
Subject: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Fri, 21 Dec 2012 21:23:49 GMT

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

Ernährt euch doch einfach mal zwei Wochen histaminarm und guckt ob es euch besser geht. Irgendwie will das keiner hören habe ich das Gefühl, aber die zwei Wochen Diät sollten es euch doch wert sein?!

Hätte auch nie an sowas gedacht, weil ich z.B. absolut keine Magenprobleme habe, aber nach zwei Wochen war alles weg. Kein Jucken, fetten, Haarausfall mehr. Ist zwar nicht ganz leicht die Diät, aber probiert es mal aus und sagt bitte bescheid was sich bei euch getan hat.

Habe das Gefühl alle hoffen auf irgendeine Creme oder Shampoo das sie davon befreit und alles andere wollen sie nicht hören. Aber macht das einfach mal

Hier bitte auch das nunmehr geschlossene Thema mit nahezu gleicher Thematik fortführen -> "HILFE brauche ein paar Leute die das mal nachmachen"

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/22388/251027/#msg_251027

Gruß, Mona

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 00:28:34 GMT

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

JA endlich mal einer ders gecheckt hat!!! Es liegt einfach an der Ernährung. Ist bei mir genauso.... kannst ja mal meinen Tread anschauen. Ich kann kein Getreide mehr essen... ich wies nicht was für ein stoff es ist, den ich da nicht vertrage aber ich kann definitiv sagen, dass es von der Ernährung kommt!!! und ich muss dir recht geben: cremes und wundermittel hefen nicht und sind rausgeschmissenes geld. Lieber sich mit der Ernährung beschäftigen!!!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 04:14:36 GMT

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

Ah cool, das es noch jemand bemerkt hat. Les dich mal über Histamin Intoleranz ein! Bin da auch ein Neuling, aber das könnte schon auch gut hinkommen bei dir!

Ich "forsche" auch schon seit Jahren an meiner juckenden Kopfhaut/Haarausfall und jetzt ist mir

das erst aufgefallen!! Richtig krass und alle erzählen was von unheilbar weil sie einfach alles glauben was sie erzählt bekommen.

Die Diät ist nicht einfach weil es wirklich fast ALLES betrifft dieses Histaminzeugs. Deswegen will ich herausfinden woher diese Intoleranz kommen kann.

Ich lass jetzt nochmal ein paar sachen checken. Diese Intoleranz muss man doch auch irgendwie wegbekommen (leider das gleiche - unheilbar schreiben alle). Aber das ist schon ein krasser Fortschritt, erstmal darauf gekommen zu sein.

Meinst du die Haare werden wieder wachsen? Seit wann ziehst du das schon durch? Trinkst du Alkohol? Danach ist es immer am allerschlimmsten bei mir (hat auch richtig viel Histamin).

Halte mich auf jeden Fall auf dem laufenden wenn du irgendwas neues zu dem Thema rausfindest!!

Wäre auch cool wenn mal ein paar mehr Leute sich anschließen und sich über das Thema erkundigen und sich hier untereinander austauschen!

Ich habe jetzt ein paar Dinge aufgeschnappt die angeblich für so eine Intoleranz verantwortlich sein können.

Nieren Probleme

Schilddrüsen Unterfunktion (hab nen TSH von 3,3, aber nach einem halben Jahr Medis und ohne Erfolg habe ich wieder abgesetzt)

Kupfer Mangel

Zink Mangel

KPU?

Vitamin B6,12 Mangel

Folsäure Mangel

Vitamin D Mangel (wurde bei mir festgestellt)

Kalium Mangel

und HOMOCYSTEIN Überschuss?

Darmflora auch...

Ich werde das mit dem Kupfer, Homocystein und den B-Vitaminen und Folsäure mal testen lassen.

Das mit dem Homocystein hört sich spannend an. Der Überschuss kann durch B-Vitamin Mangel oder eben die Nieren oder von der Schilddrüse ausgelöst werden wie ich das jetzt verstanden habe.

Edit: Noch etwas! Vielleicht ist ja auch dieses Candida Auslöser von den Intoleranzen? Das könnte man auch mal testen lassen vielleicht? Würde mich so freuen wenn ein paar mehr Leute (vorallem eben mit Seborrhoischem Ekzem oder juckender, fettiger Kopfhaut) mit

rumforschen würden an dem Thema!

