

---

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

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [dennybm](#) on Sat, 04 Nov 2023 17:37:37 GMT

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

---

Die Symptome von hören sich doch nach den Nebenwirkungen von Finasterid an, wenn ich mich hier im Forum so umschaue.

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [HerrOber](#) on Sat, 04 Nov 2023 19:18:55 GMT

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

---

Würde differenzieren, was schon vor Einnahme von Medikament X der Fall war und was nicht.

Sich richtig zu Ernähren ist bei vorherrschender hauptsächlich auf profitmaximierung ausgerichteter Lebensmittel- und Fastfoodindustrie ja nicht so einfach, insbesondere wenn irgendwelche Unverträglichkeiten dazu kommen. Würde bei Unverträglichkeiten ggf. auch mal Darmflora checken.

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [dennybm](#) on Sat, 04 Nov 2023 23:28:36 GMT

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

---

Habe dir mal privat geschrieben

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Icetea](#) on Sat, 04 Nov 2023 23:32:36 GMT

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

---

HerrOber schrieb am Sat, 04 November 2023 20:18 Würde differenzieren, was schon vor Einnahme von Medikament X der Fall war und was nicht.

Sich richtig zu Ernähren ist bei vorherrschender hauptsächlich auf profitmaximierung ausgerichteter Lebensmittel- und Fastfoodindustrie ja nicht so einfach, insbesondere wenn irgendwelche Unverträglichkeiten dazu kommen. Würde bei Unverträglichkeiten ggf. auch mal Darmflora checken.

Geht schon. Ist aber halt aufwendiger und man muss die Zeit haben. Frische Zutaten und frisch kochen. Keine Fertiggerichte. Dann weiß man was drin ist. Frisches Gemüse, frischer Salat

dazu ungewürztes mageres Fleisch/Fisch/Tofu usw. Ist halt ein ganzes Ernährungsmuster was man umstellen muss wenn man sich gesund ernähren will. Manche haben nicht die Zeit und Lust. Mir macht Spaß. Fühle mich dadurch auch gut

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen  
Posted by [Oliver87](#) on Sun, 05 Nov 2023 09:43:28 GMT

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

---

Die Unverträglichkeit fing schon schon vor Fin an, soweit ich mich erinnere.  
Ich dachte damals dass es Laktose wäre, da ich damals gerne Capuccino trank und danach ausgeknockt war.

Also bin ich auf Kaffee mit Milch umgestiegen und auch das haute mich um.

Die Symptome waren da aber bei Weitem nicht so ausgeprägt wie sie es mittlerweile sind.

Und wie gesagt, wenn ich beispielsweise Knoblauch oder Schokolade esse, bin ich kurz danach komplett im Eimer.

Neben den anderen unschönen Beschwerden setzt dann auch maximal eine Stunde später Haarschmerz und dieses Kopfhautjucken ein.

Die momentanen Preise machen es natürlich nicht gerade leichter, sich vernünftig zu ernähren.

Leider muss ich da auch auf eigene Faust angehen was ich da machen kann.

Die Ärzte waren bisher leider überhaupt nicht hilfreich.

Was mir übrig bleibt wäre momentan vielleicht nur ein Ausschlussverfahren.

Eine Woche ausschließlich Reis essen und dann immer etwas anderes dazu, was mich nicht aus den Latschen haut.

Sollte es tatsächlich an Histamin liegen, wäre das ja mal schön blöd.

Da kann man ja echt so gut wie gar nichts zu sich nehmen.

Danke für die Rückmeldungen.

Eventuell findet sich ja jemand mit ähnlichen Beschwerden.

Gruß

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 05 Nov 2023 14:13:48 GMT

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

---

Gibt einige Threads über histamin Zusammenhang.

Ich bin davon überzeugt dass das Thema komplett unterschätzt ist beim kompletten Haarausfall Thema.

Lass deinen Kupfer wert testen. Das alleine kann schon histamin Probleme machen.

Zink am besten auch mit zur Sicherheit.

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 05 Nov 2023 19:33:57 GMT

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

---

Hi,

hast Du schon mal versucht, vor jeder Nahrungsaufnahme 15 Minuten davor eine Tablette DAOSIN zu nehmen?

Enorm wirkungsvoll: Circa 2-3 x / Woche ein Bad machen (circa 1h lang) mit einem Basischen Pulver wie zum Beispiel das von Michael Droste-Laux.

Und wenn das schlimme Jucken und die Trichodyn timerartigen Schmerzen anfangen würde ich eine Kortison Tinktur anwenden auf der Kopfhaut.

Circa 2 x / Woche kein Problem.

