

---

Subject: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 26 Jan 2022 00:10:37 GMT

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

---

Servus Leute.

Vitamin D, wir wissen alle wie wichtig es für quasi alle Körperfunktionen ist...

Ich habe mir überlegt, nachdem es fettlöslich ist und in der Haut durch UV-Strahlung+Cholesterin synthetisiert wird, könnte es topisch auch aufgenommen werden und dann weiter zur aktiven Form verstoffwechselt werden?

Also angenommen, man verpackt Vitamin D3-Tropfen (meistens in MCT-Triglyceriden) in einem Vehikel das die Penetration verbessert.

Wäre da irgendeine Bioverfügbarkeit zu erwarten, oder ist da kein Potential?

Ich frage auch mitunter deshalb, weil mir persönlich der orale Weg mit Vitamin D ab über 800ug täglich immer heftige Nebenwirkungen verursacht die den Symptomen einer Hypercalciämie ähneln, ohne bisher eine Erklärung gefunden zu haben...

Und topisch wäre die Aufnahme vllt langsamer und insofern besser im Sinn von Gleichgewicht.

LG aus dem ca. 300 Tage pro Jahr grauen oder verregneten Salzburg.

---

---

Subject: Aw: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [Andree](#) on Wed, 26 Jan 2022 09:09:30 GMT

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

---

Warum nicht die 800ug mittels Tropfen über den Tag verteilt aufnehmen? (Zu jeder Mahlzeit zum Beispiel)

Ansonsten würde ich mit Tageslichtlampen arbeiten.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3976443/>

---

---

Subject: Aw: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 26 Jan 2022 15:35:52 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Wed, 26 January 2022 01:10: Servus Leute.

Vitamin D, wir wissen alle wie wichtig es für quasi alle Körperfunktionen ist...

Ich habe mir überlegt, nachdem es fettlöslich ist und in der Haut durch UV-Strahlung+Cholesterin synthetisiert wird, könnte es topisch auch aufgenommen werden und dann weiter zur aktiven Form verstoffwechselt werden?

Also angenommen, man verpackt Vitamin D3-Tropfen (meistens in MCT-Triglyceriden) in einem Vehikel das die Penetration verbessert.

Wäre da irgendeine Bioverfügbarkeit zu erwarten, oder ist da kein Potential?

Ich frage auch mitunter deshalb, weil mir persönlich der orale Weg mit Vitamin D ab über 800ug täglich immer heftige Nebenwirkungen verursacht die den Symptomen einer Hypercalciämie ähneln, ohne bisher eine Erklärung gefunden zu haben...

Und topisch wäre die Aufnahme vllt langsamer und insofern besser im Sinn von Gleichgewicht.

LG aus dem ca. 300 Tage pro Jahr grauen oder verregneten Salzburg.

Kannst du vielleicht extremen Magnesiummangel?

---

---

Subject: Aw: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [Bacco](#) on Thu, 27 Jan 2022 12:31:40 GMT

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

---

Sollte topisch funktionieren. Vitamin D Präparat auf MCT Öl Basis mit DMSO und Aloe Vera mischen.

BACCO

---

---

Subject: Aw: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 27 Jan 2022 17:46:13 GMT

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

---

Danke für eure Antworten.

Also ich hab keinen Magnesiummangel, wurde mehrmals ein guter Wert gemessen.

Im Sommer hab ich trotz viel Sonne nie über 30ng/ml bekommen, habe eigentlich das ganze Jahr über einen D3-Spiegel von 24-29ng/ml.

Und mit K2, Magnesium kombiniert hat genau das selbe Problem verursacht- ich bekomme dann Ganzkörperanspannung, Engegefühl im Brustkorb und Atemnot, Schwächegefühl, Reizbarkeit, verstärkte Depression, etc.

Also auf gut Deutsch, wenn ich Vitamin D3 oral einnehme, egal wie kombiniert über einer Dosis von ca. 400iu hinaus, bekomme ich diese Zustände.

Deshalb dachte ich an eine topische Aufnahme.

@ Bacco: Wenn ein Tropfen zB 10.000iu D3 hat, in welchem Verhältnis würdest du mit DMSO mischen?

Ich würde zuvor den Hautbereich reinigen, Nitrilhandschuhe verwenden und dann die Mischung einreiben mit Probehälber 10.000 iu D3 und 100mcg K2 oral mit 250mg Magnesium (elementar umgerechnet) einnehmen.

Macht das Sinn?

---

---

Subject: Aw: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [Bacco](#) on Thu, 27 Jan 2022 19:51:38 GMT

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

---

Also in einigen Schmerzsalben Ibuprofen& co liegt die Dms0 Konzentration zwischen 2,5-3%.Ich würde eine Konzentration um 5% empfehlen.Hatte mir vor Jahren mal ein Transdermales Formestane gebastelt, und bin bei dieser Konzentration gelandet.Höhere Dosen Dms0 führen bei mir zu starken Irritationen auf der Haut.

BACCO

---

---

Subject: Aw: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 28 Jan 2022 20:47:41 GMT

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

---

Bacco schrieb am Thu, 27 January 2022 20:51Also in einigen Schmerzsalben Ibuprofen& co liegt die Dms0 Konzentration zwischen 2,5-3%.Ich würde eine Konzentration um 5% empfehlen.Hatte mir vor Jahren mal ein Transdermales Formestane gebastelt, und bin bei dieser Konzentration gelandet.Höhere Dosen Dms0 führen bei mir zu starken Irritationen auf der Haut.

BACCO

Ah dann hab ich das erst mal zu hoch angesetzt, 5% klingt vernünftig :thumbup:

Danke dir für die Infos.

Ich denke, bei mir sollte es auch irgendwo zwischen 3-5% DMSO liegen, da ich recht dünne und bisschen sensiblere Haut habe.

---

---

Subject: Aw: Vitamin D topisch möglich?

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 28 Jan 2022 20:48:36 GMT

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

---

Danke für den allgemeinen Zuspruch, ist was für Jeden hier. Auch wenn es Spam ist, es ist wahr :d

---