

---

Subject: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [kati.3003](#) on Tue, 17 May 2011 10:31:43 GMT

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

---

Hallo ihr lieben. Ich schreibe heute das erste mal. Ich bin Katja und 29 Jahre,ich habe eine kleine Tochter und bin alleinerziehend. Ich bin Friseurmeisterin und muss mich daher von Berufswegen mit Haaren beschäftigen. Das elend HA ging vor 1Jahr los.Ich hatte wunderschönes Haar bis zur Hüfte und nie Probleme damit,mein Haar war mein ganzer Stolz und ich trug es meist offen. Das ist nun alles vergangenheit,ich habe schon so viele Haare verloren,waschen und kämmen ist zum Alptraum geworden,nach jedem waschen ist die Wanne voll mit Haaren,überall liegen sie in der Wohnung.Nach dem waschen versuche ich sie nur ganz leicht zu kämmen dann Schaumfestiger rein und irgendwie trocknen und schnell hochstecken, offen lasse ich sie schon lange nicht mehr,ich fühle mich furchtbar und bekomme schon wut auf Frauen mit vollem Haar,wenn die Sonne scheint oder helles Licht ist sieht man schon an manchen Stellen die Kopfhaut schimmern,das schlimmste ist man wird nicht ernst genommen mit dem Problem,der Hautarzt nimmt sich keine zeit für die Patienten.Schon 2 wochen nachdem es anfang ging ich zum Hautarzt,der meinte es sei irgendein Mangel und verschrieb mir Tabletten,damit wollte ich mich aber nicht zufrieden geben da ich mich sehr gesund ernähre,also wurde ein Bluttest und Schilddrüßen Test gemacht,beides war in Ordnung.Somit war für die Frau klar es kann nur erblich bedingter HA sein,sie sagte ich solle die Pille wieder nehmen und gab mir noch ein Alpa Estradiol Spiritus zum auftragen mit.Ich war am Boden zerstört und konnte das einfach nicht glauben.Nachdem ich die Pille 4 Monate genommen hatte wurde es nicht besser,also bin ich wieder zum Arzt,die meinte es wäre noch zu früh und ich soll noch warten meinte aber eine Vitamin B Spritzenkur soll helfen. Also habe ich 10 Wochen lang Spritzen bekommen.ohne erfolg,musste die Dinger auch noch bezahlen.Völlig verzweifelt habe ich eine Heilpraktikerin aufgesucht,nach dem erstgespräch meint sie ich hab ein Darmproblem und der Darm könnte die Nährstoffe nicht richtig verwerten,eine Hydro-Colon Therapie sollte helfen.Ich sage euch das ist kein spaß diese Spülungen und 67 euro pro Behandlung nicht gerade billig,bin nun auch bald pleite,aber was macht man nicht alles wenn man verzweifelt ist.Habe also eine Spülung machen lassen,nach ca 6 Wochen wurde der HA etwas besser,ich war so glücklich,aber die freunde war nur von kurzer dauer,nach 7 Wochen ging es wieder los.Bin dann wieder zur Heilpraktikerin und lasse nun die restlichen Spülungen machen,nach 3 Stück ist es nicht besser geworden,ich weis einfach nicht mehr weiter und glaube auch nicht das es helfen wird. Nebenbei nehme ich natürlich Biotin,Metafolin,Kieselerde,Braunhirsemehl,Zink,Eisen,L-Cysin,B-Vitamine,C-Vitamine usw.Ich weis nicht mehr was ich noch tun kann.Das ganze Leben leidet darunter,bin oft traurig und es gibt keinen Tag an dem ich nicht über den HA nachdenke.Ich sehe mir Fotos an auf denen ich noch volles wallendes Haar habe und könnte nur weinen.Ich hatte vor dem HA sehr lange großen Sress und schlimmen Kummer,durch eine furchtbare Familientragödie,glaubt ihr das könnte auch eine Rolle spielen? Vielleicht kann mir jemand einen Rat geben was ich noch machen kann.Liebe Grüße Kati

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [flame](#) on Sat, 25 Jun 2011 19:06:21 GMT

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

---

Hallo liebe kati,

leider kann ich auch nicht wirklich "helfen".

