
Subject: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sun, 09 Feb 2014 10:35:07 GMT

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

Seit April/Mai letzten Jahres plagt mich ein ziemlich schlimmer Haarausfall, den ich in der Form noch nie vorher hatte. Der Haarausfall kommt schubweise und wird durch einen vorherigen immensen Juckreiz angekündigt. Dann kann ich mir an den Stellen, wo der Juckreiz auftritt, die Haare im Dutzend rausziehen. Das betrifft den ganzen Kopf, aber hinter den Ohren und an den Schläfen war es besonders schlimm. Als Ursachen konnte ich mir nur eine plötzliche Hormondysbalance oder eine höhere Histaminempfindlichkeit vorstellen. Ich habe vermutlich schon seit meiner Kindheit eine Histaminunverträglichkeit (vor 2 Jahren erst von mir selbst entdeckt und letztes Jahr durch Blutanalyse bestätigt), die immer dann stärker wird, wenn mich/meinen Körper irgendwas belastet. Zunächst ging ich jedoch erst mal von einer Hormonstörung aus. Also von Arzt zu Arzt gerannt und Blutwerte kontrolliert, jedoch alles in Ordnung. Zu der Zeit musste auch mein L-Thyroxin erhöht werden, was eine Überdosierung zur Folge hatte, also schob ich den schlimmer werdenden Haarausfall darauf. Irgendwann klappte die Einstellung, aber der Haarausfall blieb. Finasterid blieb übrigens absolut wirkungslos. Inzwischen habe ich es komplett abgesetzt, weil ich es auch überhaupt nicht mehr vertrage (Schlafstörungen, Zyklusstörungen, immens schlechte Laune etc.).

Da ich immer mehr auf Lebensmittel reagierte, nahm ich mir meine Histaminunverträglichkeit vor. Wieder zum Arzt, sämtliche Allergien abgeklopft, aber nichts gefunden, außer verminderte DAO-Aktivität. DAO ist das Enzym, das Histamin und andere biogene Amine abbaut. Okay, soweit bestätigt. Da ich sowieso recht gesund lebe und alles selbst und frisch zubereite, ist mir die Umstellung auf histaminarme Kost nicht so schwer gefallen. Meine Haut und mein Allgemeinbefinden wurden besser, der Haarausfall blieb. Zusätzlich nahm ich nun Cetirizin, das für mich zum totalen Stimmungsaufheller wurde. Ich konnte mich auch auf einmal viel besser konzentrieren. Allerdings waren mir die Nebenwirkungen zu groß (extreme Müdigkeit ab einem bestimmten Punkt, Gewichtszunahme usw.). Der Juckreiz war auch verschwunden, aber nicht der Haarausfall. Im Forum las ich etwas über topische Anwendung von Cetirizin. Habe ich 2 Wochen lang probiert, hat aber überhaupt nichts gebracht.

Der Knaller kam dann vorletzte Woche. Ich habe angefangen, zum Frühstück grüne Smoothies zu trinken, also 40% Obst und 60% Salat/Grünzeug zu einem leckeren Shake verarbeitet. Mittags aß ich sowieso immer einen riesigen Salat, meistens bestehend aus Feldsalat, Petersilie, roten Beete, Möhren, Fenchel usw. Ich wollte mir aber früh schon möglichst viele Vitamine einverleiben, weil ich durch die histaminarme Ernährung ein bisschen Angst vor Mangelerscheinungen hatte/habe. Diesmal ging der Haarausfallschub schon vormittags los, die übliche Zeit war aber nachmittags ab 3 Uhr. Langsam dämmerte mir, dass der ganze Kram vielleicht etwas mit meinem Salat zu tun haben könnte. Ausgerechnet! Dann las ich, dass Folsäure bei Histaminintoleranz nicht so gut sein soll. Petersilie und Feldsalat sind aber die folsäurereichsten Gemüsesorten überhaupt. Irgendwo las ich auch, dass Petersilie zwar kein Histamin enthält, aber reich an Tyramin ist, ein anderes biogenes Amin, das ähnlich wie Histamin wirkt. 2 Tage lang ließ ich den Salat weg (den ich bis dahin wirklich täglich verspeist hatte). Keine Schübe mehr (zum ersten Mal seit einem halben Jahr). Dann aß ich wieder Feldsalat. Immernoch kein Schub. Also die Petersilie. Machte auch Sinn, weil es im Sommer keinen Feldsalat gibt und ich da anderen Salat gegessen habe. Weiter recherchierte ich, dass Tyramin vom Körper nicht abgebaut wird, wenn man Medikamente mit MAO-hemmender

Wirkung nimmt. An dieser Stelle tausend Dank an den Unbekannten, der erwähnte, dass L-Thyroxin genau diese Eigenschaft hat. Nun ist mir alles klar. Wer vor der Schilddrüsenerkrankung schon mit Histamin/Tyramin Probleme hatte, dessen Symptome können sich durch die Medikamente verstärken bzw. wer vorher keine Problem damit hatte, kann dieses dadurch bekommen.

Mein Problem ist durch die Erkenntnis nicht wirklich behoben. Ich habe immer noch Schübe, trotzdem ich die Petersilie weglassen, aber dafür andere Sachen essen. Jetzt kann ich allerdings eine ziemlich genaue Liste führen, mit Dingen, die gehen und denen, die nicht gehen. Geht was nicht, stellt sich 2 Stunden später ein Schub ein. Die ganze Sache ist auch reichlich frustrierend. Viele meiner Lieblingssachen kann ich nicht mehr essen, ohne Haarverlust zu erleiden. Ich hoffe jedoch, dass es sich irgendwann mal stabilisiert. Am allerliebsten würde ich das L-Thyroxin aus dem Fenster werfen. Aber was dann? Eigentlich löst zu viel Tyramin Migräne aus oder erhöht den Blutdruck. Warum ausgerechnet mir die Haare ausfallen, weiß ich nicht. Aber besser Glatze, als ein kaputtes Herz.

Ich hoffe, ich konnte jemandem mit dem Bericht hier helfen. Ich habe wirklich von den Erfahrungsberichten im Internet profitiert, deshalb wollte ich auch einen schreiben.

Ach übrigens, meine transplantierten Haare halten wie Ast und sind weitestgehend unbeeindruckt von der ganzen Histamin/Tyramin-Situation. Wenigstens etwas.

Entschuldigung an alle, denen ich hier nicht mehr geantwortet habe. 2013 war ein furchtbares Jahr für mich, nicht nur in gesundheitlicher Hinsicht.

Liebe Grüße
mgr