Und nochwas. Mein Bilirubin ist chronisch erhöht. Hat aber laut Arzt keinen Krankheitswert.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 08:58:40 GMT

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

hi, ja die haare wachsen bei mir wieder. Die sind voll am aufbauen. Ich hatte ja wie gesagt in den Geheimratsecken so kleine Härchen und so. So und jetzt sind sie auf jeden Fall immer noch da, obwohl ich ja das Finasterid abgesetzt habe und eigtl die Haarpracht wieder zurückgehen sollte. Un mittlerweile werden die kleinen Härchen von mal zu mal immer n tick länger... klar die fallen ab und zu auch aus keine frage aber die kommen dann wieder und werden wieder länger. Also das merkt man schon. Ist auch so, dass ich explizit kein Getreide erst sein 3 Monaten esse!!! achtung ich experimentiere schon seit gut 7 Monaten mit der Ernährung und dazwischen gabs wie man sich denken kann Rückschläge, wo die Geheimratsecken wieder lichter wurden weil ich halt mal wieder was entdeckt habe was ih nicht vertrage...war halt auf jeden fall Getreide drin wie dich immer herausstellte. Auf jeden Fall bin ich seit drei Monaten Rückschlagsfrei weil ich jetzt halt Dinge gefunden habe, die ich dauerhaft essen kann und trotzdem ne abwechslungsreiche Ernährung habe. Seitdem gehts bergauf. So is mir auch scheiss egal ob die jetzt irgendwann mal wieder richtig dicht werden oder was so. mir echt wurscht hauptsache ich habs gestoppt. Noch ein Indiz...auc wenn ich sonst durchs haar gegangen bin mit den händen hab ich mindestens immer so drei bis 4 Haare mit auffällig kleinen "Böbblen", die nach fetttröpfchen oder Talgpäckchen aussahen in den Händen gehabt ich wundere mich immer was das zu bedeuten hat ich weiss nicht was das dann ist, ob da die Wurzel mit rausgeht oder was keine Ahnung. Fakt ist !!! ich hab das nichtmehr !!!! Das ist weg

wie viel muss man hier eigtl noch an indizien auflisten, bis die leute einem glauben.... im anderen thread glaubt einer ich bin du?! man leute checkt doch endlich mal das hat mit der ernährung zu tun sonst nix. ich freu mich echt für dich dass du es auch stoppen konntest. solln halt die anderen alle ne glatze bekommen uns egal wir hamms gestopp. ihr nicht.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 09:04:05 GMT

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

achso, ja alkohol kann ich wie gesagt problemlos trinken.. nur bier halt nicht. das is bei mir halt so

du scheinst dich echt vom arzt richtig durchgeheckt zu haben... ziemlich viel zeug was du da aufführst. ... muss ich zugeben ich kann da net mitreden ich bin nur ganz einfach gestrickt und hab einfach nur nach dem auswahlverfahren meine Ernährung angepasst und auf Ärzte geb ich keinen Pfifferling sry aber is so die Zeit kann ich mir sparne, die Praxisgebühr kann ich mir sparen die kosten für die Mittel kann ich mir sparen und verarschen kann ich mich auch selbst.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [kkoo](#) on Sat, 22 Dec 2012 09:37:32 GMT

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

RudiRolfe schrieb am Fri, 21 December 2012 22:23 Ernährt euch doch einfach mal zwei Wochen histaminarm und guckt ob es euch besser geht. Irgendwie will das keiner hören habe ich das Gefühl, aber die zwei Wochen Diät sollten es euch doch wert sein?!

Hätte auch nie an sowas gedacht, weil ich z.B. absolut keine Magenprobleme habe, aber nach zwei Wochen war alles weg. Kein Jucken, fetten, Haarausfall mehr. Ist zwar nicht ganz leicht die Diät, aber probiert es mal aus und sagt bitte bescheid was sich bei euch getan hat.

Habe das Gefühl alle hoffen auf irgendeine Creme oder Shampoo das sie davon befreit und alles andere wollen sie nicht hören. Aber macht das einfach mal

Ich habe SE seit 20 Jahren und diverse Diäten schon probiert (low carb, 0-Alk, 0-Fleisch usw.), aber hat alles nichts verändert.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 10:43:46 GMT

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

Hast du dich mal gezielt histaminarm ernährt? Oder was maybeachance meint ist wohl eine Gluten-Intoleranz (also Getreide sagt mir Google). Vielleicht sollte ich das mal testen lassen bei mir. Naja ich würde das nochmal probieren an eurer Stelle. Habe auch ALLES mögliche probiert und nichts half (außer UV-Kamm aber das Risiko würde ich auch gerne meiden). Habe auch schon seit 8 Jahren Probleme damit oder sogar noch länger.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [kkoo](#) on Sat, 22 Dec 2012 14:51:26 GMT

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

RudiRolfe schrieb am Sat, 22 December 2012 11:43 Hast du dich mal gezielt histaminarm ernährt? Oder was maybeachance meint ist wohl eine Gluten-Intoleranz (also Getreide sagt mir Google). Vielleicht sollte ich das mal testen lassen bei mir. Naja ich würde das nochmal probieren an eurer Stelle. Habe auch ALLES mögliche probiert und nichts half (außer UV-Kamm aber das Risiko würde ich auch gerne meiden). Habe auch schon seit 8 Jahren Probleme damit oder sogar noch länger.

werde in 2013 mal ein antihistaminikum probieren, dürfte schnell klar werden, ob das hilft...