Grüsse,  
Ocean

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Vikki](#) on Mon, 06 Nov 2023 09:42:18 GMT

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

---

Bei dir scheint es einen starken Zusammenhang zwischen hohem Insulinspiegel (fast alles auf deiner Liste ist süß) und Kopfhautproblemen/HA zu geben. Es gibt dazu einen neuen Beitrag in einem anderen Forum:

<https://www.hairlosstalk.com/interact/threads/original-research-theory-how-androgenetic-alopecia-is-a-manifestation-of-insulin-resistance-and-its-connections-with-cvd-pcos.138444/>

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 06 Nov 2023 16:58:42 GMT

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

---

Puh, 78 seiten auf englisch. Kann man so ein pdf automatisch übersetzen lassen?

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Vikki](#) on Tue, 07 Nov 2023 11:22:23 GMT

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

---

Nicht vollautomatisch, ein paar Klicks sind nötig ;)  
<https://translate.google.com/?sl=de&tl=ru&op=docs>

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen  
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 07 Nov 2023 11:43:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah super, ich danke dir!

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen  
Posted by [Oliver87](#) on Wed, 08 Nov 2023 14:29:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

um erstmal auf die Antworten einzugehen:

Bezüglich Histamin kann ich mir auch nur vorstellen, dass es da irgendeinen Zusammenhang geben muss.

Kupfer- und Zinkwerte testen lassen, dürfte schwierig werden.

Wie gesagt, die Ärzte in meinem Umkreis sind ziemlich desinteressiert.

Zitat des Hausarztes bezüglich meiner extremen Unverträglichkeitssymptome:

"...und? Was soll ICH da jetzt machen?"

"Nein, das ist psychosomatisch. Das bilden sie sich nur ein."

(Sicher, dass ich nach minimalen Mengen fast sofort sichtbare Symptome habe, bilde ich mir nur ein.

Auch die Leute die mich, ohne Wissen der Unverträglichkeit, angesprochen haben wie KO ich nach 2 Stück Schokolade aussehe...die haben sich das auch nur eingebildet)

Es war schon ein Akt, überhaupt ein Blutbild machen zu lassen weil die Ärzte schlicht keine Lust hatten.

Beim Gastroenterologen gab es ja Magen- und Darmspiegelung, zuzüglich Proben.

Wochen danach fragte ich dann mal nach den Ergebnissen.

"Wenn was wäre hätten wir uns gemeldet."

Also die Ergebnisse habe ich nicht mal bekommen und muss darauf vertrauen, dass alles okay ist.

Sorry für die Abschweifung.

Also schwierig Kupfer- und Zinkwerte testen zu lassen.

-

Daosin notiere ich mir mal.

Danke für den Hinweis.

Was dieses Bad mit dem basischen Pulver angeht:  
Welchen Effekt hätte das denn?  
Spült das irgendwas aus dem Körper oder was hat es damit auf sich?

-

Was diese PDF angeht:  
Könnte man da kurz zusammengefasst wiedergeben was die Gegenmaßnahmen wären?

-

"Neuigkeiten":

Ich hatte gestern mal zu Testzwecken ein paar Fruchtgummis gegessen und ja, ich bin heute wieder lädiert aufgewacht.

Heute Morgen trank ich 2 Tassen schwarzen Kaffee und das hat die Symptome noch verstärkt.  
Nach kurzer Recherche wurde auch bestätigt dass Kaffee irgendso'n Enzym zum Histaminabbau blockiert.

Also ja, es scheint definitiv Richtung Histaminintoleranz zu gehen.

Ich bin da mehr und mehr bei @Intoleranz1 und glaube, das diese Histamingeschichte einen ziemlichen Einfluss auf HA hat.

-

Wie geht's weiter?

Ich werde bis Montag mal versuchen auf Zucker zu verzichten.

Ab Montag dann wohl mal für eine Woche Radikalausschluss.

Also eine Woche nur Reis und Wasser.

Wird ätzend aber mal vielleicht bringt es ja was.

Danke für die Antworten.

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 09 Nov 2023 04:09:03 GMT

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

---

Reis ist auch "wie" Zucker. Alle Kohlenhydrate sind entzündungsfördernd. Das heisst nicht, dass Du darauf komplett verzichten sollst.

Ich bin Veganer. Nur Gemüse. Hinzu Intervallfasten von 16 Stunden am Tag. Manchmal auch 20.

Manchmal esse ich ein gescheites Brot von einer guten Bäckerei. Oder Hülsenfrüchte. Aber auf keinen Fall täglich.

Ich kann Dir ein gutes Buch für die Ernährung empfehlen: "Klartext Ernährung" von Petra Bracht und Prof. Claus Leitzmann.

Wenn Du nicht so extrem gehen möchtest, das ist jedem selbst überlassen. Ich spüre und fühle einfach, dass es mir so tausendmal besser geht.

Zum Histamin: Ich denke auch, dass Du eine Histamin Intoleranz hast. Es gibt aber auch noch die Mastzellen Aktivierungserkrankungen, bei denen durch gewisse Einflüsse wie Wetterwechsel, Psyche etc. eine Degranulation der Mastzellen stattfindet, also eine zu starke Histamin Ausschüttung.

