

---

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 weglasse, aber dafür andere Sachen esse. 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

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie  
Posted by [Binne](#) on Sun, 09 Feb 2014 12:01:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi mgr!

Tut mir leid, dass es dir so mies ergangen ist letztes Jahr...

Interessant, welche Beobachtungen du gemacht hattest und Hut ab, dass du eine histaminarme Ernährung durchziehen konntest.. Mir würde leider die Diziplin dazu fehlen...

Ich beobachte bei mir auch, dass ich nach dem Genuss von Rotwein eine verschnupfte Nase bekomme und alles dicht ist... das ist ja auch ein Zeichen für eine Histaminunverträglichkeit..

Aber wie gesagt, ich habe keine Energie mehr, mich dahinter zu klemmen...

Spannend finde ich nur, was du in Bezug auf das L-Thyroxin geschrieben hast.

Aber hattest du nicht auch HA, BEVOR du mit LT angefangen hast? Oder hast du nur das Gefühl, dass LT das Ganze noch verstärkt??

Ist denn dein Haarstatus immer noch so weit akzeptabel, dass du auch in Zukunft davon absehen wirst, ein Haarteil zu tragen? Du hattest ja mal eines...

Liebe Grüße...

Binne

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie

Posted by [Binne](#) on Sun, 09 Feb 2014 12:03:21 GMT

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

---

.. und meinst du mit Schüben Ha-Schübe oder Juckreiz? Es wäre ja wirklich erstaunlich, dass man HA Schübe so zeitnah beobachten kann

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sun, 09 Feb 2014 12:55:37 GMT

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

---

Hi Binne,

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 13:01 Hut ab, dass du eine histaminarme Ernährung durchziehen konntest.. Mir würde leider die Diziplin dazu fehlen...

Hat sie mir auch zum Anfang, deshalb hab ich es ja mit Cetirizin versucht. Aber die Symptome wurden echt so unerträglich, dass mir die histaminarme Ernährung weniger schlimmer erschien. Nur jetzt, wo auch so viele gesunde Sachen gar nicht mehr gehen, frage ich mich, wie ich weitermachen soll. Ich spiele wirklich mit dem Gedanken, L-Thyroxin nach und nach und so weit es geht zu reduzieren und zeitgleich durch entzündungshemmende Nahrung und NEM der Hashimoto entgegenzuwirken. Für mich ist es sonst ein irrer Kreislauf. L-Thyroxin verschlimmert meine Histaminsymptome, Histamin wiederum verschlimmert meine Entzündungen im Körper. Z.B. spüre ich auch ganz deutliche Entzündungen in den Haarwurzeln. Und ich spüre immer öfter meine Schilddrüse, was früher nie so war.

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 13:01 Ich beobachte bei mir auch, dass ich nach dem Genuss von Rotwein eine verschnupfte Nase bekomme und alles dicht ist... das ist ja auch ein Zeichen für eine Histaminunverträglichkeit..

Bei meiner Kollegin fing es auch so an und wurde dann immer schlimmer. Will ja nicht unken ...

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 13:01 Aber wie gesagt, ich habe keine Energie mehr, mich dahinter zu klemmen...

Kann ich absolut verstehen.

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 13:01

Aber hattest du nicht auch HA, BEVOR du mit LT angefangen hast? Oder hast du nur das Gefühl, dass LT das Ganze noch verstärkt??.

Vorher hatte ich anderen HA. Erstmal viel weniger und die Haare sind einfach nicht nachgewachsen. Jetzt kommen jedoch viele wieder nach. Immerhin.

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 13:01 Ist denn dein Haarstatus immer noch so weit akzeptabel, dass du auch in Zukunft davon absehen wirst, ein Haarteil zu tragen? Du hattest ja mal eines...

Naja, geht so. Hab mir schon ein paar Perücken ausgesucht und werde mir wohl nochmal eine holen. Aber diesmal nur für die Freizeit und für Parties und so. Auf Arbeit müssen sie mich so ertragen.

Richtig irre gemacht hat mich, dass ich nicht wusste woher der ganze Mist plötzlich kommt. Jetzt, wo ich es weiß, bin ich auch wieder entspannter.

