
Subject: Histamin und Haarausfall

Posted by [newbie123](#) on Wed, 18 Sep 2013 18:31:05 GMT

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

hallo,

ich leide leider an einer chronischen Nesselsucht (versuche schon seit einiger Zeit die Ursache zu finden, aber das ist gar nicht so einfach). Nesselsucht hängt ja stark mit zu hohen Histaminwerten zusammen. Hat das wiederum Einfluss auf das Voranschreiten der AGA? Wenn ja, lassen sich etwaige Effekte mit einem Antihistaminikum beheben?

Danke

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [Foxy](#) on Wed, 18 Sep 2013 19:10:16 GMT

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

sicher hat das einen Einfluss, Allergien sind Autoimmunerkrankungen und da greift die Allergie Zellen an

nimmst du Fin?

hab auch Nesselsucht bekommen, weil der Darm kaputt ging, jetzt reagier ich auf vieles Allergisch!

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [alexis84](#) on Wed, 18 Sep 2013 21:59:44 GMT

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

Wie äußert sich bei dir die Nesselsucht genau ?habe selbst auch das Gefühl das histamin eine wichtige rolle bei mir spielt..

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [newbie123](#) on Thu, 19 Sep 2013 14:59:53 GMT

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

Also Fin hab ich noch nie genommen.

Bei mir wird die Nesselsucht ausgelöst durch mechanische Reize. Allerdings bin ich mir nicht sicher ob mechanische Reize die Nesselsucht nur triggert, die Ursachen aber z.B. in einer Histamin Intoleranz liegen oder in einer Pseudoallergie.

Soweit ich weiß korreliert der PGD2 Spiegel oft mit dem Histamin Spiegel und da gerade bei solchen Erkrankungen der Histaminspiegel auch permanent oft erhöht ist, befürchte ich da eben auch einen gewissen Einfluss. Hab aber leider keine Ahnung was man dagegen tun kann (versuchs derzeit mit einer histaminarmen Kost, aber das ist ziemlich umständlich).

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 11 Jan 2014 09:21:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso probieren hier Leute jeden Dreck aus, greifen sogar in den Hormonhaushalt ein usw., aber so etwas wie histamin weglassen wird komplett ignoriert, obwohl hier schon einige Leute davon berichtet haben das so eine Diät den Haarausfall und Kopfhautjucken gestoppt hat?
Ist euch zu kompliziert, nä? Vielleicht ist es ja wirklich DAS Problem bei Haarausfall. Bei mir ist es auf jeden Fall so.

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall
Posted by [ru-power](#) on Sat, 11 Jan 2014 10:32:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Sat, 11 January 2014 10:21Wieso probieren hier Leute jeden Dreck aus, greifen sogar in den Hormonhaushalt ein usw., aber so etwas wie histamin weglassen wird komplett ignoriert, obwohl hier schon einige Leute davon berichtet haben das so eine Diät den Haarausfall und Kopfhautjucken gestoppt hat?
Ist euch zu kompliziert, nä? Vielleicht ist es ja wirklich DAS Problem bei Haarausfall. Bei mir ist es auf jeden Fall so.
Wieso bist du dann noch da?

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 11 Jan 2014 19:40:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil ich es erst seit 2013 weiß und mir in den Jahren einige Haare flöten gegangen sind. Außerdem ist es verflucht schwer sich an die Diät zu halten und ich sündige öfter mal. Deswegen versuche ich verstärkt meine Histaminintoleranz loszuwerden. Dass das Thema so untergeht?! Ich verstehe es nicht. Googelt doch einfach mal und ihr werdet feststellen das immer mehr Leute den Zusammenhang feststellen. Ihr vertraut lieber blind euren Hautärzten die noch nichtmal eure Kopfhaut ansehen und schon AGA diagnostizieren. Histamin ist mindestens ein richtig wichtiger Trigger in der Geschichte, da bin ich mir sicher.

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 12 Jan 2014 08:40:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, jeder der es nicht ausprobiert ist selbst Schuld. Unerforschter Zusammenhang, aber ich bin mir wirklich sicher das es stark zusammenhängt.

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [protos](#) on Sun, 12 Jan 2014 11:35:35 GMT

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

Kann man eigentlich sagen, dass man eine Histamin-Intoleranz hat, wenn man bis zu einen gewissen Grad allergisch gegen Histamin ist?! Bei meinem Allergietest vor kurzen kam raus, dass ich eigentlich gegen alles allergisch bin, bei Histamin drei Kreuze, 4-5 ist glaub Maximum. Würde das gerne mit der histaminarmen Ernährung ausprobieren, nur hab ich schon einen relativ harte Diät, kein Getreide, keine Milchprodukte, kein Fleisch, nix Süßes, nur Wasser oder Tee auf Basis gesenkter KH Zufuhr. Muss schauen, wie ich das vereinbare mit Histamin.

