
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

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [maurizio](#) on Sat, 01 Oct 2011 05:58:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

das klingt alles sehr interessant. Hast du selbst bemerkt, dass du eine Nahrungsmittelintoleranz hast? Oder wurde das dann nur diagnostiziert und war dir völlig neu?

Bei mir ist es ja auch so dass ich in einer Östrogendominanz stecke und deshalb Prog nehme. Leider glaube ich, dass ich auch dies nicht wirklich vertrage.

Insofern wäre für mich interessant wie es bei Dir weitergeht, um evtl. das selbst, ohne naturidentisches Progesteron, durch Ernährung und Stressreduzierung selbst in den Griff zu bekommen.

Bitte berichte weiter von Deinen Erfahrungen.
Ich drück Dir die Daumen.

Nici

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [~Mira~](#) on Sat, 01 Oct 2011 10:47:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

nein ist überhaupt nicht langweilig, finde das Thema auch sehr interessant.
Bin nämlich selbst Allergiker und reagiere auf bestimmte Medikamente, Gräser, Nickel, Duftstoffe etc. und leide auch an Nahrungsmittelintoleranzen wie z. B. an einer Weizenunverträglichkeit.

Vor ein paar Jahren ging es mir aufgrund meiner Nahrungsmittelintoleranzen sehr schlecht- ich konnte rein gar nichts mehr mit Weizen essen, nicht mal mehr Grünen Tee (da Pestizid belastet) konnte ich trinken, bekam höllische Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen und Juckreiz. Mein damaliger Hautarzt meinte immer zu mir das wäre Kopfsache mit den Allergien und ich solle auf alles verzichten was ich nicht vertrage. Was ich dann auch tat, leider stellte sich keine wirkliche Besserung ein und ich verlor sehr viel an Gewicht. Nach 3 Monaten bin ich dann zu einem Umweltmediziner gewechselt. Letztlich hatte ich eine Darmpilzerkrankung die lange Zeit nicht erkannt wurde. Nach der Behandlung und dem totalen Verzicht von Weizen, Tomaten usw. ging es mir dann wieder besser. Zu der Zeit hatte ich noch keine Zyklusstörungen und auch keinen übermäßigen HA, jedenfalls nicht bewusst wahrgenommen.

Heute fällt es mir schwer immer komplett auf Weizen zu verzichten, wenn ich etwas mit Weizen esse bekomme ich nach wie vor eine leichte Übelkeit sowie Magen- und Darmbeschwerden. Bei mir hat der Juckreiz wegen des HA nach Absetzen der Pille stark nachgelassen. Werde mal versuchen wieder regelmäßig Buch zuführen, was ich so esse und ob es in Zusammenhang mit dem Kopfhautjucken stehen könnte- gestern habe ich ziemlich viel Weizen gegessen (3 Brötchen, 1 Scheibe Brot und ziemlich viele Haribo-Color-Rado) heute ist mein Kopfhautjucken wieder stärker und der Stuhlgang entsprechend weich.

Chronische Müdigkeit, einen niedrigen Blutdruck, Muskel- und Gelenkschmerzen, starke Menstruationsbeschwerden und Haarausfall habe ich auch, manchmal auch Tinnitus und Ohrenschmerzen, wenn ich zuviel Stress habe. Mein HA ist ohne Pille leicht zurück gegangen und es wachsen nun zum Glück auch endlich mal wieder neue Haare nach. Habe am gesamten Kopf HA, fällt jedoch besonders im Scheitelbereich und am oberen Hinterkopf auf.

Meine zuletzt getesteten Blutwerte, noch unter der Pille Maxim, waren eigentlich alle i. O. bis auf Schilddrüse (TSH leicht erhöht) und Ferritin viel zu hoch. Meine Hausärztin vermutet nun, ich könne eine erworbene Eisenspeicherkrankheit haben, da bei mir leider eine Lebererkrankung vorliegt (Hepatitis C), die zwar erfolgreich behandelt wurde, aber leider halt auch zu einer Eisenspeicherkrankheit führen kann. Mein Termin beim Endokrinologen steht noch immer aus, habe erst Anfang November einen bekommen.

Ach Esther, ich drück Dir auch ganz fest die Daumen, dass Dir Dein Besuch bei der Ärztin weiterhilft, lass es uns wissen was dabei herausgekommen ist.

LGruß
Mira

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Esther](#) on Tue, 04 Oct 2011 14:30:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nici,

mir hat schon vor vielen Jahren eine Hautärztin geraten mich histaminarm zu ernähren, ich kam damals wegen Haarausfall. Sie hatte die Vermutung aufgrund meiner restlichen Syptomatik, aber sie nahm sich nicht die Zeit mir zu erklären, was es mit dem Histamin auf sich hat und so hab ich das nicht weiter verfolgt.

Irgendwann war klar, dass ich manche Sachen nicht vertrage, meine damalige Hausärztin hat mir zu einem Nahrungsmittelunverträglichkeitstest geraten, den man ja selber zahlen muss. Das Ergebnis war, dass ich praktisch auf ALLE Lebensmittel reagiere, die ich in den Jahren davor regelmäßig gegessen habe. Ich war bis dato z.B. Vegetarierin und Fleisch würde ich laut Test vertragen. Daraus schloss ich, dass mein Darm total gereizt ist und auf alles was er bekommt Unverträglichkeiten entwickelt.

Auf die Histaminintoleranz brachte mich dann jetzt eine Ärztin vor einem Jahr... aber bis man sich zu so einer Diät durchringt, vergeht manchmal noch viel Zeit ...

Wie merkst du denn, dass du das Progesteron nicht verträgst? Hatte bei mir da eben auch Bedenken, da ich nach jeder Erhöhung des L-Thyroxin dachte, ich dreh psychisch komplett durch!

Hallo Mira,

ich esse auch kein Weizen und das fällt mir auch nicht besonders schwer. Wie bei dir, hatte ich auch eine Zeit um Weihnachten rum, da konnte ich 2 Wochen so gut wie nichts mehr essen. Hat sich zum Glück wieder gelegt. Im Moment bin ich auch recht dürr von der Histamindiät, das zehrt an den Nerven. Ich hoffe, die Ärztin in einer Woche kann mir da helfen...

Wieso durftest du gegen den Darmpilz denn keine Tomaten essen? Hab ich in bezug auf Pilzerkrankungen noch nie gehört.

Ist interessant, dass du ein ähnliches Syptombild hast wie ich. Leider hat mein HA nach Absetzen der Pille erst richtig begonnen, zumindest ist es mir dann erst aufgefallen. Aber auch mein Stress hat in der Zeit erst richtig begonnen...

Vielen Dank euch beiden fürs Daumedrücken, ich drück sie euch auch. Manchmal hab ich das gefühl, das Ganze ist wie ein Rätsel, dass es zu knacken gilt. Schade, dass wir keinen echten Dr House kennen .

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [camelia](#) on Wed, 05 Oct 2011 14:24:12 GMT

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

Hi

Deine Geschichte koennte eigentlich von mir geschrieben worden sein.

Die Reihenfolge stimmt 1:1, sogar die ueberaus schnelle Verdauung, was mir so langsam Kopfzerbrechen breitet.

Danke fuer deinen Beitrag,war sehr interesssant und hat mich zum nachdenken gebracht.

