
Subject: Nahrungstoleranz: Maßgeblicher HA-Einfluss?

Posted by [Oliver87](#) on Thu, 15 Dec 2022 10:24:24 GMT

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

Hallo,

ich melde mich hier eher selten zu Wort aber langsam gehen mir die Optionen aus und ich würde nun gerne mal die Veteranen/Experten/Leidensgenossen zu Rate ziehen.
Falls ich das falsche Unterforum erwischt habe, bitte verschieben.

Ich hatte vor Jahren schon mal das Thema Nahrungstoleranzen im Blick weil mein Haarausfall irgendeine Kombination zu sein scheint.

Beim Dermatologen wurde AGA diagnostiziert.

Seitdem bin ich mit Fin unterwegs, was den HA auch etwas eindämmt.

Jetzt wollte ich allerdings mal fragen wie es mit Nahrungstoleranzen aussieht.

Mein HA äußert sich neben den üblichen Symptomen nämlich so, dass auch der ganze Kopf betroffen zu sein scheint.

Erst kam das übliche HA-Muster in Form von Geheimratsecken und höherer Stirn.

Aber nach und nach dünnt auch der gesamte Kopf, inklusive dem Kranz aus.

Einige behaupten ja das Nahrungstoleranzen keinen Einfluss haben, andere sehe es als einen der maßgeblichsten Faktoren.

Ich glaube, Pulos hatte auch mal erwähnt, dass es ein ziemlich übler Faktor sein kann.

Was meine Nahrungstoleranz angeht:

Ich weiß nicht mal welche Nahrungsmittel/-stoffe mir so zusetzen.

Symptome am Folgetag allerdings:

- Totale Müdigkeit.

Ich kann 6 Stunden schlafen, ich kann 8 Stunden schlafen, ich kann 10 Stunden schlafen.

Ganz gleich wie lang oder kurz: Ich bin nach dem Aufwachen noch müder als am Abend.

- Flaues Gefühl.

Es ist keine direkte Übelkeit aber ich habe den ganzen Folgetag immer ein flaes Gefühl.

Intensität je nachdem was mich am Vortag bezüglich Nahrungsmittel aus den Latschen haut.

- Gliedmaßen wie Blei

Kraftlosigkeit, schwere Gliedmaßen und als würde ich wie so'n nasser Sack zusammenfallen

- Augentränder

Das sind nicht die Fin-typischen Sunken Eyes sondern ich sehe aus als hätte ich seit Tagen nicht geschlafen.

Im Gegensatz dazu sind die Lider aufgedunsen und sehen irgendwie geschwollen aus.

- Verstärktes Kopfhautjucken und Haarausfall

Hinten setzt vermehrtes Jucken und Haarschmerz ein sobald ich irgendwas an Nahrungsmitteln erwischt habe, auf das mein Körper nicht klar kommt.

Und eben dass mir immer mehr die Dichte am ganzen Kopf flöten geht.

Das klassische Kopfhautkezem meldet sich dann auch wieder.

- Schlechtes Hautbild

Ich habe am Folgetag und manchmal darüber hinaus ein total schlechtes Hautbild.

Trocken und gerötet.

- Bitterer Geschmack

Ich habe dauernd bitteren Geschmack im Mund. Nicht metallisch, einfach bitter.

Zur Erinnerung: Ich nehme Fin(oral) und seit ca. 6 Monaten RU topisch.
Es hilft und dämmt etwas. Durch RU habe ich auch etwas Flaum bekommen.
Aber die Dichte geht weiterhin flöten.

Erfahrungen mit Ärzten:

Hör.Mir.Auf.

Sorry aber ich muss es einfach mal sagen.

Die Ärzte in meinem Bundesland scheinen anders zu ticken.

Erste Anlaufstelle: Hausarzt

Zitat"...ja...und? ..was soll ich da jetzt machen?"

Komplett desinteressiert, schon herablassend und nachfolgend zeigte sich auch null Kompetenz.

Also wollte ich ohne Überweisung zu einem Gastroenterologen:

Was ein Marathon.

- "Nein, wir haben keine Termine frei."

