
Subject: Nahrungsmittelunverträglichkeit könnte eine Ursache sein

Posted by [Ronny1234](#) on Mon, 04 Feb 2013 18:41:55 GMT

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

Hallo zusammen,

da mich heute wieder auf das Thema angesprochen wurde, habe ich mir überlegt, meine Erfolgsgeschichte mit anderen Betroffenen zu teilen um vielleicht helfen zu können.

Ich hatte vor ca. 7-8 Jahren zum ersten Mal kreisrunden Haarausfall. Ich habe eine Menge ausprobiert. Zufälligerweise hatte mein damaliger Chef Magenprobleme und hatte sich auf Nahrungsmittelunverträglichkeit untersuchen lassen. Mein Chef litt unter Schlaflosigkeit und Müdigkeit

Es gibt einen Bluttest bei dem man die Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen kann. Das ergibt dann eine Liste mit 90 Nahrungsmitteln. Laut Arzt reagiere ich bei 12 Lebensmittel besonders allergisch (Weizen, Roggen, Weiszucker) und einige Lebensmittel sollte ich besser meiden (z.B. Reis).

Als Beispiel eine kleine Geschichte aus diesem Sommer: Vor einigen Monaten waren meine Eltern bei mir zu Besuch und wir haben gemeinsam gegessen. Meine Mutter hatte "angeblich" Dinkelsemmeln besorgt von denen ich 3 gegessen habe. Am Abend bekam ich dann schon Magengrummeln und es stellte sich heraus, dass es so helle Dinkelsemmeln gar nicht gibt. Ich hatte also wieder mal Weizensemmeln gegessen. Ich hatte dann eine Woche Durchfall und nach ca. 2 Wochen bemerkte ich wieder ein kleines Loch auf meinem Kopf. Ich hielt mich in den vergangenen Wochen mit den besagten allergischen Lebensmitteln zurück und nach ca. 2-3 Monaten war das Loch wieder weg.

Bei mir hat es absolut geholfen, dass ich vor einigen Jahren meine Ernährung entsprechend der Nahrungsmittelunverträglichkeiten umgestellt habe. Ab und zu esse ich dann schon mal wieder z.B. was mit Weizen, da so eine Pizza vom Italiener einfach Klasse schmeckt. Manchmal habe ich dann wieder ein Loch und versuche mich dann für die nächsten Monate zurückzuhalten.

Ob es bei euch funktioniert weiß ich nicht, aber ich kenne das Gefühl, wenn man mit irgendwelchen Löchern durch die Gegend läuft. Da greift man jeden Strohalm. Vielleicht hilft es euch. Falls es jemand versucht, wäre es schön, wenn Ihr mir eine Rückmeldung gebt. Das wäre absolut notwendig, damit auch andere die Wirksamkeit / Unwirksamkeit erkennen können. Ich denke nicht, dass ich Einzelfall bin. Es sollte aber so 2-3 Monate dauern, bis die ersten kurzen Haare im Loch zu sehen sind.

Übrigens: Dieser Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit ist ein Bluttest und nicht dieser typische Allergietest auf dem Arm. Wenn ich mich richtig erinnere kostete der Test so um die 200 Euro.

Bei Fragen einfach melden.

Viele Erfolg
Ronny
