes Haar,
Störungen beim Haarwuchs

Vitamine B2 Riboflavin diffuser Haarausfall, fettige Haut, Haarwuchsstörungen

Vitamine B3 Niacin Hautveränderungen, Kopfhautveränderungen

Vitamine B5 Pantothersäure Graue Haare, Störungen beim Haarwuchs

Vitamine B6 Pyridoxin diffuser Haarausfall, Störungen beim Haarwuchs

Vitamine B7/H Biotin diffuser Haarausfall, stumpfes und brüchiges Haar

Vitamine B9 Folsäure diffuser Haarausfall, Störungen beim Haarwuchs

Vitamine C Ascorbinsäure Störungen beim Haarwuchs

Vitamine D Calciferol diffuser Haarausfall, Störungen beim Haarwuchs, brüchiges Haar

Vitamine E Tocopherol Hautalterung, mangelhafte Durchblutung, Hautentzündungen

Mineralstoffe - Spurenelemente Mangelerscheinung Haut und Haare

Mineralstoff Eisen mangelnder Haarwuchs, diffuser Haarausfall, schlechte Durchblutung

Mineralstoff Silizium mangelnder Haarwuchs, brüchige matte Haare diffuser Haarausfall,

Faltenbildung

Mineralstoff Calcium mangelnder Haarwuchs - beteiligt an vielen Enzymen

Mineralstoff Zink Hautprobleme, Haarausfall, Akne, beteiligt an vielen Enzymen

Mineralstoff Kalium brüchige Fingernägel, und Haare, diffuser Haarausfall fehlender Haarwuchs

Mineralstoff Magnesium brüchige Fingernägel, brüchige Haare, diffuser Haarausfall, beteiligt an vielen Enzymen

Mineralstoff Phosphor mangelnder, schlechter Haarwuchs

Mineralstoff Schwefel krankes Bindegewebe, diffuser Haarausfall, brüchige Fingernägel und Haare

Mineralstoff Selen diffuser Haarausfall und Schilddrüsenprobleme

Viele Nährstoffe einfluss auf die Haare.

Erstens mal wird von einem diffusen Haarausfall gesprochen und nicht von AGA. Und zweitens nützt Nahrungsergänzung nur was wenn Mangelerscheinungen ausgeglichen werden. Wenn du einen Mangel hast wird es sicher sinnvoll sein und kann nicht schaden, deinen Haaren auch nicht. Um einen Mangel zu erkennen ist es sinnvoll seine Symptome zu kennen und nach dem Nährstoffen zu suchen bei denen die Symptome passen und dann gegebenenfalls das ganze nochmal ärztlich untersuchen zu lassen. In meinem Fall waren es Zink und Eisen. Nebenwirkungen keine nur positive. Zink hielt meinen Haarstatus, und Eisen hat nach 3-4 Monaten mein Haar dichter gemacht, Neuwuchs aber keiner. Sogar mein Friseur bemerkt das meine Haare deutlich dicker und kräftiger waren, ist auch gut so so fällt es mir leichter meine GHE's zu kaschieren weil das Gesamtbild dichter ist. Desweiteren muss bei Nährstoffen immer darauf geachtet werden welche zusammen eingenommen werden, weil manche Gegenspieler zueinander sind, z.B. Zink ist der Gegenspieler von Kupfer und Calcium, die Aminosäure Histidin z.B. fördert die Absorptionsrate von Zink. Ich nehme meine Eisenkapsel immer mit Zitronensaft, ich könnte auch eine Vit. C Tablette nehmen aber das wäre nicht so effektiv und ausserdem teurer und ungesünder. Weil: Vitamin C die Absorption von Eisen fördert, und weil Eisen ein saures Milieu braucht um absorbiert zu werden, in einem basischen Darm wird Eisen fast gar nicht aufgenommen! Zitrone liefert gleich auch viel Zitronensäure was ebenfalls gut für die Absorption ist. Zumal eine Zitrone viel gesünder ist, das ist es mir wert jeden Tag eine Zitrone auszupressen, wer keine Magenprobleme hat dem wird die Zitrone auch nicht schaden, grundsätzlich ist aber besser das ganze mit Wasser zu verdünnen, so ist neutraler und weniger reizend ich verdünne immer 1 zu 3 mit Wasser. Bereits am ersten Tag wo ich Eisen nahm merkte ich sofort den Unterschied, ich war tagsüber viel wacher und fitter als sonst, sonst meistens immer müde egal wieviel ich schlief. Das Einzige wovor ich Angst hatte ist dass wenn es mich endlich mal ein bisschen wacher macht ich dann evtl. schlechter schlafen kann. Das war aber nicht der Fall ich kann wenn ich lang genug wach war genausogut schlafen wie vorher. Nach 1-2 Wochen merkte ich das meine Haut nicht mehr so trocken war, trotz das es kälter wurde und meine Haut im Winter immer extrem austrocknet. Meine Haut ist immer gut befeuchtet und nicht

trocken trotz das wir jetzt tiefwinter haben und das ganze ohne cremes. Nur seltsamerweise meine lippen sind das einzige was trocken blieb. Und nach 3-4monaten merkte ich sogar wie meine haare dicker wurden, das merkte ich sofort daran dass die haare im kamm einfach dicker und kräftiger waren als sonst. Aber wie gesagt bis heute kein neuwuchs und bezweifle auch das es bei meinen GHE's hilft, zumal das 100%ig ne AGA von meinem vater ODER meiner mutter ist. Auf die eisenänemie bin ich gekommen weil ich mal meine blutmenge untersuchen lies, und festgestellt wurde das ich für mein gewicht und körpergröße viel zu wenig blut hatte. Selstamerweise waren aber zuvor untersuchte blutwerte vollkommen in ordnung, meine eisenwerte waren sogar recht hoch, aber es wurde auch damals nicht auf ferritin getestet. Erst später nachdem meine blutmenge festgestellt worden war versuchte ich eisen und es hat geholfen.

Subject: Re: vitamin k?
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Jan 2010 21:22:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so ein mülll.....spam doch nicht das forummit dem schrott....auch das alopezie.de forum voll zu spamen KANN HAARAUSFALL VERURSACHEN !!!

Subject: Re: vitamin k?
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 04 Jan 2010 00:05:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann sag mir dochmal genau was daran du als müll empfindest?