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 14:57:17 GMT

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

Sicher das sowas hilft? Sind ja keine Allergien, sonder Intoleranzen?
Könnte man sowas dauerhaft einnehmen? Täglich?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [pilos](#) on Sat, 22 Dec 2012 15:05:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Sat, 22 December 2012 16:51
werde in 2013 mal ein antihistaminikum probieren, dürfte schnell klar werden, ob das hilft...

cetirizin....

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [kkoo](#) on Sat, 22 Dec 2012 15:28:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 22 December 2012 16:05kkoo schrieb am Sat, 22 December 2012 16:51
werde in 2013 mal ein antihistaminikum probieren, dürfte schnell klar werden, ob das hilft...

cetirizin....

oui messieur...

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 15:42:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

RudiRolfe schrieb am Sat, 22 December 2012 15:57Sicher das sowas hilft? Sind ja keine
Allergien, sonder Intoleranzen?
Könnte man sowas dauerhaft einnehmen? Täglich?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [maybeachance](#) on Sat, 22 Dec 2012 16:15:45 GMT

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

nein, nein, nein nix anti und nix zum einnehmen täglich!!! achte auf die ernährung. Medikamente vergiften dich nur is kein spass. Bei der Produktion der Medikamente bleiben immer spuren von giftigen/schädlichen Lösungsmitteln in denen fest. Das Medikament selber is auch für den Körper total unbekannt und wenn ihr pech habt kanns net abgebaut werden lagert sich in der niere oder der leber ab. ohne witz wenn ihr das tag täglich macht werdet ihr krank mit der zeit. Passt eure Ernährung an, damit der Körper erst garnet mit dem in kontakt kommt, was er nicht verträgt. so einfach ist das. und beim Verzicht auf Getreide versäumt eurer Korper nicht viel. Kohlenhydrate sprich Zucker, Stärke und vllt nochn paar andere Spurenelemente blabla. Das könnt ihr durch kartoffeln und Nüsse, Gemüse und Obst und Fleisch locker umgehen. Ihr braucht kein Getreide.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 17:05:32 GMT

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

Ist klar gesünder auf die Ernährung zu achten, aber wäre schon interessant.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [NKM64](#) on Sat, 22 Dec 2012 17:53:56 GMT

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

OMG-ist das hier wirklich ernst gemeint oder sind das Spätfolgen vom gestrigen "Weltuntergang"?!?!?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Nina91](#) on Sat, 22 Dec 2012 17:55:11 GMT

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

Die Ursachen für eine Histaminintoleranz zu suchen ist sicher erschöpfend, Tatsache ist, dass der Mensch erst vor 9000 Jahren sesshaft geworden ist, vorher gab es Getreide nicht in unserer Ernährung. Von daher ist es normal, dass es Menschen gibt, die Histmain immer noch nicht vertragen. Genauso wie es Milch noch bedeutend kürzer in unserer Ernährung gibt und sehr viele Leute unter einer Laktoseintoleranz leiden. In China ist das ja sogar der größte Teil der Bevölkerung. Die Ursache ist also vermutlich evolutionsbiologisch zu suchen und nicht in einem körperlichen Leiden... es kann natürlich durch ein Neirenleiden oder Darmkrebs bedingt sein, weil die beiden Organe für die Bildung der Diaminoxidase zuständig sind, ind er Regel dürfte aber kein Kausalzusammenhang bestehen!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 22 Dec 2012 18:12:59 GMT

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

NKM64 schrieb am Sat, 22 December 2012 18:53OMG-ist das hier wirklich ernst gemeint oder sind das Spätfolgen vom gestrigen "Weltuntergang"?!?!?

Oooh jaaa wie unglaublich! Noch nie davon gehört, also kann es nicht wahr sein oder was? Als ob Ärzte z.B. ja so meega das Wissen von Seborrhoischem Ekzem haben Solche Kommentare kann ich absolut nicht nachvollziehen!!

Schmeißt mal Google an und ihr werdet zu dem Thema noch ein bisschen was finden! Auch gerne auf englisch googlen... Ich habe das zufällig rausgefunden und es scheint einfach was dran zu sein.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [NKM64](#) on Sat, 22 Dec 2012 21:53:26 GMT

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

NKM64 schrieb am Sat, 22 December 2012 18:53OMG-ist das hier wirklich ernst gemeint oder sind das Spätfolgen vom gestrigen "Weltuntergang"?!?!?

falscher thread, sorry!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 23 Dec 2012 14:18:13 GMT

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

NKM64 schrieb am Sat, 22 December 2012 22:53NKM64 schrieb am Sat, 22 December 2012 18:53OMG-ist das hier wirklich ernst gemeint oder sind das Spätfolgen vom gestrigen "Weltuntergang"?!?!?

falscher thread, sorry!