Bei mir hat der HA ganz abrupt begonnen, und es ging eine sehr lange Zeit mit extremem Stress/Kummer voraus (jahrelange Angst- und Panikattacken aufgrund emotionaler Erpressung). Ich bin in meinem Falle überzeugt, dass die psych. Belastung zu meinem HA geführt hat - die eigentlichen Ursachen habe ich soweit abgestellt, aber der HA selber ist täglich eine ganz extreme "neue" psych. Belastung; ich leide unter schrecklichen Depressionen und Erschöpfungszuständen deswegen.

Das Schlimme ist: hier im Forum habe ich noch niemanden gefunden, der den HA dauerhaft wieder los geworden ist (bin allerdings erst kurz dabei) - ist das also ein Problem, mit dem man sich lebenslänglich abfinden muss??

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache  
Posted by [Esther](#) on Sun, 26 Jun 2011 08:26:35 GMT

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

Hallo Kati,

ich kann mir sehr gut vorstellen, dass der Sress aufgrund dieser Familientragödie mit dem HA zu tun hat. Ich denke, es ist sehr wichtig, dass du dich psychisch wieder aufbaust.

Könntest du dir vorstellen eine Therapie anzufangen?

Ich bin seit 4 Jahren in therapeutischer Behandlung, gehe jetzt allerdings nur noch alle 3 Wochen hin. Es hilft mir seelischen Stress zu neutralisieren. Wir sprechen auch oft über die Haare...

Ansonsten denke ich, ist der Darmaufbau erst mal ne gute Sache. Vielleicht musst du einfach nur mehr Geduld haben damit.

Liebe Grüße,  
Esther

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache  
Posted by [sunflower3](#) on Sun, 26 Jun 2011 13:32:36 GMT

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

Hallo Kati,

ich bin auch 29 und bei mir ging es vor 2 Jahren los...

Nun auch ich nehme derzeit Vitamin B spritzen glaube auch nicht das es wirkt.

Ich hatte auch vorher 2 Jahre extremen Kummer als ich dies besiegt hatte und dachte jetzt muß dein Leben genießen fing der HA an.

Ich habe das Gefühl psychisch ist das jetzt noch schlimmer ätz...

Ich glaube mittlerweile da ja die Blutergebnisse alle gut sind das der Auslöser die Psyche war und jetzt sitzt man in einer Endlosschleife fest.

Ig sun

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Esther](#) on Wed, 06 Jul 2011 19:27:48 GMT

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

---

Hier ein Artikel zum Thema HA und Stress:

<http://www.haar-ausfall.com/service/meldungen/2008/2008-02-07/>

Finde auch interessant, dass sie Histamin ins Spiel bringen, welches wohl Entzündungen im Haarfollikel hervorrufen kann. Bei mir steht schon länger der Verdacht im Raum, dass ich eine Histaminunverträglichkeit haben könnte.... Werde dem mal nachgehen.

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Dharma](#) on Thu, 07 Jul 2011 06:05:23 GMT

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

---

Liebe Kati,

ich kann mir sehr gut vorstellen, dass der Haarausfall durch den Stress gekommen ist. Durch Stress geschehen manchmal die verrücktesten Dinge. Ich glaube auch, dass bei vielen der "Haarausfall-Stress" selbst auch dazu beiträgt, noch mehr Haare zu verlieren, so wie sich ganz oft Symptome verstärken, wenn man sich ihnen sorgenvoll zuwendet.

Ich kann mir gut vorstellen, dass deine Haare wieder voller werden. Lass dir eventuell auch psychotherapeutisch helfen. Auch wenn es nicht die Ursache für den Haarausfall sein sollte, wird es dir helfen, mit der Situation umzugehen.

