
Subject: Histamin und HA

Posted by [Esther](#) on Fri, 30 Sep 2011 20:17:48 GMT

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

Hallo,

ich hatte ja schon ab und zu von meiner Vermutung geschrieben, dass mein HA bedingt wird durch eine Histaminintoleranz. Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftige, desto weitere Kreise zieht es und desto mehr bin ich davon überzeugt, dass hier zumindest mein HA-Hund begraben liegt.

Ich wollte mit euch jetzt mal meine Überlegungen teilen und auch nachfragen, wer auch Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen hat und wie der HA und eurer Beschwerdebild so aussieht.

Bei mir ist es ja so, dass sich seit vielen Jahren die Symptome vermehren. Angefangen hat es mit es mit Magendarmbeschwerden, dann kamen Hauterscheinungen wie Jucken und Urtikaria dazu, außerdem Ekzeme. Das prämenstruelle Syndrom ist immer schlimmer geworden, ich wurde immer stressanfälliger. Weiter Symptome sind chronische Müdigkeit, extrem niedriger Blutdruck, schneller Puls und Gelenkschmerzen. Und natürlich der Haarausfall, der sich kennzeichnet durch eine Miniaturisierung am gesamte Kopf, im typischen AGA-Bereich und an den Seite jedoch verstärkt.

Erst dachte ich, das läge vielleicht alles an der Schilddrüse, habe angeboren nur eine Halbe. Aber eine gute Einstellung brachte nichts, weder fürs Haar, noch für den Rest.

Ich kam dann auf das Thema Progesteronmangel und tatsächlich ist mein Verhältnis von Progesteron zu Östrogen nicht optimal. Allerdings bin ich jemand, der sofort nach dem Warum fragt..nehme noch kein Progesteron zu mir. Es muss doch einen Grund geben, warum eine junge Frau wie ich schon Hormonprobleme hat.

Bei einem Test der Mikronährstoffe kam dann heraus, dass ich einen Mangel an praktisch allen Mineralstoffen habe, Zink, Kupfer, Eisen, Magnesium, Selen, alles war zu wenig. Auch B 12 wurde getestet und war niedrig.

Durch dieses Ergebnis kam ich dann auf dem Darm. Wenn alle Stoffe gleichermaßen fehlen, nimmt der Darm nicht mehr genügend davon auf. Ich habe ja seit Jahren eine recht schnelle Verdauung. Meine Darmflora sei ebenfalls verschoben, meinte meine Ärztin, zu wenige gute Darmbakterien. Und wieder wollte ich wissen: Warum das alles?

Erst als ich heraus bekommen habe, dass ich sehr wahrscheinlich an einer Histaminintoleranz leide, machte alles Sinn.

Histamin wird vom Körper gebildet und besonders vermehrt bei Stress. Außerdem nehmen wir Histamin mit der Nahrung auf. Bei einer Histaminintoleranz kann der Körper das Enzym, welches das Histamin wieder abbaut, nicht in den nötigen Mengen herstellen. Der Körper reagiert mit Symptomen wie bei einer Allergie, ein Allergietest würde aber negativ ausfallen. Auch bei Allergien nimmt man ja Antihistaminika, um den ansteigendem Histaminspiegel und die daraus entstehenden Symptome zu stoppen.

Der hohe Histaminspiegel hat dann Einfluss auf das Hormonsystem:

Zitat:

Im weiblichen Genitaltrakt wird Histamin vor allem von Mastzellen, Endothel- und Epithelzellen im Uterus und Ovar produziert. Frauen mit einer Histaminintoleranz leiden häufig unter zyklusabhängigen Kopfschmerzen sowie einer Dysmenorrhö. Neben einer kontraktionsfördernden Wirkung kann dies unter anderem dadurch erklärt werden, dass Histamin dosisabhängig H1-rezeptorvermittelt vor allem die Estradiolsynthese steigert, jedoch die Progesteronsynthese nur mäßig fördert (1). Die schmerzhaften Uteruskontraktionen bei der primären Dysmenorrhoe werden durch eine vermehrte Bildung von Prostaglandin F2a in der Gebärmutter Schleimhaut verursacht, die durch Östrogene gefördert und durch Progesteron gemildert werden. Über die Erhöhung der Östrogenmenge kann Histamin daher zu einer Verstärkung der Dysmenorrhö beitragen. Umgekehrt können Östrogene auch die Histaminwirkung beeinflussen.

Eine Histaminintoleranz oder Allergien führen also oft zu einer Östrogendominanz und einem Progesteronmangel.

Und Progesteron steht im direkten Zusammenhang mit der Schilddrüse. Damit wäre mein Symptombereich geschlossen...

Progesteronmangel und Schilddrüsenunterfunktion sind ja bekannt dafür, HA zu verursachen. Aber auch das Histamin alleine ist schon in der Lage dazu.

Zitat:

Der Botenstoff Histamin löst in den umgebenden Zellen eine heftige allergische Reaktion aus und das Gewebe entzündet sich. Schließlich kommt es zur Entzündung und Selbstzerstörung des Follikels samt des Haars.

So erkläre ich mir die Schmerzen, die ich auf der Kopfhaut habe. Bin extrem zugempfindlich und ich glaube, das sind Mikroentzündungen verursacht durch Histamin.

In der Zeit, in der der HA anfang, war ich außerdem in einer sehr sehr stressigen Phase aufgrund einer schlechten Beziehung. Was man sich nicht alles antut .

Warum Stress HA verursacht wusste ich bis vor kurzem auch nicht, aber es ist wieder das Histamin Schuld. Denn bei anhaltendem Stress schütten Immunzellen im Haarfollikel Histamin aus.

Und Stress schwächt ja auch bekanntlich die Nebennieren, wenn er lange genug anhält.

Zitat:

Histamin ist ein wichtiges Protein bei vielen allergischen Reaktionen. Allergische Reaktionen haben immer auch einen Bezug zu den Nebennieren. Cortisol - eines der wichtigen Hormone, die in den Nebennieren produziert werden - ist ein starkes anti-entzündliches Mittel. Deshalb ist eine gut funktionierende Nebennierenfunktion wichtig bei der Steuerung der Histaminausschüttung und bei entzündlichen Reaktionen, die sich bei Allergien zeigen. Eine Nebennierenschwäche ist der Anfang eines Teufelskreises in Bezug auf Allergien bzw. allergische Reaktionen: Je mehr Histamin ausgeschüttet wird, desto härter müssen die Nebennieren arbeiten, um mehr Cortisol zu produzieren - wodurch die Nebennieren noch schwächer werden und dadurch wiederum verstärken sich allergische entzündliche Prozesse - ein Teufelskreis. ist es sinnvoll, alles zu tun, um unsere Nebennieren zu schonen,

indem wir auf unsere Nahrungsmittel-Allergene achten und Umweltbedingungen suchen, die möglichst nicht zu toxischen oder entzündlichen Reaktionen führen.

Ich hoffe, ich hab euch nicht gelangweilt. Finde das alles sehr interessant, wie es zusammenhängt und hoffe durch diese Erkenntnisse bald Fortschritte zu sehen, nicht nur in bezug auf den HA. Ich habe jetzt 6 Wochen die histaminfreie Diät durchgehalten und meine Magendarmprobleme waren nicht weg, aber wesentlich besser. Außerdem hatte ich kaum PMS-Beschwerden, was seit vielen Jahren nicht mehr der Fall war. Ich werde demnächst zu einer Ärztin gehen, die spezialisiert ist auf Nahrungsmittelallergien und hoffe, dass sie mir noch weiter helfen kann.

Liebe Grüße,
Esther