

---

Subject: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [Pinguine69](#) on Sun, 21 Dec 2008 20:03:20 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Es begann bei mir als ich 17 Jahre war und vieles was hier geschrieben wurde, kommt mir bekannt vor. Ärzte die wenig wissen, Therapien die nur kurzzeitig halfen. In den über zwanzig Jahren in denen ich fast immer ein Perücke trug, half nur sich damit zu arrangieren. Da ich ansonsten bis heute kerngesund bin, sagte ich mir auch, dass es wirklich viel schlimmere Krankheiten gibt und bin irgendwann nur zu Hautärzten, wenn ich ein neues Perückenrezept brauchte. Auch änderten sich in den vielen Jahren immer wieder meine Lebensumstände, mal Stress, mal leichtere Jahre, mal Lebenspartner und dann wieder ohne. Auch ein Umzug in ein anderes Bundesland änderte nichts.

Früher wußte ich auch garnicht, dass es soviel andere Betroffene gibt. Daher finde ich es toll, dass es heute hier so ein Forum gibt. Es hätte mir damals sehr geholfen und evtl. kann ich hier jetzt helfen.

In verschiedenen Beiträgen konnte ich lesen, dass es häufig im Herbst schlimmer geworden ist. So war es auch bei mir. Muss an dieser Stelle noch bemerken, dass ich nie die gesamte Körperbehaarung verlor. Es betraf immer nur den Kopf, da allerdings mit vielen großflächigen Stellen.

Über die Jahre analysierte ich meine Ernährung: Was mache ich im Herbst anders? Um es abzukürzen, seit über einem Jahr gehe ich wieder gerne und selbstbewußt zum Friseur. Verzichten dafür muss ich nur auf: Mandarinen, Orangen, Grapefruit, Kiwi, Limetten, Zitronen und Paprika. Auch Saft z.B. Multivitaminsaft oder Grapefruitsaft meide ich, genauso wie Cocktails die z.B. Limettensaft enthalten. Das sind alles Vitamin C Lieferanten. Ich bin absoluter Laie! Das ist nur das, was bei mir zum Erfolg geführt hat. Kein Problem gibt es mit Äpfeln, Tomaten oder Trauben.

Es war ein langer Weg und ich bewundere jeden, der offen damit umgeht. Jetzt hoffe ich, dass meine Erfahrung jemanden so glücklich wie mich machen kann. Beantworte auch gerne Fragen.

Viel Erfolg und alles Gute,

Gruß Pinguine69

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [silke vorarlberg](#) on Mon, 22 Dec 2008 09:19:56 GMT

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

---

Hallo!

Ich bin die Silke und wohne am Bodensee in Österreich. Da ich auch schon mehrere Jahre

genau schaue was ich esse und wann ich es bekomme, esse ich auch keine Zitrusfrüchte mehr.

Ich möchte gerne von die wissen ob du auf sonst noch was verzeichst?

Ich leide auch schon 10 Jahre unter AA mal weniger mal mehr. Und deshalb weis ich das ich ab und zu alles richtig mache und dann wieder nicht. Aber das warum und wieso ist nur schwierig herauszufinden. Auch bei mir ist es im Herbst Winter stärker und im Sommer oft garnicht. Freu mich auf deine Antwort.

Ach ja, wünsch dir noch schöne Feiertage und einen guten Rutsch.

Gruß Silke

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [Pinguine69](#) on Mon, 22 Dec 2008 21:16:08 GMT

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

---

Hallo Silke!

Erstmal vielen Dank. Ist für mich absolut interessant, dass der Verzicht auf Zitusfrüchte auch bei dir zum Erfolg geführt hat. Trotzdem waren bei mir auch immer wieder Haare ausgefallen. Daher zählte ich Paprika mit auf. Er führte zu einer sehr starken Reaktion und ich musste lesen, dass er sehr viel Vitamin C enthält. Seitdem ist für mich alles, was Vitamin C enthält "verdächtig", selbst als Konserve oder in gekochter Form. Auch Ananas und den Saft "Hohes C" sind tabu. Denke mehr ist es erstmal nicht. Kann auch nicht ausschliessen, dass ich wieder irgendwas esse und ich werde unangenehm überrascht. Im Moment bin ich mir bei Stollen etwas unsicher, wegen dem Orangeat und Zitronat. Evtl. fallen mir noch andere Dinge ein...melde mich dann...

Dir auch schöne Feiertage und ein gutes neues Jahr,

Gruß Pinguine69

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [Tatzl](#) on Thu, 25 Dec 2008 11:31:32 GMT

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

---

Hallo!

