

---

Subject: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Oliver87](#) on Sat, 04 Nov 2023 16:37:14 GMT

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

---

Hallo,

ich habe über die Suchfunktion keinen allgemeinen Thread über Erfahrungen bezüglich Haarausfall und Nahrungsintoleranzen gefunden.

Falls ich einen solchen übersehen habe, kann man den Beitrag gerne dort einsortieren.

Ich würde das Thema gerne mal als Austausch nutzen, fragen welche Symptome sich genau bei den

Betroffenen bemerkbar gemacht haben und vor allem wie es sich auf die Haare auswirkte.

Die folgende Gliederung kann gerne genutzt werden.

Was meine Sache angeht:

Um welche Nahrungsunverträglichkeit handelt es sich:

- Leichte Fruktose-Intoleranz.

Mehr wurde bisher nicht herausgefunden obwohl ich schon bei mehreren Gastroenterologen und was weiss ich

wo alles war.

Auch eine Magen und Darmspiegelung brachte keine Erkenntnisse.

Ein Blutbild ergab nur leichten B12-Mangel

Ich denke vielleicht schon eher an Histamin.

Einen Termin beim Ernährungsberater habe ich leider erst im nächsten Jahr.

Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass es nur eine "leichte Fruktose-Intoleranz" ist

Welche Lebensmittel sind betroffen:

Mich schickt Folgendes auf die Bretter:

- Schokolade

- Fruchtgummi

- Eigentlich alle Süßigkeiten

- Knoblauch

- Softdrinks

- Wahrscheinlich noch ein Haufen anderer Dinge aber die kann ich schwerlich einordnen

Genannte Lebensmittel weisen schon auf Fruktose-Intoleranz hin aber von "leicht" kann dabei keine Rede sein.

Denn die Symptome sind intensiv.

Symptome außer Haarausfall:

- Starke Augenringe

- Totale Müdigkeit

- Kraftlosigkeit, mein Körper fühlt sich an wie Blei
- Tiefe Falten auf der Stirn
- Glasige Augen
- Bitterer/saurer Geschmack auf der Zunge
- Unreine Haut
- Aufgeblähter Bauch
- Teilweise aufgedunsenes, gerötetes Gesicht
- Trockene Haut

Symptome bezüglich Haarausfall:

- Haarschmerz (Der berühmte Haarschmerz den man an der Wurzel spürt)
- Vermehrter Haarausfall (Auch wenn die genannten Symptome teilweise schon nach 30 Minuten einsetzen, der

Haarausfall ist noch 2-3 Tage danach um Einiges heftiger. Das ist definitiv keine Einbildung)

Sicher das die Symptome mit der Unverträglichkeit zusammenhängen?:

Definitiv.

Die Symptome setzen teilweise nach 30 Minuten ein aber heftig wird es erst am Folgetag.

Insbesondere der Haarschmerz und Haarausfall lassen sich nicht leugnen.

Und vor dem Spiegel sieht man beispielsweise die Hardcore-Augenränder, Falten auf der Stirn und das schlechte

Hautbild sobald ich etwas verzehre was ich nicht vertrage.

Sunken Eyes habe ich auch von Fin aber die sind noch um Einiges heftiger bei falscher Nahrung.

Nachdem die Nahrungssymptome vorbei sind, habe ich nur noch die normalen Sunken Eyes.

Sonstige HA-Geschichte:

Leider bei mir die klassische AGA.

Allerdings knallt das mit der Unverträglichkeit noch um Einiges mehr.

Ich nehme Fin oral und dazu noch RU topisch.

Bevor die Unverträglichkeit extrem wurde, hatte ich die AGA einigermaßen im Griff aber nun können die Mittel nur noch Schadensbegrenzung betreiben.

(Will gar nicht wissen wie der Stand ohne Fin wäre. Bei RU bin ich im Zweifel ob es mir überhaupt was bringt)

Trotz der Kombi werden die Haare immer lichter.

Nicht nur die üblichen Stellen wie Front, Hinterkopf.

Der gesamte Kopf dünnt komplett aus.

Und wenn ich was verzehre was ich nicht vertrage ist es wie gesagt noch um Welten schlimmer.

Der Haarschmerz stellt sich wirklich sehr schnell ein und genau da verliere ich dann auch am meisten.

Hat eine Ernährungsumstellung den Haaren was gebracht?:

Das würde mich natürlich besonders interessieren.

Wie hat sich eine Ernährungsumstellung auf die Haare ausgewirkt?

Blieb alles unverändert, wurde der HA gestoppt oder gab es gar Neuwuchs?

Ich würde mich über Austausch freuen und was eure Erfahrungen sind.

Beste Grüße

---