- "Kassenpatient? Nee, nehmen wir nicht. Aber Sie könnten 90€ pro Sitzung bezahlen und dann schauen wir uns das mal an."

Andere gingen gar nicht erst an's Telefon

Ich bin dann in ein anderes Bundesland gefahren weil ich da wirklich mal einen Termin bekommen habe.

Ich mach's kurz:

Viel Gerede, irgendwelche Weisheiten, die Frage was ich überhaupt hier will.

Irgendwann hat man sich doch mal erbarmt dass man mich testet.

Mit Atemtests.

Laktose, Fruktase, Sorbit.

Innerhalb von fast einem Jahr(!) wären diese 3 Atemtests durch gewesen.

Ich fragte mehrmals nach einem Bluttest, da das doch viel sinniger und aussagekräftiger wäre.

Nö..lieber Atemtests über Monate hinweg.

Ergebnis: "Also Fruktase bekommt Ihnen wohl nicht ganz so gut."

Ich fragte nach, was es damit auf sich hat und was man jetzt machen kann.

"..naja, bekommt Ihnen halt nicht so gut."

Danke.

Spitzen-Information.

Sorry, dass ich etwas frustriert bin aber ich habe jetzt seit Jahren diese Symptome und meine Haare verabschieden sich mehr und mehr.

Ich will gar nicht wissen wo ich heute ohne Fin und RU wäre.

Hat jemand vielleicht irgendwelche Erfahrungswerte oder hatte ähnliche Symptome und konnte das irgendwie bewältigen?

Gruß

Subject: Aw: Nahrungstoleranz: Maßgeblicher HA-Einfluss?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 15 Dec 2022 15:20:15 GMT

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

Teste beim Hausarzt einfach mal Kupfer und coeruleplasmin. Musst du selbst zahlen, aber falls das niedrig ist kannst du da weiteranknüpfen.

Hat mit histamin Spiegel zu tun und ist meiner Meinung nach der unterschätzteste Faktor

Subject: Aw: Nahrungstoleranz: Maßgeblicher HA-Einfluss?

Posted by [markd](#) on Thu, 15 Dec 2022 17:32:45 GMT

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

Wie zuverlässig gegenüber einem Labortest vom Arzt sie sind, kann ich nicht sagen, aber cerascreen bietet einen Test auf Allergien und Unverträglichkeiten an, den man schnell selbst zu Hause machen kann mit einem einfachen Stich in den Finger und das Blut dann einsendet. Vielleicht hat ja schon einer hier mal Erfahrung mit gemacht, hatte dort nur öfters mein Vitamin D messen lassen und war stimmig mit den Werten vom Arzt.

<https://www.cerascreen.de/products/kombi-paket-unvertraeglichkeits-check-plus>

Für deinen unruhigen Schlaf empfiehlt sich noch ein Schlafracker, muss ja nicht unbedingt ein teurer Oura Ring sein, um mal zu sehen, wie lange deine REM Phasen sind.

Subject: Aw: Nahrungstoleranz: Maßgeblicher HA-Einfluss?

Posted by [Oliver87](#) on Sat, 17 Dec 2022 09:06:40 GMT

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

Danke für die Antworten.

Diese Histamin-Geschichte hatte ich auch schon im Verdacht.

Darauf bin ich über das Forum gestoßen.

Den Haus-/Allgemeinarzt habe ich darauf auch mal angesprochen.

Zitat: "Ich glaube, das ist bei Ihnen psychosomatisch."

Ja, wahrscheinlich.

Die Augenringe, geschwollene Lider und dass ich körperlich komplett fertig bin wenn ich paar Gummibärchen oder Schokolade gegessen habe kommt von der Psyche.

Junge, ey.

Ich versuche nochmal mir 'nen Termin bei einem Gastroenterologen zu klären.'

Geht doch nicht an, dass man jahrelang mit diesem Quark zu kämpfen hat und kein Arzt was Handfestes hinbekommt.

(Sorry, bin noch immer etwas frustriert)

Danke für eure Anregungen.

Mich würde mal interessieren ob jemand solche oder ähnliche Probleme aus dem Weg

räumen konnte und wie sich das auf die Haare ausgewirkt hat.

Gruß