Ig
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Esther](#) on Thu, 06 Oct 2011 20:48:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Camelia,
wirklich 1:1? Interessant, hast du mal auf Nahrungsmittelallergien testen lassen? Wie sieht denn dein HA-Muster aus?
Ja, die schnelle Verdauung hab ich schon viele viele Jahre, aber stell dir vor, wenn ich das Enzym in Tablettenform nehme (was ich heute und gestern getan hab, weil ich auf Reisen war und es ja nichts Histaminfreies zu kaufen gibt), habe ich sogar eher Verstopfung. Ich kann mich auch noch erinnern, dass ich früher immer eher wenig aufs Klo bin . Hab sogar von ner Homöopathin als Jugendliche mal Abführtropfen bekommen...
Hast du deine Mineralien dann mal testen lassen? Logischerweise führt eine zu zügige Verdauung zu Defiziten, da die Nahrung nicht lange genug im Körper bleibt um die Stoffe in ausreichender Form herauszuholen.

Ich habe jetzt die zweite Blutung seit Beginn der Diät, erstaunlicherweise war dieser Zyklus jetzt 34 Tage lang. Das ist was völlig Neues bei mir...
Hatte wieder keine PMS, nicht mal die üblichen Unterleibskrämpfe! Keine Verzweiflungsattacken, keine Brustschmerzen, keine Stressanfälligkeit.
Was meint ihr, könnte das an einem verbesserten Östrogen-Progesteron-Verhältnis liegen? Habe, wenn ich mich nicht irre mal gelesen, dass bei Frauen die Progesteron zuführen, sich manchmal der Zyklus verlängert.
Ich möchte noch ein paar Zyklen warten und dann nochmal die Werte messen.

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Thu, 06 Oct 2011 22:24:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi liebe Esther

Also,Bin 35 und habe :
Extreme Vitamin&Mineralmangel ausser Kupfer,der zu hoch ist.VitaminB6,B12,zink,Eisen,VitaminD,Magnesium,calcium.....n aja will jetzt nicht alles aufschreiben.
Oestrogendominanz, die schlimmsten
Menstruationsprobleme,schilddruesenunterfuenktion,Mangelnde

Cortisolbildung(Nebennierenschwaeche).

Habe auch seit ich denken kann einen schnellen Puls und eher niedrigen Blutdruck!!!!

Kann auch nicht mehr mit stress umgehen,wie frueher,bin sehr schnell auf 180.

Habe durch Lthyroxin,noch mehr Probleme bekommen,als Ohne und deshalb habe ich jetzt einfach so fuer mich beschlossen Lt abzusetzen.

Ich habe einen Reizdarm(selbstdiagnose),hatte also noch nie Verstopfung,eher im Gegenteil,was mir langsam jetzt Sorgen bereitet.

Habe mir eigentlich nie Gedanken ueber dieses Thema Verdauung gemacht,aber es kann mitunter dran liegen.Bei eine so schnelle Verdauung,kann gar kein Naehrstoff aufgenommen werden.

Habe noch nie eine Nahrungsmittelallergietest gemacht,waere vielleicht nicht ganz verkehrt.

laut HP ist da was in verdauungstrakt nicht in Ordnung.musste vor Paar Monaten chon einen

S_Test machen,um den Darmflora und....zu untersuchen,habe es aber rein Technisch nicht bis jetzt hinbekommen.

Ernaehre mich seit Jahren Kohlenhydratarm,und weiss jetzt ehrlich gesagt nicht,was ich sonst noch essen kann.

wenn ich mich jetzt auch Histaminarm ernaeheren soll,bleibt fuer mich fast nichts uebrig.

Muss aber auch erwaehren,dass ich mich in letzter zeit nur noch gut fuehle,wenn ich Tagelang nichts esse. ,eine Pri.Aerztin hat das schon prophezeit.

Habe mir schon ueberlegt ob ich mir nicht diese Daosin hole,aber habe gelesen ,dass es bei vielen nicht geholfen hat.

Darf ich fragen was du nimmst,vielleicht werde ich mein Reizdarm los.

Ig

camelia

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [camelia](#) on Thu, 06 Oct 2011 22:38:51 GMT

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

hi

Habevergessen zu erwaehren,wie mein Haarausfall aussieht.

.mein Haarausfall ist diffus,also ueberall fallen die Haare.

Ich hatte bis jetzt immer Zeiten,wo es besser ging,aber schon seit Monaten fallen mehrere Hundert Haare am Kopf und mein Haarstatus hat sich in den letzten Monaten definitiv mehr verschlechtert,als die letzten 20 Jahre und es wird Immer schlimmer.

Es ist definitiv kein normaler AGA.

Da es mir aber so oder so echt schlecht geht,ist mir der Haarausfall aber momentan wirklich fast Egal.

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Thu, 06 Oct 2011 22:51:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe Esther

Habe noch eine Frage und zwar wollte ich wissen, wie du drauf gekommen bist, dass dein Darmflora verschoben ist.?

Gibt es da Tests oder Untersuchungen die man auch als Kassenpatient beim Hausarzt machen lassen kann, oder hast du es selbst bezahlt.?

Wollte (sollte) auch einen Test bei Ganzimmun machen um nach zu sehen ob die guten Bakterien vorhanden sind oder nicht, ob die Darmwände noch intakt sind, aber ehrlich gesagt habe ich momentan einfach keine Lust nochmal soviel Geld auszugeben wie die letzten Monaten.

Die Ärztin die die Werte beurteilen wollte, ist auch eine Privatarztin, die nicht gerade Billig ist, von daher würde mich schon interessieren, wie du es angestellt hast >

Ig
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Esther](#) on Sat, 08 Oct 2011 13:12:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Camelia,

also ich würde dir auf jeden Fall empfehlen da ein paar Tests zu machen. Lactose und Fructose zahlt die Kasse. Wegen Histamin kannst du auch statt des Tests (Histamin und Dao) die Diät 4 Wochen lang durchziehen und sehen, ob es was hilft. Wenn du neben Histamin noch andere Unverträglichkeiten hast, kann der Selbsttest allerdings zweifelhaft ausfallen. Die kohlehydratarme Diät würde ich in der Zeit abbrechen, sonst ist es echt zu viel. Du musst ja auch bei Kräften bleiben.

Dass es dir am Besten geht, wenn du garnichts isst, finde ich sehr bedenklich, einfach weil Essen ja auch guttut und die Nerven stärkt. Du musst unbedingt schauen, dass du wieder normale Mengen essen kannst. Deswegen würde ich dem Darm erst mal Vorrang geben bei deiner Suche.

Erklären lässt es sich schon, der Darm kommt einfach zur Ruhe, wenn er längere Zeit nichts bekommt, kann sich erholen vom permanenten Verdauungsstress. Mir ging es verdauungstechnisch auch super nach einer Magendarmspiegelung und ich habe gelesen, dass es vielen so geht. Aber Fasten tut mir psychisch einfach nicht gut, ich brauche die Substanz vom Essen, sonst bin ich nervlich ganz schwach unterwegs.

Der Test, den ich gemacht habe, war eine Stuhlprobe beim Hausarzt, da werden halt nicht die einzelnen Bakterien bestimmt die fehlen oder zu viel sind. Auf dem Befund steht: Kein Nachweis von Salmonellen, Hefen jedoch Normalflora reduziert.

