

---

Subject: Wieso wird der Histamin/ Aga Zusammenhang nicht beachtet ?

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 24 May 2022 21:37:22 GMT

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

---

Selbst hier im Forum haben vor Jahren ein paar Leute den selbsttest gemacht und für ein paar Tage die Lebensmittel stark eingeschränkt und jeder von ihnen sagte das ihr Kopfhaut Jucken und Haarausfall nach Tagen weg bzw. viel weniger waren.

Mir selbst helfen antihistaminika (nur manche, manche garnicht) sehr gegen das Jucken. Leider nicht gut genug. Vielleicht müsste man mehr nehmen oder kombinieren für bessere Wirkung. Das alleine wird aber vermutlich nicht reichen.

Auch andere Sachen die histamin senken helfen extrem.

Leider halte ich so eine histamin arme Ernährung nicht aus und es gibt auch andere Gründe die histamin steigen lassen (Stress zb).

Leute, unter anderem hier im Forum, berichteten nach Tagen Diät das dieses Aga Jucken verschwunden war.

Ich kann das auch bestätigen.

Ich halte das Thema für maßlos unterschätzt und denke man könnte viel weiter sein wenn dies nicht der Fall wäre.

Es ist genau wie bei Aga selbst einfach noch viel zu wenig geklärt. Aber der Zusammenhang ist eindeutig.

Bei vielen, auch bei mir, fing der Haarausfall zusammen mit Seborrhoischen Ekzem an. Auch dieses verschwindet komplett wenn ich nur eine geringe Anzahl Lebensmittel esse , oder auch garkeine, wie ich in meinen Fasten Selbsttests festgestellt habe.

Man tut immer so als wüsste man schon alles, aber man weiß noch kaum was und hängt immer in den gleich Themen fest und fragt sich wieso man nicht weiterkommt.

---