LG

Dharma

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Esther](#) on Tue, 19 Jul 2011 08:46:05 GMT

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

---

hallo,

ich wollte euch kurz auf dem laufenden halten, hatte ja hier diesen artikel bezüglich stress und haarausfall gepostet, wo auch beschrieben wurde, wie stress histamine freisetzt und sich die haarfollikel dadurch entzünden können.

ich habe jetzt einen test gemacht und endlich hat zumindest mein kind einen namen: histaminintoleranz. mein hautarzt meint, es sei eindeutig, ich habe fast keine enzyme um

histamine aus lebensmitteln abzubauen. und er meinte auch, dass das mit dem ha zusammenhängen kann.

mir gibt das jetzt erst mal hoffnung, obwohl der gedanke an eine histaminfreie diät mich auch nicht super happy macht, aber zumindest kann ich jetzt erst mal was dafür tun, dass er mir hoffentlich bald besser geht.

liebe grüße,  
esther

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [gretchen](#) on Tue, 19 Jul 2011 10:11:19 GMT

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

---

ui.....ok...

weißt du, was das für ein test war??  
zahlt das die kasse?

ne freundin von mir hatte das auch....(ich meine echt HATTE, keine ahnung, wieso und wie es wegging...ggf wars einfach ne fehldiagnose) jedenfalls: das einzig gut an der diät war (denn sie durfe kaum noch was "normales" essen): sie hatte ne echt geile figur währenddessen .  
tschuldigung für die unqualifizierte bemerkung...ggf sollten wir uns echt alle mal untersuchen lassen.

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [snickers](#) on Tue, 19 Jul 2011 11:34:01 GMT

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

---

Hallo Esther,

hattest Du denn vorher auch irgendwelche Allergien/Kreuzallergien? Oder andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder wie ist der Verdacht auf Histaminintoleranz entstanden?

LG  
snickers

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Cora](#) on Tue, 19 Jul 2011 12:14:43 GMT

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

---

Hi Esther, finde das sehr interessant ... also natürlich vor allem den möglichen Zusammenhang mit dem HA. Ich hab über das Thema auch schon oft nachgedacht, allerdings hab ich keine wirklich ausgeprägten Symptome. Hattest / hast DU denn welche? Welche genau? Wie lange schon?

---

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Esther](#) on Tue, 19 Jul 2011 13:12:57 GMT

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

---

Hallo,

meine Symptome hatte ich schon mal zusammengefasst. Ich zitiere mich mal:

"Angefangen hat es so vor 10 Jahren mit Erschöpfungszuständen, die schon auch oft mit psychischer Belastung einhergingen. Ich hatte immer weniger Energie.

Dann bekam ich allmählich Magendarmprobleme, jeden Morgen Durchfälle, oft auch direkt nach dem Essen,. Gleichzeitig wurde ich immer stressanfälliger.

Auch haben sich meine PMS-Probleme zunehmend verstärkt, oft hatte ich schon ab der Eisprung depressive Verstimmungen.

Mit dem Haarasufall bekam ich auch eine immer trockenere Haut, manchmal mit Ekzemen, heute habe ich noch zusätzlich Schuppenflechte und vielleicht in diesem Zusammenhang Gelenkschmerzen an Knien und Händen.

Ich habe extrem niedrigen Blutdruck bei hohem Puls, komm deswegen morgens nur schwer in die Gänge.

Und ein paar seltsame äußere Symptome: Ich habe gelbliche Flecken um die Mundgegend herum und eine immerzu geschwollene Landkartenzunge (ein Zungenbelag, der unregelmäßig vorhanden ist und wandert)."

Bei dem jetzigen Test wird die Diaminoxidase im Blut bestimmt. Das ist das Enzym welches Histamin im Körper abbaut. Mein Wert ist wohl sehr niedrig. Den Test selber kann man wohl noch gar nicht so lange machen. Bezahlen muss man ihn auch selber, habe ihn beim Hautarzt machen lassen, nachdem der Allergietest negativ ausfiel. Er hat sofort zugestimmt und meinte, bei meiner Symptomatik sei das auf jeden Fall sinnvoll.