Den Ganzimmuntest wollte mir ein privater Arzt auch schon mal "andrehen", werd den vielleicht auch irgendwann mal machen lassen um gezielt danach die Darmflora aufbauen zu können. Hatte es schon mit Symbioflor 1 und 2 versucht, aber das hat nichts gebracht bei mir. Könntest

du aber trotzdem mal versuchen, manchen hilfts.

Wegen dem Dao-Enzym: ich nehme diese hier:

<http://www.sciotec.at/en/products/functional-food/daosin/>

Aber einfach die Kapseln schlucken und den Reizdarm loswerden, wird wahrscheinlich nicht funktionieren. Ich denke, ein Reizdarm besteht oft aus mehreren Komponenten und wenn man nichts macht, wird es oft immer schlimmer. Ich bin mir selber noch nicht sicher, ob die Dao-Kapseln bei mir richtig wirken. Gestern hat es z.B. nicht funktioniert, aber das Essen hatte auch echt viel Histaminhaltiges, evtl hätte ich 2 nehmen müssen. Ich will aber das Dao nur im Notfall nehmen, wenn ich eingeladen bin oder eben auf Reisen, weil es teuer ist und weil ich die Sache auch gerne selbst in den Griff kriegen möchte.

Ich wünsch dir jedenfalls gute Besserung....

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by ~Mira~ on Sat, 08 Oct 2011 13:30:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Esther,

sorry, dass ich erst jetzt Zeit zum Antworten finde, hatte die letzten Tage leider sehr viel zu tun... Das mit den Tomaten ist eine Kreuzallergie bei mir, da ich auf Beifuss sehr stark reagiere, vertrage z. B. auch keine Erdbeeren oder Kiwis. Habe damals strikt auf alles verzichtet was ich nicht vertrage oder meiner Verdauung nicht so erträglich ist.

Denke, dass Deine Histamindiät sich auf jeden Fall positiv auf Deine PMS auswirken kann. Bin mittlerweile auch schon am überlegen eine Histamindiät zumachen... Hast Du während der Histamindiät auch schon Besserungen bzgl. Deiner Gelenkbeschwerden, Blutdruck etc. festgestellt?

LGrüße
Mira

Hi Camelia,

das mit dem: „und weiss jetzt ehrlich gesagt nicht,was ich sonst noch essen kann.“ Kommt mir leider sehr bekannt vor.

Würde Dir eine Rotationsdiät empfehlen, damit kann man relativ gut herauszufinden was einem verträglich und unverträglich ist. Ist nur nen bisschen heikel, wenn man eh nicht so viel auf

den Rippen hat- war bei mir leider so, sah danach irgendwie schon fast magersüchtig aus.

Eine Kohlenhydratarme Ernährung finde ich persönlich nicht so gut- klar sollte man gerade wenn man vielleicht nen Hang zum Übergewicht hat nicht unbedingt Pudding, Limonaden oder anderen Zuckerkrum wie Kuchen oder Kekse essen, aber dann noch auf Reis oder Nudel zu verzichten finde ich da zu krass, denn da bleibt der Teller irgendwann echt leer, weil man meint so streng sein zu müssen. Wie schaut denn Deine Kohlenhydratarme Ernährung aus, vielleicht könntest Du die etwas ja reduzieren um Deinen Speiseplan wieder zu erweitern?

Bei mir zeigte sich eine schlechte Darmflora durch sehr weichen und fettigen Stuhl, einem ziemlich hohen Verbrauch an Toi-Papier oder durch die häufige Benutzung der Toi-Bürste, hängt aber auch sehr eng mit der Ernährung und den Unverträglichkeiten zusammen. Für eine gute Darmflora kann man auch selbst sehr viel tun, z. B. wenig Zucker (in Zuckerform), wenig Weizenprodukte, dafür viel Vollkorn, viele viele Ballaststoffe und Natur-Yoghurt, muss nicht mal son probiotischer Kram sein.

LGrüße
Mira

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Sat, 08 Oct 2011 15:21:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi liebe Mira

Alles was du schreibst habe ich auch. also definitiv einen schlechten Darmflora.
Obwohl ich kaum was esse, sehe ich nicht Magersuechtig aus, fast im Gegenteil.

Ich habe mich schon seit Jahren dran gewöhnt keine KH, also Reis, pasta, Brot.... zu essen, komme damit auch sehr gut zurecht.
Habe dafür aber alle anderen Gemüsesorten und in letzter Zeit auch Fleisch gegessen, vorher kein Fleisch, wegen Rohkosternaehrung.
Obst esse ich auch nicht eben wegen KH. Deshalb bin ich jetzt wirklich sehr sehr Traurig, wenn ich nicht mal meinen heissgeliebten Auberginen und Tomaten essen darf, und die eingelegten Gemüse und und und..... Aber wenn ich bloss diese T-Problem und der aufgebläete Bauch los werde, bin ich schon froh.
Habe hier so ein Pulver vom Reformhaus, heisst Darmflora+, habe es aber nie regelmässig eingenommen, deshalb, keine Ahnung ob es was bringt.
Etwas finde ich ja komisch, habe Gesterin eine Citirizin Tablette eingenommen, die ich wegen meine Hausstauballergie einnehme, allerdings sehr sehr selte, da ich ueberhaupt kein problem mehr habe, und fuehle mich heute besser, mein Bauch ist nicht mehr aufgebläet und ich fuehle mich geistig auch viel besser drauf, Einbildung??????

Ig und ein schoenes Wochenende
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Sat, 08 Oct 2011 15:30:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi liebe Esther

Danke fuer die Informationen.

Hm mal schauen was ich machen kann.

Eben diese Daosin Kapseln wollte ich mir auch besorgen, aber ich versuche jetzt erstmal eine Histaminarme Diät zu machen, mal schauen.

Habe mir sowieso auch ueberlegt, ob ich nicht zu einem Gastroentropologen gehen sollte, denn da ist arg was nicht in Ordnung.

uebrigens nochmal Danke, dass du mir die Augen geoeffnet hast, irgendwie habe ich dieses Thema nie eine Beachtung gechenkt. Nochmals vielen vielen Dank liebe Esther

Lg und ein schoens Wochenende
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [snickers](#) on Sun, 09 Oct 2011 10:45:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen zusammen,

man kann auch beim Allergologen einen Test auf DAO im Blut machen lassen. Bei Verdacht auf HI zahlt das ebenfalls die Kasse. Man sollte vorher allerdings NICHT histaminarm essen, da sich der Wert verfälschen kann.

Wenn der DAO-Wert dann "normal" ist, heißt das allerdings nicht, dass man nicht histaminintolerant ist. Es kann dann auch daran liegen, dass der Körper aber trotzdem zu wenig Diaminoxidase bildet, um den Histaminwert im Körper abzubauen.

Wenn der Wert unter der Norm ist (in dem Labor, in dem meine Probe untersucht wurde, lag der Normwert bei >12), ist eine HI wahrscheinlich (5-11) und darunter als sicher anzunehmen.

Die sicherste Methode, um herauszufinden, ob man HI hat, ist eine Ausschlussdiät zu machen. Das ist besonders anfangs total nervig, ich habe mich tagelang nur von gekochtem Reis mit Meersalz ernährt und nach und nach gekochtes Hühnchen, Möhren, Zucchini, etc. zum Speiseplan addiert. Aber man merkt schnell, dass es einem körperlich viel besser geht.