Hast Du auch eine Pollenallergie im Frühjahr und Gräser im Sommer?

Basenbad: Ganz ehrlich, ich weiss nicht was es genau macht, doch es hilft mir sehr. Probier es doch aus. Kannst Du in jeder Apotheke kaufen. Nur schon in Basischer Lauge getränkte Socken über Nacht getragen und die Histamin Symptome sind weg. Eine Wanne ist aber noch intensiver, vor allem wenn Du lange drin bleibst.

Das Basische Bad von Michael Droste-Laux zum Beispiel ist ein "Medizin-Produkt", also keine Kosmetik...

Hart aber auch wirkungsvoll: Zum BSP einen Tag lang / Woche nur Wasser trinken. Das "resettet" den Körper sehr. Circa nach 36h kommst du in die Autophagie. Das müsste ich auch mal testen.

Zucker ist sehr ungünstig, da er Entzündungen auslöst oder verschlimmert. Eine zu starke Histamin Ausschüttung führt schlussendlich auch zu Entzündungsreaktionen, zum Beispiel auf der Kopfhaut. Deshalb könnte es tatsächlich möglich sein, dass dann vermehrt Haare ausfallen. Zumindest ich bemerke das auch so. Ich bekomme enorm starken Juckreiz auf der Kopfhaut wenn ich was falsches zu mir genommen habe... und dann gehen an circa 2 folgenden Tagen ganz klar mehr Haare aus.

Und: Jeder Mensch ist anders. Du musst für Dich einen Weg finden, mit diesem Histamin Problem umgehen zu können. Ich bin sehr strikt, und trotzdem habe ich nach Jahren mit diesem Problem die "Lösung" noch nicht gefunden.

Mir persönlich hilft DAOSIN nur bedingt, trotzdem aber ein Versuch wert.

Was Du auch testen könntest: Es gibt Darmbakterien, vor allem die Bifidobakterien, die Histamin ABBAUEN. Achtung: Es gibt viele Präparate mit Darmbakterien, die selbst Histaminausschüttende Bakterien beinhalten.

Sie müssen entweder NEUTRAL sein oder eben Histamin senkend. Es gibt viele solcher Präparate genau auf die Histamin Intoleranz zugeschnitten. In der Schweiz habe ich eines von Omnibiotic.

Was mir sonst noch hilft: Quercetin, Weihrauch, Antiallergika wie Fexofenadin, Selen, Zink, Kupfer, Algenöl (zB. von Naturise), Kaiser Natron, MSM...

Lg,  
Ocean

---

---



Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Oliver87](#) on Thu, 09 Nov 2023 08:10:17 GMT

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

---

Danke für deine ausführliche Antwort.

Kurz zum gestrigen/heutigen Zustand, bevor ich darauf eingehe:

Gestern hatte ich mir zum Abend ein Gericht mit diesen Zutaten zubereitet.

- Hackfleisch (gemischt)
- Paprikaschote (gelb & rot)
- Zucchini
- Frischkäse (laktosefrei gab's leider nicht)
- Pfeffer
- Salz
- Curry
- Thymian
- Milch, laktosefrei
- Feta
- Reis

Soll angeblich alles histaminarm sein.

Trotzdem bin ich wieder total im Eimer.

Dabei ist mir klar, dass die Symptome auch noch die Reste der vorherigen Tage sein können, da es ja nicht alles in

kurzer Zeit verschwindet nur weil man mal einen Tag die Auslöser weg lässt.

Allerdings sind die Symptome so intensiv wie die Auswirkungen die ich bekomme wenn ich was esse was ich definitiv nicht vertrage. (Süßigkeiten, Knoblauch)

Im Gegensatz dazu sind die Symptome nicht so ausgeprägt wenn ich mal einen Tag kaum was zu mir nehme.

Ein oder mehrere dieser Zutaten haben mich also auch wieder umgehauen.

Während ich also KO im Bett lag, habe ich weiter recherchiert und dieser Histamin-Kram kann wohl auch bei Hygiene-Artikeln ausgelöst werden.

Zahnpasta und Mundwasser, was ich beides nutze.

Teils wohl auch in Weichspülern et cetera.

Kann das hinhauen oder ist das wieder so'n übertriebener Internet-Mythos?

Außerdem trinke ich Wasser mit Kohlensäure, was wohl auch ein Auslöser sein könnte.

Und Sulfat was im Wasser ist.

Wie ist deine/eure Meinung dazu?

Übertriebener Quatsch oder kann man da mal ansetzen?

-

Zu deiner Antwort:

Also kann ich mir das mit der einen Woche Reis und Wasser aus dem Kopf schlagen?  
Hach..ätzend.