Hatte in letzter Zeit auch vermehrt allergieartige Symptome wie juckende Nase und kleine Hautausschläge. Außerdem wird mir immer mal schlecht nach dem Essen, konnte aber nie bestimmte Lebensmittel ausfindig machen, bei denen das immer der Fall war.

Histamin ist ja in allen Lebensmitteln vorhanden, in manchen mehr in manchen weniger. Das heißt an Tagen, an denen ich sonst wenig Histaminreiches esse, vertrage ich die Tomatensauce, an Tagen an denen noch anderes hinzukommt kippt es und es besteht im Körper ein akuter Histaminüberschuss.

Um Weihnachten rum hatte ich ne Phase, da konnte ich fast nichts mehr essen, hatte dann auch noch eine akute Gastritis, wie sich in der Magenspiegelung zeigte.

Naja, ich werde euch informieren, was sich da jetzt tut bei mir. Ich möchte zusätzlich versuchen, die Kopfhaut mit antientzündlichen Pflanzenölen zu behandeln. Meine Kopfhaut tut auch immer ziemlich weh, vielleicht kann man ja die Mikroentzündungen spüren???

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Cora](#) on Tue, 19 Jul 2011 13:20:54 GMT

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

---

Danke für die ausführliche Antwort. Ich hab auch ständig Kopfhautschmerzen / Haarwurzelschmerzen und denke schon lange, dass da vielleicht ein entzündlicher Prozess dahintersteckt. Aber vom Doc heißt es ja immer nur "das ist psychisch"

Viele deiner Symptome kenne ich zwar, ordne die jedoch bei mir anders zu. Bei mir kamen / kommen häufige Durchfälle z.B. eindeutig von einer kaputten Darmflora, die ich jetzt mit Hilfe einer Heilpraktikerin erfolgreich saniert habe. Durchfall sofort nach dem Essen hab ich nur noch, wenn das Essen sehr fettig war (Sahnesauce).

Ich kenne Histaminintoleranz von anderen Leuten vor allem mit den Symptomen fiese rote, scharfkantige Hautauschläge + Atemnot + Schweißausbruch direkt nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel ... vor allem Käse, Rotwein und Schoko. Und sowas hab ich halt gar nicht.

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache  
Posted by [Esther](#) on Tue, 19 Jul 2011 14:00:27 GMT

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

Atemnot, Schweißausbrüche etc. habe ich auch nicht, auch ist es bei mir eher selten (auch im Vergleich zu früher) direkt nach dem Essen, schon eher wie du schreibst, wenn ich sehr fettreich esse (das lässt im Übrigen auf ein Problem der Galle schließen).

Stuhltests ergaben bei mir auch eine verminderte gesunde Darmflora, was mich aber auch nicht wundert nach jahrelangem morgentlichen Durchfall.

Eine Freundin von mir hat viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten und genau deswegen einen kaputten Darm, denke, das nimmt den Darm über die Jahre schon auch sehr mit.

Was bei mir sehr auffällig ist, ich habe in der Früh einen sehr flachen Bauch, am Abend sehe ich aber aus wie im 5. Monat schwanger. Meine Hausärztin hat einen Ultraschall gemacht und meinte, was ich denn gegessen habe, in meinem Bauch würde es ziemlich abgehen. Und so ist es bei mir eigentlich immer, nur manchmal akut und manchmal weniger stark.

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache  
Posted by [Esther](#) on Tue, 19 Jul 2011 17:42:40 GMT

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

Schaut mal hier unter Sexualhormone, wenn ich das richtig verstanden habe induziert eine Histaminintoleranz auch eine Östrogendominanz bzw. Progesteronmangel:

<http://www.auroraswelt.at/Histaminintoleranz.pdf>

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache  
Posted by [maurizio](#) on Tue, 19 Jul 2011 17:51:16 GMT

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

hallo ihr alle,

ich wurde gerade auch aufmerksam, da ich zur zeit bemerke, dass ich rotwein gaaanz schlecht vertrage (früher trank ich nichts anderes), auch parmesan....alle sehr histaminhaltig.