Im Grunde genommen fast derselbe Thread nochmal und bei allem Skeptizismus den ich selbst an Ärzten betreibe aber...die haben ja sowieso gar KEINE Ahnung von gar nichts im Gegensatz zu den Forenhelden hier

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [maybeachance](#) on Mon, 24 Dec 2012 00:54:53 GMT

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

Edit schön dem arzt alles glauben, dann wird alles gut... jaja die geschichten kennen wir

alle.... aso viel spass im sommer wenn die sonne dir auf dein platte scheint und der arzt dank dir und der anderen generation an nutzlosen ja-sagern und leichtgläubigen verstand-an-der-garderobe-abgeben, in seinem Porsche an dir mit seiner Tussi vorbeifährt uns sich schön in Fäustchen lacht. Noch was es gibt keine Medikamente, die Heilen, auch wenn du das nicht checkst... es gibt nur Medikamente, die Symtome lindern.... den Rest macht immer dein Körper selbst!!!! Sei es ne simple Erkältung oder irgendwelche andere Entzündungen oder blah wass weis ich.... und was der körper net heilen kann, helfen medikamente den Tod hinauszuzögern. und das is alles. Übrigens bei der entwicklung von Medikamenten, die das Erbgut verändern und damit gegen krankheiten genetischer art heilen handelt es sich tatsächlich um medikamente, die einen für immer heilen.... nur hat da die Pharmaindustrie gleich mal gesagt, dass du für die Packung medikament, bzw die krankenkasse millionen für zahlen müssen. und weisst du auch warum du dummerchen.... ja genau weils bestimmt was neues is und weil sehr kompliziert is honck honk doof doof..... ähm nein!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!..... sondern wie die Pharmaindustrie selbst zugegeben hat: DAS MEDIKAMENT IST DESWEGEN SO TEUER WEIL ES DEN MENSCHEN TATSÄCHLICH HEILT UND MAN DAS MEDIKAMENT NUR EINMAL NEHMEN MUSS! ***Edit*** Ja hast richtig gehört Kunden.... nix Patient...Der Arzt is kein Helfer mehr das isn Geschäftsmann geworden und die Industrie buuuuuumt!

Edit

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Mon, 24 Dec 2012 01:02:55 GMT

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

Muss nochmal was loswerden an Krokell: Wie kann man sich denn über das lustig machen was ich hier schreibe? Ich schrieb "MEINEN" Auslöser und nich DEN allgemeinen Auslöser für Haarausfall!!!! Ich merke es doch selbst an mir! Das ist einfach Fakt das der Haarausfall und das Jucken weg sind wenn ich mich histaminarm ernähre und das es wieder eintritt sobald ich "sündige"!!

Es geht mir mit dem Thread darum Leute darauf aufmerksam zu machen das ihre Probleme vielleicht auch andere Gründe haben können als das was ihnen die Ärzte erzählen, denn Ärzte sind nunmal nicht allwissend (Nein, ich auch nicht, aber behaupte ich auch nicht). Viele denken eben bei Nahrungsmittel Intoleranzen an Magenprobleme etc. - das habe ich auch!! Aber bei mir z.b. ist es eben fast ausschließlich die Kopfhaut...

Bleibt ja jedem selbst überlassen ob er es mal zwei Wochen mit so einer "Diät" probiert oder nicht. Vielleicht (und wahrscheinlich) haben hier noch ein paar User Intoleranzen die einfach unentdeckt sind... Probiert es aus. Einigen wird es helfen und anderen nicht.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [maybeachance](#) on Mon, 24 Dec 2012 01:14:33 GMT

