
Subject: Sonne gegen Haarausfall?

Posted by [proof](#) on Fri, 13 Apr 2012 22:29:59 GMT

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

Hiho,

bin schon seit geraumer Zeit hier im Forum am stöbern und schon interessante Themen gelesen, mir ist aber keiner untergekommen (auch nicht via Suchfunktion), welches den direkten Zusammenhang zwischen Vitamin D und Haarausfall beschreibt. (Vielleicht mal als Nebensatz zum Thema NEM, kontrollunabhängig)

Zu meiner Vorgeschichte: Habe vor zwei Jahren mit Minoxidil angefangen, nach einem Jahr gestoppt und für ein halbes Jahr mal Finasterid probiert, welches ich auch seit nem viertel Jahr nicht mehr nehme. (vor nem Jahr meinte die Hautärztin NW1 - hat sich meiner Ansicht nach nicht viel getan)

Als ich dann vor kurzem beim Arzt wegen Muskelkrämpfe, -zuckungen und Herzstolpern war (teilweise schon seit 10 Jahren, aber langsam immer mehr geworden), konnte dieser u.a. einen Vitamin D Mangel (knapp 7 ng/ml - also schon heftig; Referenz bei Wikipedia) und eine leichte Schilddrüsenunterfunktion feststellen.

Hab mich dann ein bisschen mit dem PGD2-Thema beschäftigt und würde jetzt einfach mal die These aufstellen, dass Vitamin D bei der Regulation nicht ganz unschuldig ist. (Wikipedia: PGD wirkt teilweise gegenläufig zu PGE; PGE wird von einer Form von Vitamin D reguliert).

Nach einer google Suche nach "Vitamin D" und "Haarausfall" bin ich dann hauptsächlich auf Foren für Frauen gestoßen, welche da auch ein Zusammenhang beschrieben haben).

Mich würden jetzt einfach mal eure Werte (25(OH)Vitamin D3 - Vitamin D Speicher) interessieren - sofern diese bekannt sind oder problemlos eingeholt werden können. (wenn jetzt alle hier super Werte haben, kann ich die These natürlich gleich üben haufen schmeißen) - Klar gibt es auch welche die sind 10 Stunden täglich in der Sonne und haben trotzdem keine Haare mehr, aber vmtl vergleichsweise wenige. Soll ja auch Konstellationen geben (Alter, Gene, etc) wo Vitamin D nicht mehr über die Haut aufgenommen werden kann.

Im heutigen Alltag hat glaub ich kaum jemand Zeit, sich täglich zwei Stunden entspannt in die Sonne zu legen - Nach dem Arztbefund versuch ich jetzt natürlich mehr draußen zu sein.

Dann gebe ich mal an den nächsten ab und freue mich auf themenbasierte Kommentare

Subject: Aw: Sonne gegen Haarausfall?

Posted by [Muad'Dib](#) on Sat, 14 Apr 2012 09:47:14 GMT

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

Vitamin D ist primär kein Vitamin sondern ein Hormon. Auf die Prostaglandine haben sehr viele

Faktoren einen Einfluss.

Mangels Studien und brauchbarer Daten sind die Zusammenhänge jedoch nicht erklärbar. Mehr Vitamin D, falls ein echter Mangel vorhanden ist bringt sicherlich eine positive Regulation.

Vitamin D ohne Mangel zu erhöhen, kann meiner Meinung nach nichts bringen, da der Körper gegen regulieren muss und damit wohl eher PGD2 steigt.

Subject: Aw: Sonne gegen Haarausfall?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 18 Apr 2012 07:21:55 GMT

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

Hallo Proof,

Habe vor 3 Monaten eine Blutanalyse machen lassen auf Nährstoffe, Vitamine, Schilddrüse etc

Beim mir sind alle Vitamine im normalen Bereich vorhanden ausser Kreatin war bei mir leicht erhöht.

Deine These mit Vitamin D ist Intressant und könnte auch was dran sein. Jedoch verlieren wir im Sommer mehr Haare.

Im Sommer bzw. auch schon im Frühjahr, wenn es draussen wärmer wird und auch unser Körper diese Wärme annimmt, stößt wer wesentlich mehr Haare ab als im Winter, denn zum Schutz vor der Kälte, fallen zu dieser Jahreszeit nicht so viele Haare aus.

Jedoch hat dieser Mythos rein gar nichts mit jeglicher Art des Haarausfalls zu tun, sondern das ist eine normale Reaktion des Körper und somit total unbedenklich. Also brauch man keine Angst zu haben wenn man einmal bemerkt das mal mehr oder mal weniger Haare zu einer bestimmten Jahreszeit verliert, der Körper weiß was er tut und möchte nur das Beste für uns.