Daosin wirkt bei mir ab und an ganz gut, ich nehme aber dann vorsichtshalber 2 Tabletten, wenn ich weiß, dass was ansteht.

Übrigens wirkt Cetirizin vornehmlich als Anti-Allergikum bei Allergien der Atemwege und Bindehäute. Eher weniger bzgl. Magen-Darm. Da müssen leider schwerere Geschütze, die verschreibungspflichtig sind herhalten, z.B. Ranitidin.

LG

snickers

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Wed, 12 Oct 2011 01:09:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi
Habe wieder was sehr interessantes entdeckt:

Es ist in jedem Fall sinnvoll gleichzeitig den Vitamin B6 Status bestimmen zu lassen, da erniedrigte Werte eine Fehlfunktion der DAO verstärken!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
wenn ich bloss an mein B6 status denke,wird mir uebel!!!!!!!

lg
cameli

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Esther](#) on Sat, 15 Oct 2011 22:57:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Camelia,
nichts zu danken, aber freut mich, dass ich dich vielleicht auf die richtige Spur gebracht habe...

Hallo snickers,
also du nimmst 2 von den Dao-Tabletten, vielleicht hat es deswegen beim letzten Mal bei mir nicht funktioniert. Testet der Allergologe auch den Histaminwert im Blut oder Urin? Ich habe gelesen, dass man eigentlich beides braucht, Dao und Histaminwert um eine Histaminintoleranz diagnostisch zu sichern.

Hallo Mira,
also ich bin nicht mehr so müde, eventuell könnte das schon mit einem höheren Blutdruck zusammenhängen. Besonders nach dem Essen falle ich nicht mehr in so ein Energieloch. Aber gerade die Gelenkschmerzen nehmen wieder zu im Moment, hab auch wieder diese Stellen an den Knien und Ellbogen, ich denke, das ist Schuppenflechte.

Jetzt war ich ein paar Tage krank und da ging es meinem Bauch wieder recht schlecht. Und ich kann mich erinnern, dass es in letzter Zeit immer so war, wenn ich einen Virus oder Ähnliches hatte. Vielleicht wird, wenn man krank ist, auch die Histaminproduktion angekurbelt?

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Fri, 28 Oct 2011 19:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ihr lieben

Mein erster Bilanz nach fast 2 Wochen Histaminarme Ernaehrung:

Ich fuehle mich so gut wie noch nie!

Mein Speiseplan sieht sehr mager aus,da ich auch auf Kh verzichte soweit es geht,aber mein Wohlbefinden ist mir wichtiger

Ich habe ein paar kilos verloren,die seit Monaten nicht weg zu bekommen waren,trotz strikter Diaet und Bewegung.

Blaehungen sind fast weg,kann besser und tiefer schlafen und bin auch viel besser drauf als fruher.

Muss noch erwaeennen,dass ich 2 mal B12 Spritzen hinter mir habe,aber ob es daran liegt,bezweifle ich sehr stark.Es muss irgend wie was an dieser Histamingeschichte dran sein

Ig
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Fri, 28 Oct 2011 19:44:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ihr lieben

Mein erster Bilanz nach fast 2 Wochen Histaminarme Ernaehrung:

Ich fuehle mich so gut wie noch nie!

Mein Speiseplan sieht sehr mager aus,da ich auch auf Kh verzichte soweit es geht,aber mein Wohlbefinden ist mir wichtiger

Ich habe ein paar kilos verloren,die seit Monaten nicht weg zu bekommen waren,trotz strikter Diaet und Bewegung.

Blaehungen sind fast weg,kann besser und tiefer schlafen und bin auch viel besser drauf als fruher.

Muss noch erwaeennen,dass ich 2 mal B12 Spritzen hinter mir habe,aber ob es daran liegt,bezweifle ich sehr stark.Es muss irgend wie was an dieser Histamingeschichte dran sein

Ig
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Martina999](#) on Wed, 23 Nov 2011 21:48:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Camelia,
ich habe Deine Beiträge mit grossem Interesse verfolgt, da bei mir auch der Verdacht auf Histaminintoleranz, ausserdem auf Progesteronmangel besteht (auf die Untersuchungsergebnisse muß ich noch etwas warten..) Wie geht es Dir inzwischen? Kannst Du im Hinblick auf die Haare eine Veränderung feststellen? Es wäre sehr schön, wenn Du weiter berichten könntest!
LG Martina

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Arianrhod](#) on Mon, 28 Nov 2011 10:25:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen Leute,

ich habe mal ein halbes Jahr Praktikum bei der AOK gemacht und hatte dort eine Kollegin mit ner starken Nahrungsmittelunverträglichkeit und sie hat auch Probleme mit Histaminen etc. Darf also fast nix essen.

Im übrigen macht sie dort die Ernährungsberatung und ich glaub die haben auch so Rezepte und Kochkurse für das Thema.

Braucht da jemand Unterlagen zu?
Sie kennt sich da wirklich gut aus

LG Andrea

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Esther](#) on Wed, 30 Nov 2011 16:32:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

wollte euch gerne mal wieder auf den neuesten Stand bringen. Also 3 Monate strenge Histamindiät haben so Einiges gebracht: war weniger müde nach dem Essen, hatte keine Blähungen mehr, PMS waren fast völlig verschwunden. Leider habe ich auch ziemlich abgenommen und meine Ärztin riet mir daraufhin die Diät zu lockern, also immer noch Histaminhämmer zu meiden, aber nicht mehr ganz so strikt zu sein. Ergebnis: PMS wie in den schlimmsten Zeiten!!! Brustschmerzen, Depressionen, Bauchkrämpfe, Blähungen...

Leider hat die histaminfreie Diät das Problem nicht völlig gelöst, denn den leichten Durchfall am Morgen hatte ich immer noch ab und zu. Also der Darm war noch nicht zufrieden. Meine Ärztin hat mich jetzt chinesiologisch getestet, weiß selber noch nicht, was ich davon

halten soll. Laut ihrer Austestung vertrage ich auch kein Gluten und kein Milcheiweiß! Was das ernährungstechnisch heißt, könnt ihr euch vorstellen. Aber probieren werde ich es. Sie erklärte mir, dass bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten immense Mengen Histamin gebildet werden, was dann früher oder später auch zu einer Histaminintoleranz führen kann. Also wenn ich die Nahrungsmittel finde, die ich nicht vertrage und sie eine gewisse Zeit weglasse, könnte auch die Histaminintoleranz sich wieder verbessern.

Was ich euch total empfehlen kann, aber leider recht teuer ist, ist ein Medikament zum Darmaufbau, es heißt Colibiogen. Symbioflor und Konsorten brachten mir keine Besserung. Mit Colibiogen kann ich jetzt sogar wieder Linsen essen, ohne es danach bitter zu bereuen. Ich hoffe halt, die Wirkung der gestärkten Darmflora hält an, auch wenn die Flasche leer ist. Ansonsten hat meine Ärztin mir säurefreies Vitamin C, Zink und Vitamin B 6 verordnet. Sie erklärte mir, dass diese Vitamine und Mineralien bei Leuten mit Histaminproblemen fast immer erniedrigt sind. Wenn man nicht genug Daosin hat um das Histamin abzubauen, muss der Körper das Histamin mit Hilfe dieser Stoffe abbauen.