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

ey ohne spass da kann ich mich so aufregen..... sagtr mal wie blöd sind hier manche.... wisst ihr eigtl wie alt ihr sein..... ihr seid kein 18 bis 32 jahre(schätz ich mal) alt.... nein!!!! in euch stecken jahr-millionen an entwicklung euer körper is so komplex und gegen beinahe alles gewappnet was es da draussen so gibt. Dasses immernoch Krebs gibt hängt mit der Radioaktiven Hintergrundstrahlung zusammen und pflanzlichen Stoffen, die halt für jenen körper mutagen sind.(ihr esst ja keine vogelbeeren- deswegen hat sich euer körper net auf die stoffe darin eingestellt). Und wegen der natürlichen missbildung bei der DNA-Replikation.... so und das is nix anderes als evolution..... wer ketzt sagt aber es is doch so ne häufige krankheit das mit dem krebs und des gabs doch früher net.... fragt ma eure omas und opas was die damals gemacht haben??? net immer nur hingehn und geld abholen sondern auch mal zuhören... damal gabs das so häufig nicht.... grund is weil ihr euch alle heutzutage unbewusst sovielen Chemikalien aussetzt wo euer körper keine chance hat. Die chemische Entwicklung is rasant!!! Die toxikologie kommt gar net hinterher alles zu checken was da jetzt im einzelnen gefährlich is. Das fängt bei dem Baumaterial na was bei euch in der Mauer drin is, bis hin zur farbe, die bei euch an der wand is, über das Plastik, indem eure Salamie vepackt is.... überalll..... dann kommen noch zahlreiche ärzte her und röntgen dich hier röntgen dich da..... oh das is aber komisch.... is ja gar keiner im raum wenn ich da geröntkt werde und ich hab son komisches bleidingsi um dass so grob meine eier schützt?!?! Aufwachen ihr idioten!!! Die Röntgenstrahlung is in dem Moment überall und die aggressiv... die schaffts die Peptidbindungen zu spalten und sachen zu oxidieren bzw ionisieren. Und wenn du pech hast genau so, dass du ne mutation davonträgst. Es is mir auch n rätsel wie verantwortungslos die Ärzte mit Frauen umgehen und die immer und immer wieder zur Mammographie schicken. Wie erklärt mir das bitte wollt ihr Brustkrebs verhindern, indem ihr ständig diese aggressive Strahlung auf die Brüste der Frauen richtet um damit zu schaun ob Brustkrebs vorhanden ist, wenn ihr eigtl das Risiko für Brustkrebs dadurch drastische erhöht!!!! das müsst ihr euch mal vorstellen!!!!!!!!!!!! Ich bin keiner der sagt Handystrahlung ist schlimm aber röntgenstrahlung is im picometer bereich...vllt weiss ja jemand was das bedeutet... das is weiche Radioaktive strahlung.... das is so hart das schlägt kernnahe elektronen aus!!! kernnahe elektronen!!!! Das is nicht n bisschen UV-strahlung um den Photoeffect nachzuweisen. Das haut richtig rein!! ***Edit*** und ich schwör wens n arzt zu dir sagen würde würdest du machen.... aber bitte machs net.... du kriegst davon ernsthafte verbrennungen das is wirklich so, lass das sein.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Dec 2012 02:31:59 GMT

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

Alter, merkst du nicht wie sehr du dich hier zum Affen machst? Etliche Zeilen nur hysterische Beleidigungen völlige Abgabe der geringsten Selbstdisziplin und das alles auch noch in einem "Deutsch", dass sich jeder Lehrer vor seiner Hand verstecken würde...

Ahja, du solltest wissen, dass ich mein Fin nicht vom Arzt habe wie kommst du also darauf, dass ich einem Arzt alles glaube?

Bei der Röntgengeschichte könntest du sogar Recht haben, hat aber absolut nichts mit dem

Thema zu tun warum also dieser Rundumschlag gegen deine verhasste "Schulmedizin". Es klingt fast so als hätten Menschen früher keine Krankheiten gehabt, dabei ist es eigentlich eher so, dass wir deshalb immer älter werden weil Menschen an vielen Dingen früher eben einfach gestorben sind.

Denkst du man hat einen Hirntumor im Mittelalter Krebs genannt? Da warn man eben einfach totkrank und ist dann gestorben fertig.

@ RudiRolf: ich hatte eigentlich gar nicht vor mich über dich lustig zu machen, ich hab auch deinen Namen nicht genannt also wieso fühlst du dich jetzt schon zum zweiten Mal von mir angegriffen obwohl ich mehr oder weniger ***wolverine gemeint habe?

Subject: @ maybechance

Posted by [Mona](#) on Mon, 24 Dec 2012 07:48:42 GMT

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

maybechance schrieb am Sat, 22 December 2012 10:30...lass dir eins sagen "zieh leine" wenn du es nicht glaubst dein pech. geh weg und bekomm ne glatze, ganz einfach. auch für dich gilt lass dein dünnpiff woanders ab...

Unglaublich - du kommst neu hier her und beleidigst sogleich die hiesigen User! Bitte Forenregeln beachten - besonders den Absatz über "Netiquette"!

maybechance schrieb am Sat, 22 December 2012 02:20...es is bald Weihnachten und ich geb hier mal n Present für alle ab...

Ich habe auch Einige für dich:

- * Keine Beleidigungen!
- * Für einen Prediger haben wir hier keinen Bedarf, berichte sachlich/freundlich und insgesamt so, wie es hier üblich ist
- * Es steht dir hier nicht zu, Andere übelst zu beleidigen und an die Wand zu fahren, wenn sie andere Ansichten vertreten, als du selber
- * Deine Vorschläge lesen sich, wie Anweisungen. Ändere das bitte umgehend, so dass sie sich den hiesigen "Erfahrungsberichten" annähern

maybechance schrieb am Sat, 22 December 2012 03:09...ich glaube ich gehör hier nicht ins forum dafür bin ich wohl zu krass drauf...