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 13:03.. und meinst du mit Schüben Ha-Schübe oder Juckreiz? Es wäre ja wirklich erstaunlich, dass man HA Schübe so zeitnah beobachten kann Beides, obwohl der Juckreiz jetzt weniger geworden ist. Dass die so zeitnah erfolgen, erstaunt mich auch. Hab ja deshalb lange nicht den Zusammenhang gesehen und gedacht, es sind die Hormone.

Liebe Grüße  
mgr

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie

Posted by [Binne](#) on Sun, 09 Feb 2014 13:13:58 GMT

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

---

... ich spüre die Entzündungen auch ganz extrem.... autsch! Konnte beim Skifahren neulich keinen Helm tragen, weil der dermaßen gedrückt hat auf meine Haarwurzeln, dass ich irre Kopfschmerzen davon bekam... bin dann also ohne Helm weitergefahren ging auch

Ich habe diese extremen Schmerzen an den Wurzeln auch erst seit einem halben Jahr, aber durchgehend... ernähre mich auch echt sehr ungesund, schütte Kaffee in mich hinein und stopfe Schoki hinterher...vielleicht kann ich mich ja mal zu einem 4 wöchigen Versuch durchringen, histaminreiche Lebensmittel wegzulassen ( ich ernähre mich fast ausschließlich histaminreich )oh oh , das wird hart

Wenn aber DANN schon mal die Schmerzen verschwinden würden, wäre das toll... habe mir en HT bestellt und tierisch Angst davor, dass ich das wegen dieser Schmerzen gar nicht geklipst bekomme...

Habe auch Heuschnupfen, bin also auch anfällig für solche Allergien...

Meine Lt Dosis habe ich auch sehr hoch gefahren.. wenn Du die reduzieren wirst, kann es natürlich gut sein, dass du wieder mit verstärkt HA darauf reagierst...

Berichtest du, wie es bei dir weiter geht? Ob das Lt Reduzieren dir geholfen hat?

LG...

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie  
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sun, 09 Feb 2014 13:51:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 14:13.

Ich habe diese extremen Schmerzen an den Wurzeln auch erst seit einem halben Jahr, aber durchgehend... ernähre mich auch echt sehr ungesund, schütte Kaffee in mich hinein und stopfe Schoki hinterher...vielleicht kann ich mich ja mal zu einem 4 wöchigen Versuch durchringen, histaminreiche Lebensmittel wegzulassen ( ich ernähre mich fast ausschließlich histaminreich )oh oh , das wird hart

Und lass auch gleich die tyraminreichen Nahrungsmittel weg, denn wenn du auch L-Thyroxin nimmst, wirst du wohl auch da eine Überempfindlichkeit haben. Das wird sehr hart, das kann ich dir versprechen. Ich hatte bis gerade eben einen mehrstündigen Schub (mit Herzrasen). Schätze mal, es war der Kaffee, den ich mir seit langem mal wieder gegönnt habe. Oder die Milch. Es ist so nervig. Es gibt eine Histamindiät, die hauptsächlich aus Reis und Wasser besteht. Mmmh, lecker. Die führt man 1 Woche lang durch und nimmt dann ein Lebensmittel nach dem anderen wieder dazu. Dann sieht man, was man verträgt und was nicht. Ich hab das 1 Woche lang gemacht, aber die Petersilie nicht weggelassen, weil die ja 0 Histamin hat.

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 14:13.

Meine Lt Dosis habe ich auch sehr hoch gefahren.. wenn Du die reduzieren wirst, kann es natürlich gut sein, dass du wieder mit verstärkt HA darauf reagierst...

Davor habe ich die wenigste Angst. Mehr Angst habe ich vor dem Gedächtnisverlust (mein Kurzzeitgedächtnis funktioniert dann nicht mehr richtig und ich habe ständig brain fog). Das ist für meine Arbeit tödlich. Nächste Woche hab ich Urlaub, da fahre ich erstmal um 6 Mikrogramm runter.

Binne schrieb am Sun, 09 February 2014 14:13.Berichtest du, wie es bei dir weiter geht? Ob das Lt Reduzieren dir geholfen hat?

LG...

Ja, mach ich. Gleich gönne ich mir nen grünen Smoothie. Mal gucken wie er mir diesmal bekommt. Übrigens sind diese Smoothies die beste Methode, um an Vitamine etc. zu kommen, vor allem für Leute, die keinen Salat mögen. Vielleicht als kleine Anregung.