Was meinen HA betrifft, kann ich ehrlich gesagt noch nicht viel sagen. Ich denke, das dauert bis man da eine Wirkung sieht. Mein Problem ist ja auch nicht so sehr die Zahl der Haare die ausfallen, sondern die Miniaturisierung. Dennoch bin ich mir ziemlich sicher, dass sich mein HA bessern wird oder zumindest gestoppt werden kann, wenn ich die ganze Histamingeschichte in den Griff kriege.

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Wed, 30 Nov 2011 17:46:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi
Ich ernähre mich auch seit einige Zeit Histaminarm.mit erstaunlichen Ergebnissen. Puls hat sich etwas normalisiert,von 100 auf etwa 80!Entzündungswerte von 20 auf 5,Menstruation war letzten Monat ein Traum,keine schmerzen und sehr leicht. Blähungen fast weg.Mit der verdauung klappt es noch nicht so,vielleicht habe ich Darmpilz,keine Ahnung. Haarausfall ist aber extrem,da ich jetzt wirklich nichts mehr esse,Wegen insulinresistenz verzichte ich auf Kh,jetzt auch auf Milchprodukte,da sie die Insulinausschuetung foerdern,und dann noch eben die histaminhaltige Nahrung.

Insgesamt geht es mir irgendwie besser!

Ig
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [Esther](#) on Wed, 30 Nov 2011 18:45:32 GMT

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

Hey Camelia,

nichts mehr essen kann aber auch auf gar keinen Fall die Lösung sein, ich war mal ein paar Jahre magersüchtig, daher möchte ich dir dringedn raten vorsichtig zu sein. Was sagt denn dein Arzt dazu? Ich denke du brauchst dringend die Hilfe eines Ernährungsexperten!

Liebe Grüße,
Esther

PS: Aber es freut mich natürlich, dass du dich besser fühlst =).

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [esperanza](#) on Wed, 30 Nov 2011 21:08:04 GMT

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

Hallo Esther,

Zitat:Was meinen HA betrifft, kann ich ehrlich gesagt noch nicht viel sagen. Ich denke, das dauert bis man da eine Wirkung sieht. Mein Problem ist ja auch nicht so sehr die Zahl der Haare die ausfallen, sondern die Miniaturisierung.

Und du glaubst, dass dieser Haarausfall mit dieser ganzen Histamin-Unverträglichkeit zu tun hat? Eine Komponente von vielen wird es sicher sein ...

Zitat:Dennoch bin ich mir ziemlich sicher, dass sich mein HA bessern wird oder zumindest gestoppt werden kann, wenn ich die ganze Histamingeschichte in den Griff kriege.

Viel Glück! Aber zumindest ein guter Ansatz, sein allgemeines Wohlbefinden zu steigern, was dann evtl. den Haarwuchs fördern könnte.

Ich kann dazu nur sagen, habe meine kahlen Stellen (an den Seiten am Ansatz) mit einer Cortison-Lösung 5 Wo. täglich eingerieben, es kam zum Stillstand. Dann 3 Wo. Pause = vermehrter Haarausfall an diesen Stellen. Soll ich das jetzt ewig weitermachen?

Vielleicht möchte ich auch lieber eine hoffnungslose Variante, um meine Ruhe zu haben und mich nicht ständig damit beschäftigen zu müssen ...

Deine sonstigen gesundheitlichen Beschwerden (Linsen essen) werden sicher auch ihre Gründe haben oder auch nicht.

Nobody knows, waren es die Linsen oder die allgemeine "Unverträglichkeit"? Doch, glaub an die Histamine bzw., dass alles daran liegt und dass die Miniaturisierung ein Ende hat!

Lieben Gruß, Esperanza

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [maurizio](#) on Thu, 01 Dec 2011 07:17:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

ich wollte mich auch kurz zu Wort melden.

Mir wurde vor 2 Jahren auch eine Histaminintoleranz und eine Laktoseintoleranz von einem Heilpraktiker diagnostiziert.

Da ich sonst aber wirklich nie Beschwerden hatte und auch keine Bauchkrämpfe etc. sagte mein Bauchgefühl dass es das nicht ist.

Ich hatte viele Diagnosen, habe viele ausprobiert, das war ein Prozess wo viele durchmüssen, bis sie endlich die Ursache herausfinden.

Wenn ich ehrlich bin, glaube ich auch nicht, dass eine Histaminintoleranz zu Haarausfall führen kann, aber wer weiss???

Bei mir ist es jetzt definitiv die Borreliose.

Nehme seit 4 1/2 Wochen Antibiotika und schon nach 1 Woche fielen mir bei weitem nicht mehr so viele Haare aus.

Jetzt fallen sie gar nicht mehr aus (2 beim Durchkämmen, 10 beim Waschen und es wachsen viele nach!!!

Soviel zu: die Haare brauchen Zeit ...

Das glaube ich nicht. Ich denke man merkt sehr schnell, ob sich was tut!!!

Aber wie gesagt, auch ich habe jetzt 2 1/2 Jahre gesucht, probiert, gelitten.....es ist wie die Stecknadel im Heuhaufen.

Nici

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Cora](#) on Thu, 01 Dec 2011 09:50:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wow Nici, das wäre ja wirklich soooo toll Ich drück dir zwei reale und 100 virtuelle Daumen, dass es so bleibt. 2 beim Kämmen und 10 beim Waschen, das kommt mir völlig surreal vor!

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Esther](#) on Thu, 01 Dec 2011 15:01:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also nochmal: Histaminprobleme führen zu einer Unmenge von Folgeerscheinungen, z.B. Schilddrüsenunterfunktion, hormonelles Ungleichgewicht, Mineralstoffmangel, Nebennierenschwäche, Entzündungen etc. All diese können HA verursachen. Hab das alles eigentlich ausführlich erklärt und finde dann die Bemerkung: "Ich glaube nicht, dass eine Histaminintoleranz zu HA führt" etwas Panne, sorry.
In den Histaminintoleranzbüchern ist HA auch als Symptom aufgeführt.
Und allein die Tatsache, dass nur nach 3 Wochen meine PMS-Beschwerden völlig verschwunden waren, ist für mich ein eindeutiges Zeichen.

Bei manchen Problematiken merkt man Verbesserungen sicher schneller am Haar, aber wenn erst mal so viel im Ungleichgewicht ist, dauert es eben. Nicht immer alles über einen Kamm scheren!!! Die Ursachen sind vielseitig und die Reaktionen des Körpers daher auch.

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [camelia](#) on Thu, 01 Dec 2011 15:17:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe Esther
Ich sehe mich auch schon Richtung Essstörung laufen, aber momentan habe ich kein Arzt der mir hilft. War schon überhaupt ein Akt, dass mein IR festgestellt worden ist. Wie gesagt habe seit Jahren extrem aufpassen müssen, wegen Gewichtszunahme.
Würde ich nicht auf histaminhaltige Nahrungsmittel verzichten müssen, wäre es kein Problem für mich, da ich auf Rohkosternaehrung schwöre.
Aber durch diese neue Einschränkung ist es halt etwas Mager!!
Die PMS Symptome sind bei mir auch so schnell weg, ich kann es noch nicht glauben. Unter Progesteroncreme hat sich schon sehr viel verbessert, aber seit ich auf Histamin achte, ist es 100 mal besser.
Habe gerade meine MENs, und ich merke nichts von!!!!!!
UNGLAUBLICH!!!!!!