Passe deine Art den hiesigen Gepflogenheiten an und lasse die Leute zufrieden. Deine Beiträge gehen bis auf Weiteres in die Moderation, denn auch für uns ist heute Weihnachten.

Gruß, Mona

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [me too](#) on Mon, 24 Dec 2012 08:14:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich halte es für einen Fehler, den anderen Thread zu schließen, denn es könnte wirklich vor allem am Getreide liegen, bzw. einem Stoff darin, den vor kurzem noch keiner vermutet hat.
Lest selbst:
<http://www.swr.de/odyosso/-/id=1046894/nid=1046894/did=8490896/2j4w1w/>

Das Protein "Adenosin-Triphosphat-Amylase".

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Mona](#) on Mon, 24 Dec 2012 08:32:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

me too schrieb am Mon, 24 December 2012 09:14Ich halte es für einen Fehler, den anderen Thread zu schließen, denn es könnte wirklich vor allem am Getreide liegen, bzw. einem Stoff darin, den vor kurzem noch keiner vermutet hat.
Lest selbst:
<http://www.swr.de/odyosso/-/id=1046894/nid=1046894/did=8490896/2j4w1w/>

Das Protein "Adenosin-Triphosphat-Amylase".

Es macht mehr Sinn, die Informationen an einer Stelle zu bündeln, als dass neimand so recht weiß, in welchem Thread er/sie nun besser antworten sollte.

Es gibt hier einen Verweis zu dem anderen Thema - und bei Bedarf kann man ja auch anfangs Texte via Zitat nach hier übernehmen und dazu an dieser Stelle weiterdiskutieren.

Viele Grüße, Mona

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [me too](#) on Mon, 24 Dec 2012 09:35:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wusstet ihr, dass noch vor 50 Jahren der Glutenanteil im Getreide bloß 5% betrug?
Jetzt beträgt er 50%...

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/weizen-gluten-uebergewicht-ia.html>

Wir entfernen uns so weit von der Natur mit unserer Lebensweise, da muss man sich über

vorzeitigen Haarausfall eigentlich überhaupt nicht wundern.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [vdsb](#) on Mon, 24 Dec 2012 10:21:38 GMT

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

jeder der haarausfall hat, soll ein nierenproblem haben??

ihr macht mir angst

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Rick](#) on Mon, 24 Dec 2012 14:02:01 GMT

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

Behauptet doch niemand?!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 24 Dec 2012 14:23:41 GMT

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

da der andere Thread geschlossen wurde hier nochmal:

ja aber mal ehrlich.. was bleibt da noch zu essen?

der eine sagt Milch nicht, der andre Gluten, dann heißt es wieder Kartoffeln gehen, der andre sagt geht auch nicht

dann muß ich sagen, das nicht alle Nudeln Getreide enthalten (z.B. Asianudeln)

ich bin ernährungstechnisch schon sehr diszipliniert, aber das läuft ja erstmal auf einen kompletten Selbstversuch raus?!

Außerdem steht doch deine Aussage im Raum, das es DIR geholfen hat - das komische aber ist doch, das es Haarausfall seit Jahrtausenden gibt... die Essgewohnheiten haben sich aber über die Jahrtausende verändert... geändert hat sich am Haarausfall doch trotzdem nichts?

Es mag sein, das viele Leute hier unter einer Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz oder ähnlichem leiden, ohne es zu wissen. Aber das dadurch HA ausgelöst wird, oder der HA ganz und gar nur von der Ernährung abhängt, halte ich für ein Gerücht.

Mag sein, das SE damit bekämpft werden kann... weil das Immunsystem dann "ruhiger" ist und nicht ständig alles für uns schädliche im Körper attackieren muss. Starke Haarausfall (erblich bedingt mit über 200 verlorenen Haaren täglich) halte ich mit Ernährungsumstellung nicht für "Behandlungsfähig"

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Mon, 24 Dec 2012 15:16:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich wollte ganz sicher gehen und habe wirklich nur Kartoffeln mit frischkäse gegessen und stilles Wasser getrunken. Knapp 2 Wochen - danach weiß man sicher ob sich was verbessert hat oder nicht.

Alkohol ist auf jeden Fall extrem schlecht bei Histamin Intoleranz. Ist halt jetzt im Moment blöd mit Weihnachten und Silvester...

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Dec 2012 16:30:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Frage ist auch, dass wenn die Ernährung der Grund für die AGA wäre warum dann nicht so gut wie jeder AGA hat.

Oder wird jetzt wieder getriggert?