Hier noch was zum Lesen:

<http://www.symptome.ch/vbboard/histamin-intoleranz/94817-tyr-amin-intoleranz.html>  
<http://www.formen-der-erschöpfung.de/9.html>

Liebe Grüße  
mgr

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 09 Feb 2014 17:23:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich vermute bei mir auch eine Histaminintoleranz und diverse andere Intoleranzen, ausserdem Candida und das Alles als Symptom einer Quecksilberbelastung.

Ich habe schon seit so vielen Jahren HA, Akne, seborrhoische Dermatitis (gelbliche Schuppen auf der KH), ständige Ohrenentzündung, Blähungen, Hashimoto, sehr starke Regelschmerzen und seit Herbst 2013 auch Neurodermitis als ich viel Kombucha = Histamin pur!!! getrunken habe...).

Letztes Jahr habe ich einige NEM gegen Candida eingenommen (Oreganoöl + Probiotika) und zur Entgiftung Chlorella und 9 Wochen später war der HA so gut wie weg und das hielt 2 Monate lang an. Ich hatte die Verbesserung aber nicht den NEM zugeschrieben sondern den natürlichen Schilddrüsenhormonen (die ich einige Wochen vorher ansetzte) und habe das Oreganoöl usw. dann abgesetzt. 7 Wochen später ging es wieder mit dem HA los (das war Ende Dezember 2013) und es wird stetig schlimmer.

Gestern sind mir 450 Haare ausgefallen und ich war einem Nervenzusammenbruch nahe...

Ich werde nun wieder Oreganoöl + Probiotika + Olivenblätter Tee + Lapacho Tee zu mir nehmen und hoffen, dass es besser wird. Bin derzeit ziemlich am Ende. Ich verzichte auch auf alles Histaminhaltige (auch Essig, Senf, Nachtschattengewächse usw) und werde nun auch die Petersilie meiden.

@möchtegernrapunzel, dir wünsche ich auch viel Kraft.

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie  
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Wed, 12 Feb 2014 15:14:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Susanne,

meine Güte, deine Geschichte hört sich auch nach vielen Baustellen an. Die Petersilie würde ich an deiner Stelle nicht meiden, wenn du kein Tyraminproblem hast. Man muss sie ja nicht übermäßig konsumieren, aber als Vitamin- und Mineralienquelle ist sie wirklich gut. Sobald es geht, werde ich sie auch wieder essen. Zumal ich sie wirklich lecker finde (vor allem als Pesto).

Ich kann dir auch noch Schwarzkümmelöl empfehlen. Ich nehme die Kapseln gerade wieder kurweise und sie sind echt gut für die Haut und gegen sämtliche Entzündungen.

Ich wünsche dir auch viel Kraft!

Liebe Grüße  
mgr

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie  
Posted by [lala](#) on Wed, 12 Feb 2014 20:48:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mgr und binne

vllt testet ihr doch noch mal cetirizin topisch für einen ausreichend langen zeitraum (2-3 monate)

@mgr: 2 wochen sind schon arg kurz...

Ig!  
lala

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie  
Posted by [Binne](#) on Thu, 13 Feb 2014 19:23:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@lala, wie sind denn im Männerforum die Erfolgsquoten mit dem Cetirizin?

Bekommt man nicht rezeptfrei, oder?

Ich bin es nämlich leid, die Ärzterennerei und dann denen noch erklären, dass ich dieses Zeug haben will, um es mir in die HAARE zu schmieren... dazu habe ich fast keinen Nerv mehr dazu....

LG

---

---

Subject: Aw: L-Thyroxin, Histamin und die böse Petersilie  
Posted by [lala](#) on Thu, 13 Feb 2014 19:58:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Binne schrieb am Thu, 13 February 2014 20:23 @lala, wie sind denn im Männerforum die Erfolgsquoten mit dem Cetirizin?

Bekommt man nicht rezeptfrei, oder?

Ich bin es nämlich leid, die Ärzterennerei und dann denen noch erklären, dass ich dieses Zeug haben will, um es mir in die HAARE zu schmieren... dazu habe ich fast keinen Nerv mehr dazu....

LG

dann vorab die gute nachricht: ist rezeptfrei, billig und kann man es sich selber panschen ohne viel aufwand

erfolgsquoten: schwierig zu sagen. mir fällt keiner ein, der es SOLO (ohne Fin/Dut/Minox/ect)

einen ausreichend langen zeitraum angewendet hat. einschließlich meiner einer

---