Ig
camelia

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [maurizio](#) on Thu, 01 Dec 2011 16:21:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Esther schrieb am Thu, 01 December 2011 16:01

"Ich glaube nicht, dass eine Histaminintoleranz zu HA führt" etwas Panne, sorry.

das kann ich so nicht stehen lassen, liebe esther.

ich schrieb:

wenn ich ehrlich bin, glaube ich nicht, dass eine Histaminintoleranz zu Haarausfall führen kann, aber wer weiss???

aber wer weiss??? und das meine ich auch so. schade dass man hier nur schreiben kann, was sich in dessen augen auch gerade gut anhört.

ich wollte dich auf keinen fall angreifen.

nici

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Binne](#) on Sun, 09 Feb 2014 13:16:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... für mgr und alle, die es interessiert

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sun, 09 Feb 2014 14:28:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,

das ist wirklich sehr interessant. Ich kann meine Histaminsymptome bis in die Kindheit zurückverfolgen und bin überzeugt, dass sie vor der Schidrüsenproblematik da waren.

Für meine ganzen Allergietests musste ich nichts bezahlen. B6 war bei mir gut, nur Vitamin D deutlich vermindert. Das ist auch das Einzige, was ich momentan supplementiere. Ich bin ja eher für natürliche Nahrungsergänzung ...

Schade, dass der Thread nicht fortgeführt wurde. Hier geht es zu unserer aktuellen Diskussion:
<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/4382/>

Liebe Grüße
mgr

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Binne](#) on Sun, 09 Feb 2014 15:44:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin C soll wohl auch dazu beitragen, das Histamin schnell(er) abgebaut wird!

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Esther](#) on Sun, 09 Feb 2014 20:02:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

nachdem Binne mich angeschrieben und gefragt hat, wie es mir mit der Histaminintoleranz (HIT) geht und meinem HA natürlich auch, dachte ich, ich schreibe gleich hier öffentlich, weil es ja evtl noch mehr interessieren könnte.

Beidem geht es besser , nein, ich habe nicht wieder die dicken Haare von früher, aber ich habe auch nicht mehr den Eindruck, dass es in letzter Zeit schlimmer geworden ist. Die HIT habe ich auch einigermaßen in den Griff bekommen.

Leider hat sich mir vor ca. 2 Jahren eröffnet, dass ich keine normale prämenstruelle Beschwerden habe, sondern Endometriose. Wer sie hat, weiß, das ist kein Spaß. Die Schmerzen waren so wahnsinnig schlimm, ich dachte mein Unterleib müsse explodieren. Eine Bauchspiegelung hatte ich vor 1 1/2 Jahren, da wurde "saniert". Aber nach der Endometriose ist vor der Endometriose, Und sie ist auch jetzt wieder auf dem Vormarsch.

Ich nehme seit der OP Progesteronzäpfchen in der zweiten Zyklushälfte. Dadurch habe ich praktisch keine Schmerzen mehr, auch die anderen PMS-Symptome sind viel viel besser. Schilddrüsenhormone brauche ich gar keine mehr, das Progesteron scheint die Schilddrüse genügend anzuregen. ABER: Wenn ich nicht ständig mit der HIT aufpasse, wird alles wieder schlimmer.

Eine Weile habe ich die histaminarme Diät sehr streng durchgehalten, außerdem auch noch Gluten und Milcheiweiß, es war echt sehr kompliziert. Mit einem Mal waren alle Symptome besser, aber nicht weg. Ich hab natürlich auch alle NEMs genommen, die man bei HIT empfiehlt, VIT C, B-Vitamine, etc., aber wirklich besser wurde es erst mit der langen Einnahme von Darmbakterien (Symbioflor pro, etc.). Mit lange mein ich nicht ein bis zwei Fläschchen und dann ists gut, sondern 6 Monate konsequent durchnehmen. Danach konnte ich praktisch wieder alles in kleinen Mengen essen.... Tomaten, Zitrusfrüchte, Käse, Brot, ...
Nach ein paar Monaten war der Effekt wohl wieder dahin und habe ich wieder mit dem Darmaufbau begonnen. Diesmal möchte ich wenn möglich 1-2 Jahre durchhalten. Schließlich haben sich die Darmprobleme auch nicht in einem halben Jahr gebildet, sondern über Jahre hinweg. Die HIT-Diät halte ich nur noch in der zweiten Zyklushälfte relativ streng ein (sonst droht eine Östrogenexplosion). Dann esse ich auch kein tierisches Eiweiß wegen der Endometriose. PMS und Schmerzen dadurch gleich null. In der ersten Zyklushälfte kann ich

auch mal sündigen, Schokolade und mal ein kleines Stück Fleisch sind jetzt drin .

Völlig verschwunden sind die Ekzeme, die Durchfälle und die Kopfhaut- und Gelenkschmerzen =).

Geblichen sind die chronische Müdigkeit, die Stressintoleranz und die chronische Nebenhöhlenentzündung.

Ich habe definitiv auch eine Nebennierenschwäche, mein Arzt hat das bestätigt. Da ich nicht noch mehr Hormone nehmen möchte, bleibt mir hier nur der langsame Fortschritt. Stress muss ich so gut es geht meiden. Wann immer ich kann, schlafe ich aus und mache ein Nickerchen nachmittags. Regelmäßiger Sport und Spaziergänge mit meinem Hund gehören zum Alltag. Ob ich die Nebennierenschwäche so irgendwie in den Griff bekommen, weiß ich nicht, aber ich versuche es weiter.

Da die Endometriose weiter aktiv zu sein scheint (trotz Progesteroneinnahme), vermutet mein Arzt bei mir eine Immunschwäche und/oder eine Schwermetallbelastung. Das sind also meine nächsten Baustellen. Nach so vielen Jahren der Suche nach der Ursache meiner Probleme bin ich also immer noch nicht am Ende, aber es hat sich auf jeden Fall etwas getan und das macht mir Mut weiter zu machen.

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Foxy](#) on Mon, 10 Feb 2014 09:19:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther

google mal nach Leaky Gut Syndrom
laß mal beim Arzt dein Zonulin testen geht per Blutabnahme
wenn dein Darm durchlässig ist, entstehn Allergien-Gelenkschmerzen
Müdigkeit-Brain Fog usw...

<http://www.biomedizin-blog.de/de/zonulin-ein-wichtiger-helfer-in-der-diagnose-des-leaky-gut-syndrom-wp261-292.html>

<http://www.praxis-kellner.info/leaky-gut.htm>

Gruß.Foxy

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Tue, 11 Feb 2014 08:38:58 GMT

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

Liebe Esther,

schön, dass du noch mal den Weg hierher gefunden hast, um uns den neuesten Stand zu berichten.