leider habe ich dann aber gelesen, dass bei östrogenzufuhr die reaktion noch gefördert wird.

damit kann ich das bei mir ausschliessen, da sich während der pille mein haarausfall verbessert hat. und mit pille ist doch das östrogen höher, oder denke ich schon wieder mal verkehrt?

nici

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [gretchen](#) on Tue, 19 Jul 2011 18:39:20 GMT

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

---

Zitat:und mit pille ist doch das östrogen höher, oder denke ich schon wieder mal verkehrt?

unter der pille fällt ein speicheltest (!) bzgl E2 seeeeeeehr niedrig aus. denn hier wird ECHTES östrogen gemessen, keine synthetische form. (ethinylestradiol oder sowas)

somit ist mir "östrogenzufuhr" ggf die gabe von natürlichem östrogen (E2) z.b. in den wechseljahren gemeint.

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [maurizio](#) on Tue, 19 Jul 2011 20:35:50 GMT

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

---

das würde im umkehrschluss heissen, weniger östrogen,z.b. in den wechseljahren und die reaktionen auf histamin müsste abfallen (evtl. der haarausfall)?

da aber ja gerade das östrogen anscheinend fördernd für das haarwachstum ist, wären wir beim nächsten disaster...

ich seh da keine chance, dass das haarwachstum dann gefördert werden könnte...seht ihr eine?

nici

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [gretchen](#) on Wed, 20 Jul 2011 06:16:12 GMT

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

---

ich denke, der östrogenwert muss idealerweise eben ausbalanciert sein. das heißt, "richtig"§ im verhältnis zu den anderen hormonen. ein zuviel kann HA machen (östrogendominanz) genauso wie ein zu wenig (androgenüberschuss).

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Esther](#) on Wed, 20 Jul 2011 07:40:10 GMT

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

---

genau, eine östrogendominanz führt wohl meist auch zu einem überschuss an testosteron und einem progesteronmangel, d.h. haarausfall. in und nach den wechseljahren kann aber dann das östrogen so niedrig sein, dass es auch zu haarausfall kommen kann.

die hormone müssen eben in balance zueinander sein, aber je mehr ich erfahre wie das alles zusammenhängt, desto schwieriger erscheint es mir, das zu erreichen. hätte jetzt auch nicht gedacht, dass histaminintoleranz die sexualhormone beeinflusst, aber eines der gängigen symptome ist pms, was wiederum ein typisches zeichen von progesteronmangel ist. wenn zusätzlich zum ha noch andere symptome bestehen wie bei mir, dann ist es sicherlich nicht verkehrt sich mal auf die suche nach allergien und unverträglichkeiten zu begeben.

hätte gestern abend aber fast geheult als ich gelesen habe, was alles stark histaminhaltig ist, fast alle meine lieblingssachen sind da dabei: tomaten, avokado, nüsse, sojaprodukte, zitrusfrüchte, erdbeeren,... mist, warum kann nicht kohlr histaminhaltig sein .

---

Subject: Aw: Verzweifelt wegen HA und keiner findet die Ursache

Posted by [Esther](#) on Thu, 01 Sep 2011 21:24:24 GMT

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

---

Hab mal etwas Positives zu berichten: Hab euch ja in diesem Thread von der Histaminintoleranz erzählt. Habe jetzt einen Monat lang konsequent die Diät gemacht und das Ergebnis ist foldendermaßen: Kein Blähbauch mehr, keine Magenschmerzen, kein Hautjucken mehr. Meine Verdauung ist noch nicht 100 prozentig ok, aber besser.

Und jetzt kommt das Beste: Ich hatte diesen Zyklus praktisch kein PMS! Keine Stimmungsschwankungen und keine Brustschmerzen. Ich interpretiere das so, dass mein Hormonhaushalt sich durch den Histaminentzug verändert in Richtung mehr Progesteron. Ob das so schnell funktioniert?

Das hat mir jetzt jedenfalls den nötigen Antrieb gegeben mit der Diät weiter zu machen!

Liebe Grüße,  
Esther

---