Also Haarverlust durch Vitamin C? Das habe ich ja noch nie gehört... Wie kommt ihr denn darauf? was sollte denn das Vitamin C für eine Wirkung haben?

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [123456789](#) on Thu, 25 Dec 2008 17:45:12 GMT

---

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

---

ich schlieÙe mich der Frage an???????

Vitamin C ein Radikalfänger(nicht so stark wie Selen, aber immerhin) und sollte das Gegenteil bewirken.

Ohne Vitamin C bekommt man Skorbut. >Eigentlich kann man das heutzutage aber nicht mehr bekommen, da wir überall Vitamin C als Zusatz drinnen haben, selbst in der Wurst.

und warum geht es mit Äpfeln, Trauben, Tomaten-....? Hier ist doch auch Vitamin C enthalten.

Bitte erklärt mal was das mit AA zu tun haben soll?

LG Anais

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [Pinguine69](#) on Thu, 25 Dec 2008 22:10:31 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Natürlich nimmt man Vitamin C ständig mit der Nahrung zu sich. Das ist bestimmt nicht die Lösung. Erdbeeren sind z.B. bei mir überhaupt kein Problem. Mich hatte der Paprika mit seinem hohen Vitamin C-Gehalt drauf gebracht. Ist aber nichts mehr als eine Vermutung und beruht auf eigene Erfahrung. Mit dem Verzicht auf bestimmte Obstsorten hatte ich Erfolg und evtl. kann hier ja jemand einen Zusammenhang herstellen und weiterhelfen.

Gruß Pinguine69

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [silke vorarlberg](#) on Wed, 07 Jan 2009 07:18:54 GMT

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

---

Also zuerst mal ein gutes neues Jahr.

Das hat eigentlich nichts mit dem Vitamin C zu tun. Ich z.B. vertrage absolut keine Erdbeeren sowie keine Kwie und Orangen, also so ziemlich alle Zitrusfrüchte. Ich glaube das hängt mit der Säure zusammen. Von den Erdbeeren bekomme ich einen Ausschlag (ziemlich einen wilden) von den Kiwi schwillt mir das Zahnfleisch an und es kratzt mich im Hals bis ich einen Hustanfall bekomme. Und mir persönlich hilft es, wenn ich diese Früchte weglasse. Und ich hab mir gedacht, wenn sie mir einfach nicht gut tun, muss ich sie weglassen. Ob das mit der AA was zu tun hat oder nicht, kann ich so bestimmt nicht sagen. Bei mir auf jeden Fall hat es sicher auch was mit der Ernährung zu tun. Das sind einfach meine persönlichen Erfahrungen, leide doch auch schon mehr als 10 Jahre darunter. Und es ist bei mir mal besser mal schlechter, so hab ich beschlossen mehr auf meine Ernährung zu schauen.

Liebe Grüße Silke

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

---

Posted by [123456789](#) on Wed, 07 Jan 2009 13:43:28 GMT

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

---

Hallo Silke,

zu den Kiwis: ich tippe auf eine Latexallergie, bzw. Klebstoffallergie. Ist typisch, dass man dann von Kiwis Schwellungen und /oder bzw. <Juckreiz an den Mundschleimhäuten bekommt.

LG ANAIS

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [schlotto](#) on Wed, 07 Jan 2009 17:32:43 GMT

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

---

hallo,

kiwis, orangen, zitrusfrüchte allgemein, erdbeeren werden bei vorhandener histaminintoleranz nicht oder nur selten in kleinen mengen vertragen. gibt ausschläge, mundschleimhautreizungen, brennen im rachen u.a.

bin selber von einer histaminintoleranz betroffen...ananas ist auch nicht gerade der hit...

habe keine aa aber eine stark ausgeprägte aga, die anscheinend jetzt in eine art aa übergeht.

d.h. in den letzten 2 wochen sind mir die augenbrauen zu über 50% ausgefallen.

Ig

schlotto

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [silke vorarlberg](#) on Thu, 08 Jan 2009 07:19:47 GMT

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

---

Guten Morgen Anais8

Warum Klebstoffallergie oder Latexallergie? Werden die Kiwis nach dem Ernten mit sowas überzogen oder mmh da fällt mir nicht&acute;s mehr ein.

Bekomme vom Mohn das Selbe, hat der auch was mit Klebstoffen zu tun?

Verträgst du eigentlich alle Lebensmittel? Oder reagierst du auch auf was allergisch?