Früher hatten die Menschen auch AGA sehr richtig...jetzt könnte man sagen "aber früher nicht so oft" was ich für ein Gerücht halte, aber dann dennoch nach demselben Muster und die Frage bleibt selbst wenn es früher seltener gewesen wäre worans liegt bzw. gelegen hätte.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Mon, 24 Dec 2012 17:12:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rede ich gegen ne Wand?! Es geht hier nicht darum das es DER einzige wahre Grund für jeglichen Haarausfall ist, sondern um unentdeckte Intoleranzen die dafür verantwortlich sein KÖNNEN!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 24 Dec 2012 21:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also bevor ich in Askese lebe und Probleme beim Essen gehen oder zum Essen eingeladen werden bekomme und der AGA mein ganzes Leben unterordne nur weil es sein KÖNNTE, dass es einen gewissen Einfluss hat (was ich absolut nicht glaube) trage ich lieber eine Glatze und bin glücklich damit anstatt 3 von 6 Resthaaren halten zu können die ich sonst verloren hätte...wenn dann an der Theorie was dran wäre.
Bin raus.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [NKM64](#) on Mon, 24 Dec 2012 22:34:31 GMT

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

Vielleicht sollten wir auch aufhören zu atmen, da die Luftverschmutzung stark zugenommen hat, Feinstaub etc ist ja sicher auch nicht gerade förderlich für Haarwuchs.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [samy1.0](#) on Mon, 24 Dec 2012 23:00:28 GMT

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

Werde im neuen Jahr mal 2 Wochen versuchen mich Histaminarm zu ernähren, da ich auch ne fettige Kopfhaut habe und an Kopfhautjucken leide..

Aber krass, was da alles wegfällt...

Hier mal ne übersichtliche Liste.

<http://www.mastozytose.com/histaminaern.html>

mfg samy

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Tue, 25 Dec 2012 01:59:11 GMT

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

Ja, fällt leider richtig viel weg und ich finde das richtig hart durchzuziehen, deswegen will ich unbedingt den Grund für meine Intoleranz rausfinden und beseitigen.

Und zu manchen Leuten hier fällt mir wirklich nichts mehr ein Wer redet hier denn von ein BISSCHEN EINFLUSS auf den Haarausfall?!!!!! WEEEEERRRRR sagt das denn und WOOO??!!
Sorry

Ich schreibs jetzt nochmal, denn ganz vielleicht habt ihr das ja wirklich die letzten paar mal einfach überlesen:

Es geht hier nicht um den einzig wahren Grund für jeglichen Haarausfall oder um "ein bisschen Einfluss" auf Haarausfall, sonder um UNENTDECKTE INTOLERANZEN die den Haarausfall bei Leuten die NICHT an normaler AGA leiden auslösen können!

Auf die Idee kommen eben viele nicht und vielleicht hilft das hier dem ein oder anderen. Wenn ihr es nicht probieren wollt, dann nicht. Zwingt euch doch kein Mensch - aber es IST einfach ein möglicher Grund. Habe ich jetzt im Nachhinein auch schon öfter gelesen nachdem ich es an mir selbst festgestellt habe!!! Google ist euer Freund...

Schöne Feiertage

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 25 Dec 2012 03:23:11 GMT

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

Viele Menschen sind schon auf diese Idee gekommen du bist da nicht der einzige.
Fakt ist aber, dass Menschen mit Mängeln oder Erkrankungen eher ein diffuses als ein weichendes Haarausfallbild hatten.
Beziehst du dich auf diffusen Haarausfall?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Tue, 25 Dec 2012 06:07:36 GMT

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

Deswegen sag ich das mit Google. Da sieht man das es schon bei mehreren der Fall war mit Haarausfall/Intoleranz.
Zum HA: In meinen Fall wär das eben juckende, fettige Kopfhaut und Haarausfall an diesen Stellen. Diagnose Seborrhoisches Ekzem. Ich bekomme auch hin und wieder rote Stellen unter den Augen/auf der Nase und in Augenbrauen und selten auch ein kleines wenig in den Ohren. Der Haarausfall ist aber trotzdem an recht typischen Stellen da das Ekzem vorallem den Haaransatz betrifft, aber auch ziemlich den Gesamten Oberkopf.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Tue, 25 Dec 2012 11:33:51 GMT

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

kkoo schrieb am Sat, 22 December 2012 10:37RudiRolfe schrieb am Fri, 21 December 2012 22:23Ernährt euch doch einfach mal zwei Wochen histaminarm und guckt ob es euch besser geht. Irgendwie will das keiner hören habe ich das Gefühl, aber die zwei Wochen Diät sollten es euch doch wert sein?!

Hätte auch nie an sowas gedacht, weil ich z.B. absolut keine Magenprobleme habe, aber nach zwei Wochen war alles weg. Kein Jucken, fetten, Haarausfall mehr. Ist zwar nicht ganz leicht die Diät, aber probiert es mal aus und sagt bitte bescheid was sich bei euch getan hat.