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [Sigara](#) on Sun, 12 Jan 2014 12:10:40 GMT

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

Ich kann auch die Kochbücher vom Atilla Hiltmann empfehlen. Das Buch heißt Vegan for Fit indem sind auch Nudelersätze drinnen usw.

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 12 Jan 2014 17:00:32 GMT

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

Puh keine Ahnung Protos.

Ich weiß nur das man Histaminintoleranz hat wenn der DAO Wert zu niedrig ist, oder Histamin im Stuhl erhöht.

Am sichersten ist immer der Selbsttest. Man weiß auch nach ein paar Tagen was Sache ist.

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 13 Jan 2014 21:53:28 GMT

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

Hier nochmal der Link wo das besprochen wurde mit Haarausfall und Histamin.

Wirklich JEDER der histamin weggelassen hat, hat schon nach Tagen deutlich weniger Haarausfall gehabt und das Jucken blieb auch aus. Ich bleib da jetzt penetrant, weil ich mir einfach wünschen würde das sich manche Leute mal mehr in dieses Thema "rein-nerden". Der Zusammenhang ist doch 100% vorhanden, aber jeder ignoriert das einfach.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/22387/>

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [der_pusher](#) on Thu, 30 Jan 2014 18:13:48 GMT

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

Histaminarme Diät ist eine Sache - es ist aber leider etwas komplizierter

1. Histaminhaltige Speisen und Getränke meiden (kann man googlen) kurz : alles was alt , gegoren oder gereift ist meiden kann man ja noch einhalten
2. Alkohol jeglicher Art macht den Darm durchlässiger für Histamin (Rotwein , Sekt und Hefeweizen sind zusätzlich stark Histaminhaltig , diese also besonders meiden !!!
die machen ja auch die bei einigen bekannten histaminbedingen Kopfschmerzen am Tag danach aus ... Schnaps wird besser vertragen , enthält kein Histamin , fördert aber die Aufnahme aus dem Darm
3. Nahrungsmittel die kein Histamin enthalten aber über das gleiche Enzym DAO verstoffwechselt werden wie zb. Tomaten oder Kakao , Schokolade
diese verbrauchen wertvolle Enzymkapazität (Diaminooxidase) und steigern so den Histaminspiegel.
4. Arzneimittel die die Histaminausschüttung fördern oder das Enzym blockieren wie zum Beispiel : Aspirin , Ambroxol oder Acetylcystein = ACC , Novalgin , MCP , und viele weitere müssen ebenfalls weggelassen werden
5. Auch Fruchtsäuren (aus Zitrusfrüchten) können die Histaminausschüttung verstärken
6. Antihistaminika können die Histaminrezeptoren zwar blockieren und allergische Erscheinungen abmildern - aber dies bedeutet dann dauerhafte Einnahme , und was das "freie" Histamin
im Körper sonst so anstellt hab ich noch nicht herausgefunden.
7. Positiv ist die Einnahme von Vitamin B6 (=fördert die Bildung von diesem Enzym) und Vitamin C (=fördert die Verstoffwechselung von Histamin)

Nun wünsche ich viel Erfolg bei dem Versuch das Histamin aus dem Körper zu eliminieren , es macht aber einfach keinen Spaß

Ich sage dass nach über 3 Jahren mehr oder weniger strenger Diät , die meine Allergiesymptomatik aber sehr deutlich gebessert hat.

Haarausfall habe ich nicht (wird aber bei Histaminintoleranten eher selten gesehen) , deshalb kann ich dort auch von keiner Besserung berichten.

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 18 Feb 2014 06:45:12 GMT

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

<http://www.seborrhoisches-ekzem.de/medikamente-methoden-f5/ich-habe-endlich-die-losung-fur-mich-gefunden-t1083.html>

Vereinzelt gibt es tatsächlich Leute die es kapieren. Wahnsinn...

Subject: Aw: Histamin und Haarausfall

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 18 Feb 2014 09:59:21 GMT

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

Nahrungsmittel-Allergien: Folge falscher Ernährung?

http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Essen_Trinken/12_12_steinzeitmensch.php

Die richtige Ernährung ist meiner Meinung einer der wichtigsten Ursachen für die Gesundheit.
(Immunsystem, Stress, Hormone, Epigenetik)