Blöd an der Histaminsache ist ja auch, dass man nicht mal jedes Gemüse essen kann.

Also wäre mein Plan jetzt:

Eine Woche nur Kartoffeln und stilles Sulfat-armes Wasser.

Oder ist an Kartoffeln auch wieder irgendwas ungünstig?

Eine Pollen- oder Gräserallergie habe ich nicht, soweit ich weiß.

Danke für die Aufklärung bezüglich des basischen Bades.

Das werde ich mal probieren und schauen was passiert.

Einen Tag nur Wasser trinken sollte ich hinkriegen.

Was deinen Absatz zu Zucker betrifft:

Krass, dass es bei dir auch so ist.

Diese sehr ausgeprägten Symptome die ich im Eingangspost beschrieb habe ich am häufigsten nach Süßigkeiten oder Knoblauch.

Und ich habe die Tage danach dermaßen viele Haar in der Bürste, das ist nicht mehr normal.

Den Unterschied merke ich ja, da ich so gut wie gar keine Süßigkeiten oder Softdrinks mehr konsumiere.

Und wenn ich's mal mache: komplett im Eimer.

Was die NEMs wie Zink, Kupfer und so angeht:

Reichen da diese Präparate aus der Drogerie oder muss das irgendwas Spezielles aus der Apotheke sein?

Was mir aufgefallen ist:

Bier hilft mir komischerweise die Symptome zu lindern.

Wenn ich einen Abend mal bisschen gebechert habe, sind die Symptome am nächsten Tag zwar auch vorhanden aber gelindert.

Wahrscheinlich weil der Körper dann erstmal damit beschäftigt ist, den Alk abzubauen.

Kaum ist das vorbei, konzentriert er sich wieder auf den anderen Quatsch.

Vielen Dank für deine ausführliche Antwort.

Und da es hier ja in allererster Linie um die Haare geht:

Sorry für das teilweise Off-Topic aber ich glaube echt dass da ein großer Zusammenhang mit dem ganzen

Ernährungsintoleranzen-Thema besteht.

Topisches RU und orales Fin ist doch schon 'ne ziemliche Breitseite gegen den HA und dass es trotzdem so rasant

bergab geht, kann ich mir nur mit diesem Intoleranzen-Kram erklären.

Beste Grüße

---

---

Subject: Aw: Nahrungsunverträglichkeiten - starker HA - Erfahrungen

Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 09 Nov 2023 20:46:00 GMT

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

---

Hey,

zu Deinem Gericht von gestern Abend:

Entzündungsfördernd: Fleisch, Milch, Reis

Ich persönlich verzichte ganz auf tierische Produkte, was auch viele

Ernährungswissenschaftler empfehlen.

In der Schweiz gibt es Fake Fleisch mit dem Namen "Planted". Hat nur etwa 5 Inhaltsstoffe. Zum BSP die Sorte Kebab finde ich klasse. Und ist alles rein pflanzlich.

Eventuell haben Dir das Fleisch, die Milchprodukte oder die Kohlenhydrate zugesetzt. Wäre bei mir auch so. Histaminarm ja, aber könnte auch sein, dass Du einen der Zutaten nicht vertragen hast, sprich Allergie. Mit Gewürzen wäre ich vorsichtig, musst Du austesten. Mein Hauptgewürz ist Kurkuma. Das hau ich überall rein. :)

Kosmetik und Körperpflegeprodukte: Hier würde ich, so viel wie möglich, Naturkosmetik verwenden. Zum Beispiel die Zahnpasta von Michael Droste-Laux oder das Duschmittel von Myrto Natural Cosmetics.

Kohlensäure ja, kann auch ein Problem sein. Bei mir persönlich geht das recht gut. (Glasflaschen Wasser, mild mit Kohlensäure versetzt, wenig Natrium)

Die Reiswoche kannst Du schon versuchen: Es wird sicher Deinen Histaminpegel senken. Bei den Kohlenhydraten würde ich auch austesten, wieviel Du verträgst. Ganz musst Du sie sicherlich nicht verbannen, ich würde sie aber im Zaum halten.

Ich würde eher auf Reis gehen als Kartoffeln. Ginge aber beides. (Dunkler/Brauner Reis)

Basisches Bad: Schau, dass es im Bereich ph 8,5-9,5 liegt. Ich finde das von M. Reich oder von Droste-Laux sehr gut.

NEMs: Vitamin C würde ich hochdosieren, so um die 1'000mg / Tag.

Selen: 100 - 200 ug

Zink: um die 14 mg

Kupfer: 2mg

Quercetin: 500 mg

Algenöl finde ich noch wichtig (keine Fischölkapseln). Mir persönlich helfen noch die NEMs in meiner Signatur wie NMN.

P4 (Progesteron) ist auch ein Anti-Histaminikum.

Cheers,  
Ocean