Liebe Grüße Silke

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [silke vorarlberg](#) on Thu, 08 Jan 2009 07:23:47 GMT

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

---

Hallo schlotto

Das mit der Histaminintoleranz klingt sehr logisch. Mit der Ananas hast du auch Recht, da bekomme ich auch Reizungen im Mund. Und leider haben alle diese Früchte vitamin C. Nehme deshalb auch vitamin C.

Was meinst du mit einer stark ausgeprägten aga?

Liebe Grüße

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [schlotto](#) on Thu, 08 Jan 2009 10:17:11 GMT

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

---

hallo silke,

mit "ausgeprägter aga" meine ich: eine weit fortgeschrittene androgenetische alopezie - nach 14 jahren haarausfall.

das bedeutet: nur noch sehr wenige, unpigmentierte, miniaturisierte härchen.

zur histaminintoleranz gibt es gute infos im forum [www.symptome.ch](http://www.symptome.ch)

Ig

schlotto

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [123456789](#) on Thu, 08 Jan 2009 14:21:42 GMT

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

---

Es gibt bestimmte Kreuzreaktionen und als bei mir die Latex - und Klebstoffallergie festgestellt wurde, fragte der Dermatologe mich nach Bananen und Kiwis. Bananen vertrage ich gut, aber Kiwis leider nicht mehr.

Desweiteren habe ich auch eine Kreuzallergie auf Kern- und Steinobst(so vertrage ich keine Äpfel, Birnen, Kirschen, Pfirsiche,Pflaumen...) d. hängt wiederum mit einer Pollenallergie zusammen. Ich weiß nicht, ob hier die Frühblüher oder aber die Gräser verantwortlich sind. Ich reagiere auf beides allergisch.

Haselnüsse kann ich auch nicht ab(auch Jucken im Mund und Schwellungen). Auch hier handelt es sich um eine Kreuzallergie, ich glaube auf Roggenpollen (auch hier bin ich allergisch). Orangen- und Zitrusfrüchte vertrage ich gut.

Übrigens reagiere ich auch auf Alkohol, v. a. D. Sekt und Wein häufig mit ganz bösem feurigen, roten, brennendem Gesicht.

Dieses passiert an manchen Tagen schon von 1 x Nippen am Rotwein, an anderen Tagen kann ich denselben Wein ohne Probleme trinken. Mir sagte mal jemand , dass mir hier ein Enzym fehlt und alle Asiaten?? dieses Probl. auch haben. Obs stimmt wage ich zur bezweifeln, da ich keinerlei asiatische Wurzeln habe und es nicht immer auftritt.

Ansonsten kann ich eigentlich fast alles essen und trinken, außer Zuckerersatzstoffe.

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..  
Posted by [Baldhead](#) on Thu, 08 Jan 2009 15:08:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Kiwi-Latex-Avocado" ist eine Dreieinigkei bei den Kreuzallergien. Das hat nichts damit zu tun, dass Kiwis latexbehandelt wären.

LG, Baldhead

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..  
Posted by [schlotto](#) on Thu, 08 Jan 2009 18:16:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo anais,

das feurige, rote gesicht nach wein und sekt - auch schon nach nur einem schlückchen - ist der "flush", der bei histaminintoleranz auftritt. den histaminintoleranten fehlt das enzym diaminoxidase (DAO), oder es ist in zu geringen mengen vorhanden. kann man im blut untersuchen lassen(medizinisches labor bremen). bei mir ist es an der unteren grenze des referenzbereichs. wein oder sekt, aber auch bier,eigentlich alles alkoholische, musste ich völlig aus meiner ernährung streichen - solch ein flush kann auch gerne mal mehrere stunden anhalten - nicht gerade angenehm...

Ig  
schlotto

---

---

Subject: Re: Vielleicht hilft es jemanden..  
Posted by [silke vorarlberg](#) on Fri, 09 Jan 2009 08:06:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo Anais!

mmh irgendwie haben wir alle irgendwelche Allergien und wenn ich mir das so genau überlege auch viele Gemeinsame. Das mit dem Sekt und Rotwein hab ich auch so ähnlich. Vom Sekt bekomme ich einen feuerroten Kopf und wenn ich Rotwein trinke, wird mir nach einen Glas richtig übel.

hallo Baldhead!

Wieso ist Kiwi-Latex-Avocado eine Dreieinigkei. Da Latex doch nichts zu essen ist? Verträgst du auch vieles nicht?

So,meine Lieben wünsche euch ein schönes Wochenende.

Gruß Silke

---