Du scheinst ja wirklich die ganze Palette an Histaminsymptomen abbekommen zu haben, bis hin zur Endometriose. Aber dass du die Sache einigermaßen im Griff hast, ist sehr motivierend. Ich denke auch, dass man mit der Diät (und wahrscheinlich nur mit der Diät) sehr viel erreichen kann. Da ich mich sowieso sehr für das Thema gesunde Ernährung interessiere und auch noch eine leidenschaftliche Köchin bin, macht es mir nicht so viel aus, histaminarm zu leben. Nur die Tyraminintoleranz (vermutlich durch L-Thyroxin ausgelöst) macht mir sehr zu schaffen und lässt nichts mehr übrig, was man noch essen kann.

Den Tipp mit dem Symbioflor werde ich beherzigen. Ich hab zwar so jetzt keine offensichtlichen Probleme (außer einer chronischen Gastritis), aber mein Eisen- und Vit. B12-Spiegel ist immer am schwanken. Durch meinen Salat"exzess" konnte ich den Ferritinspeicher aber ganz gut oben halten. Ich bin kein Tablettenfreund und denke auch nicht, dass die auf Dauer gut sind. Vielleicht mal eine Kur, aber das reicht dann auch.

Nimmst du denn auch noch Regaine oder so etwas zusätzlich?

Liebe Grüße
mgr

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [Esther](#) on Tue, 11 Feb 2014 10:03:00 GMT

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

Liebes Möchtegernrapunzel,

da ich ja auch ne Weile eine histaminarme und gluten-und kaseinfreie Diät eingehalten habe, weiß ich, wie das ist, wenn man kaum mehr etwas essen darf. Ich hoffe, dein Körper erholt sich bald so weit, damit du deinen Speiseplan wieder erweitern kannst.

Ich versuche im Moment einen Mittelweg zu finden zwischen dem Einhalten der Diäten und einer Erweiterung meiner Lebensqualität. Ich esse einfach auch mal gerne im Restaurant und das will ich mir nicht nehmen lassen. Auch sonst ist das Leben einfach zu kompliziert, wenn man immer auf alles achten muss, was man isst. Ich gönne mir deswegen Ausrutscher, weiß aber immer, dass ich auf der Hut sein muss.

Erzähl doch mal von deinem Salatexzess, das interessiert mich, denn ich habe auch immer sehr niedrige Ferritinwerte. Dazu kommt aber leider, dass mein Arzt sagt, bei Endometriose sollte man keine Eisentabletten nehmen, das heizt die Endo weiter an. Ich nehme deswegen gerade Spirulina-Algen, die haben viel Eisen, aber in natürlicher Form, das scheint weniger diesen Effekt zu haben.

Das klingt bei dir so, als wäre das Auffüllen des Eiesenspeichers relativ schnell vonstatten gegangen, bei mir dauert das ewig. Ich denke, mein Darm ist einfach doch von den Intoleranzen so mitgenommen, dass ich gewisse Resorptionsschwächen habe.

Nein, ich nehme kein Regaine. Habe mich dagegen entschieden, da ich eh schon einen sehr niedrigen Blutdruck habe und es bei manchen ja doch zu einer blutdrucksenkenden Wirkung durch Regaine kommt. Außerdem wollte ich lieber der Ursache auf den Grund gehen als ein Medikament zu nehmen, welches rein symptomatisch wirkt und man dann auch für immer nehmen muss.

Wie du, nehme ich eigentlich nicht gerne Medikamente. Das Progesteron stand bei mir auch sehr lange auf dem Nachttisch bis ich mich getraut habe und am Anfang habe ich es auch gar nicht gut vertragen. Vielleicht wäre die Endo gar nicht erst ausgebrochen, wenn ich es früher genommen hätte, aber naja, das kann man nicht wissen.

Mein Haarausfall ist für Andere (hoffentlich) kaum sichtbar, da meine Haarstruktur immer noch recht viel Volumen aussieht und ich die kahleren Stellen damit überdecken kann. Ich habe ihn vor ca. 10 Jahren entdeckt und habe immer noch genug Haare, das lässt mich hoffen, dass es nur langsam voranschreitet oder jetzt sogar momentan nicht schlimmer wird. Genau kann man das ja irgendwie nicht sagen.

Hast du deinen Vit D3-Spiegel messen lassen? Der ist bei mir auch total im Keller, muss ich jetzt mit Tropfen einnehmen. Vit D3 soll auch eine Rolle spielen bei der Entstehung von Allergien und Unverträglichkeiten, außerdem meint mein Arzt, es wirkt entzündungshemmend, was ja für die HIT auch wichtig ist.

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Binne](#) on Tue, 11 Feb 2014 19:38:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Ester, wie hoch ist denn dein Vitamin D ? Welche Tropfen nimmst du denn? Vignatöl? Versuche es doch mal mit Dekristol 20.000, damit kommst du viel schneller auf den grünen Zweig!

Hast du denn dein LT langsam ausgeschlichen oder alles auf einmal abgesetzt? Ich habe auch schon mal einen Reduzierungsversuch hinter mir, auf den ich aber mit starken HA reagierte... habe offiziell kein Hashi, nur eine recht kleine SD (6ml). Bin ständig zwischen absetzen und steigern hin und hergerissen und finde es deshalb enorm spannend, wie das bei anderen gelaufen ist... Du hast ja auch "nur" eine UF, ohne AK's. oder?

Heute ist mein 2.Tag, an dem ich mich histaminarm ernähre.. fällt mir schon sehr schwer mein Mann findet es auch nicht so prickelnd, abends den Weinchen alleine zu trinken, während ich an meinem Tee nippe ...
Es ist einfach auch sehr ungesellig... aber ich versuche, mal eine Weile standhaft zu bleiben..

LG!

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [Esther](#) on Tue, 11 Feb 2014 19:51:48 GMT

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

Ja, ich nehme Vigantolöl, 3-4 Tropfen täglich. Da ich empfindlich auf viele Medikamente reagiere, will ich es nicht übertreiben, aber es nervt schon, dass es nur so langsam geht.

Ich habe nur eine 3/4 Tablette L-Thyroxin 50 eingenommen und ja, das habe ich dann von jetzt auf gleich abgesetzt. Hatte ja wie beschrieben heftige Symptome und das hat sich nach dem Absetzen recht schnell gebessert. Meine Schilddrüsenwerte waren aber trotzdem besser als mit dem L-Thyroxin. Ich muss dazu sagen, dass ich eh immer das Gefühl hatte L-Thyroxin gar nicht gut zu vertragen. Bei jeder kleinen Erhöhung hatte ich ganz schlimme psychische Symptome. Mit dem Progesteron ist es weniger so, aber ich merke es schon auch.

Bei mir wurden auch noch nie Antikörper festgestellt, habe es schon recht oft prüfen lassen. Hast du denn deine anderen Hormone testen lassen? Ich denke ja bei mir, dass der Progesteronmangel vor der Schilddrüsenunterfunktion da war.

Ja, die histaminarme Diät ist hart, aber nachdem ich auch noch Gluten und Kasein weglassen musste, kam sie mir plötzlich recht einfach vor. Es gibt auch histaminarme Weine, natürlich Weißweine, informier dich mal. Aber probier es einfach mal 1-2 Monate, man merkt dann recht schnell, wenn es was bringt.

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Histamin und HA

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Wed, 12 Feb 2014 10:47:01 GMT

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

Esther schrieb am Tue, 11 February 2014 11:03

Erzähl doch mal von deinem Salatexzess, das interessiert mich, denn ich habe auch immer sehr niedrige Ferritinwerte. Dazu kommt aber leider, dass mein Arzt sagt, bei Endometriose sollte man keine Eisentabletten nehmen, das heizt die Endo weiter an. Ich nehme deswegen gerade Spirulina-Algen, die haben viel Eisen, aber in natürlicher Form, das scheint weniger diesen Effekt zu haben.

Das klingt bei dir so, als wäre das Auffüllen des Eisenspeichers relativ schnell vonstatten gegangen ...

Liebe Esther,

das ist leider nicht so. Mein Eisenspeicher war durch Eisentabletten (ferro sanol) auf 96 ng/ml gepusht (Sept. 2012). Mein Hausarzt hat mich dann überredet, die Tabletten wegzulassen, weil er mir nicht glaubte, ein Eisenmangelproblem zu haben. Da ich ja wie gesagt nicht so auf künstliche NEM stehe, war ich einverstanden. 3 Monate später (Dez. 2012) war er auf 48 ng gefallen. Zu der Zeit fing ich an, jeden Tag eine große Portion Salat (Feldsalat, Petersilie, rote Beete, Möhren u.v.m.) zu verdrücken und meine Nahrung insgesamt auf "absolut gesund" umzustellen (100% vegetarisch, viel Gemüse, Nüsse etc.). Im März 2013 war der Wert dann wieder auf 58 gestiegen. Das hat mich total gefreut. Im Sept. lag er bei 53 und momentan krepelt er bei 46 rum, was ich jetzt einfach mal auf mein Histamin/Tyraminproblem schiebe. Insgesamt scheint er aber im 50er Bereich zu bleiben, das ist ja schon mal was.

Esther schrieb am Tue, 11 February 2014 11:03

Mein Haarausfall ist für Andere (hoffentlich) kaum sichtbar, da meine Haarstruktur immer nach recht viel Volumen aussieht und ich die kahleren Stellen damit überdecken kann. Du Glückliche. Das freut mich ehrlich für dich. Wenigstens bleibt dir das bei all dem Leid und den Einschränkungen erspart.

Esther schrieb am Tue, 11 February 2014 11:03 Hast du deinen Vit D3-Spiegel messen lassen?

Ja, der betrug 11,3 ng/ml (Referenz 20-60), also deutlich zu wenig. Ich supplementiere momentan mit 5000 iU pro Tag (anfangs sogar 10000). Einen Unterschied habe ich zu Beginn festgestellt. Hab mich viel wohler gefühlt. Der Effekt ist jetzt weg bzw. man hat sich dran gewöhnt.

Ich hab mir heute einen Termin beim Hausarzt für morgen geholt. Dann werde ich ihn noch mal mit meinen Problemen konfrontieren und ihm sagen, dass ich das L-Thyroxin wenigstens probeweise mal absetzen möchte. Das will ich auf gar keinen Fall unkontrolliert machen, ich hoffe also, er spielt mit.

Zu dieser ganzen Geschichte wäre es nie gekommen (glaube ich), wenn ich nicht mit diesem dämlichen Finasterid angefangen hätte. Das hat meinen gesamten Hormonhaushalt durcheinander gebracht. Andererseits hätte ich dann auch nie etwas über meine HIT erfahren und weiterhin an AGA geglaubt. Trotzdem seien hiermit alle gewarnt, damit herumzuxperimentieren.

Liebe Grüße
mgr

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Caroline](#) on Tue, 27 Oct 2020 18:16:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

Dein Beitrag ist zwar schon einige Jahre alt, aber ich hoffe Du erhältst diese Nachricht trotzdem noch. Ich habe mich in Deinem Beitrag Haarausfall durch Histaminintoleranz zu 100%

wiedererkannt. Leider ist es schwierig, Ärzte davon zu überzeugen, das es sowas gibt. Daher habe ich den Haarausfall schon seit 5 Jahren und er wird immer schlimmer, weil er nicht behandelt wird. Ich habe auch noch andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vermutlich einen Dampilz. Ist der Haarausfall bei Dir inzwischen gestoppt? Wurde der Haarausfall durch die Histamindiät besser und wenn ja wie lange dauert es, bis eine Besserung eintritt? An wen wende ich mich da am besten wegen der Behandlung / Diät? Für Deine Auskunft wäre ich Dir sehr dankbar. Ich habe lange nach jemandem gesucht, der genau die gleiche Haarausfall Symptomatik hat wie ich, denn das es sich um keinen anlagebedingten Haarausfall bei mir handelt, war mir längst klar. Ich benötige nur leider immer noch die passende ärztliche Unterstützung. Jahrelang wurde von allen Seiten versucht mir einzureden, das sei alles psychisch.

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Nali85](#) on Wed, 15 Dec 2021 12:07:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther, hallo Caroline,

eure Beiträge sprechen mir aus der Seele. Ich leider auch an div. Unverträglichkeiten und vermute auch einen Zusammenhang zum HA.
Über einen Austausch/Berichte von euch würde ich mich sehr freuen.
Es gibt so viele Listen zur Histamindiät. An welche haltet ihr euch? Könnt ihr da Lektüre zu empfehlen?

Subject: Aw: Histamin und HA
Posted by [Caroline](#) on Wed, 15 Dec 2021 19:22:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nali,

ich bin seit einigen Monaten in einer EAV-Behandlung. Diese wird bei mir von einem Schulmediziner durchgeführt, der aber fast nur homöopathisch behandelt. Dort wurden sämtliche Allergien ausgetestet (Bluttests kannst Du vergessen, da wurde nicht mal ein Drittel meiner Allergien aufgespürt) und seitdem mache ich eine Allergiediät für ca. 2 Jahre. Ich habe eine Bekannte die beim gleichen Arzt war und nach 2 Jahren konnte sie wieder alles essen, aber in Maßen. Durch das Einhalten dieser Diät habe ich nur noch selten Probleme mit dem Histamin. Das Histamin wird vermehrt ausgeschüttet, wenn man mit den Allergenen in Verbindung kommt. Ich bekam noch Probiotika für den Darm und diverse homöopathische Mittel. Ausserdem hat der Arzt kürzlich noch Hashimoto bei mir festgestellt, obwohl ich seit Jahren ganz normale Blutwerte hatte. Ich habe aber sämtliche Symptome dieser Krankheit. Diverse Endokrinologen konnten das nicht feststellen, da normale Blutwerte in der Schulmedizin

heißen, daß die Schilddrüse OK ist. Genauso wie meine Frauenärztin nicht in der Lage war, meinen gravierenden Progesteronmangel festzustellen. Dies wurde ebenfalls durch die EAV ermittelt und seitdem trage ich eine bioidentische Hormoncreme auf. Ebenso stellten sich meine vermeintlichen PMS Beschwerden vor 2 Wochen als langjährige chronische Gebärmutterentzündung heraus. Sowohl die Schilddrüse als auch die Gebärmutterentzündung werden erst seit kurzer Zeit behandelt und Hömopathie dauert leider, soll aber nachhaltiger wirken. Mein Arzt hielt das Histaminproblem von Anfang an für nebensächlich was ich erst nicht verstanden habe, aber mittlerweile kann ich das bestätigen, weil sich durch die Allergiediät das Histaminproblem automatisch so gut wie erledigt hat.