Habe das Gefühl alle hoffen auf irgendeine Creme oder Shampoo das sie davon befreit und alles andere wollen sie nicht hören. Aber macht das einfach mal

Ich habe SE seit 20 Jahren und diverse Diäten schon probiert (low carb, 0-Alk, 0-Fleisch usw.), aber hat alles nichts verändert.

darf man fragen was du arbeitest?

kann es vielleicht sein das du viel streß hattest oder das du vor einem burn-out standest. dann kannst du soviel versuchen wie du willst. stresshormone beeinflussen die energiebilanz an der haarwurzel.

Zum Beispiel das Hormon CRH. Es setzt verstärkt Cortisol und Testosteron frei.

Wenn zu den Hormonen dann auch noch AGA dazu kommt. Ja dann . . .

und zu den shampoos die ganzen Werbung-Shampoos sind die am schlechtesten abgeschnitten

haben.

Sie enthalten Stoffe die die Kopfhaut sogar noch schädigen.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Tue, 25 Dec 2012 11:45:20 GMT

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

Geht die Frage an mich? Mich belastet etwas schon seit Jahren, aber das wird wahrscheinlich bald ein Ende haben.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Tue, 25 Dec 2012 20:31:54 GMT

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

Stichwort Mastzellstabilisatoren... Da bin ich mich gerade am informieren.

Irgendwie glaube ich fest daran bald geheilt zu sein

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [AFROLOCKE](#) on Wed, 26 Dec 2012 23:13:47 GMT

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

Bin ich mal gespannt ob es bei mir etwas bewirkt..

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Thu, 27 Dec 2012 00:41:33 GMT

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

Ich auch! Sag auf jeden Fall bescheid! Ich werde nächste Woche mal zum Arzt gehen und ein paar Dinge abklären lassen. Außerdem werde ich mal Cetirizin testen (frei verkäufliches Allergikum das man dauerhaft anwenden kann).

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [AFROLOCKE](#) on Fri, 28 Dec 2012 22:50:51 GMT

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

Seit 4 Tagen kein Histamin eingenommen !!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Ka\\$h](#) on Sat, 29 Dec 2012 14:31:03 GMT

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

AFROLOCKE schrieb am Fri, 28 December 2012 23:50 Seit 4 Tagen kein Histamin eingenommen !!

und markst du ne Veränderung an der Haut?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RisingMoon](#) on Sat, 29 Dec 2012 14:45:38 GMT

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

ich ernähre mich seit eingien tagen weniger histaminreich und kann feststellen, dass meine kopfhaut weniger juckt und wenn ich mit meiner hand durch die haare gehe, weniger haare in der hand zurück bleiben

histmain ist definitiv ein trigger, aber die hautursache bleibt wohl die dht empfindlichkeit

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [AFROLOCKE](#) on Sat, 29 Dec 2012 18:04:57 GMT

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

Kopfhautjucken ist komplett weg

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 29 Dec 2012 18:33:18 GMT

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

Dein Ernst??!!!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RisingMoon](#) on Sat, 29 Dec 2012 22:08:22 GMT

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

<http://www.chefkoch.de/magazin/artikel/1087,2/Chefkoch/Histaminarme-und-reiche-Lebensmittel.html>

schwarz- und grüner tee sind ja auch histmainreich.....

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 08 Jan 2013 20:13:41 GMT

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

AFROLOCKE schrieb am Sat, 29 December 2012 19:04Kopfhautjucken ist komplett weg wie siehts bei denen aus, die es durchziehen?

AFROLOCKE??? wie gehts deiner Haut?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [AFROLOCKE](#) on Tue, 08 Jan 2013 20:23:47 GMT

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

Weniger haarausfall..... Kopfhautjucken ist definitiv komplett weg aberrrrrrrrr ich bin sowas von müde omg 24 Stunden durchgehend kommt wohl von der einseitigen Ernährung....

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [kkoo](#) on Tue, 08 Jan 2013 20:52:42 GMT

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

mehr Haare 2012 schrieb am Tue, 25 December 2012 12:33kkoo schrieb am Sat, 22 December 2012 10:37

Ich habe SE seit 20 Jahren und diverse Diäten schon probiert (low carb, 0-Alk, 0-Fleisch usw.), aber hat alles nichts verändert.

darf man fragen was du arbeitest?

kann es vielleicht sein das du viel streß hattest oder das du vor einem burn-out standest.

dann kannst du soviel versuchen wie du willst. stresshormone beeinflussen die energiebilanz an der haarwurzel.

Zum Beispiel das Hormon CRH. Es setzt verstärkt Cortisol und Testosteron frei.

Wenn zu den Hormonen dann auch noch AGA dazu kommt. Ja dann . . .

und zu den shampoos die ganzen Werbung-Shampoos sind die am schlechtesten abgeschnitten haben.

Sie enthalten Stoffe die die Kopfhaut sogar noch schädigen.

nee, stressvermeidung war und ist teil des programms. ich bin sehr gut darin. ändert aber auch wenig. vielleicht bei stress noch schnellere nachfettung. kann von cortisol plus crh kommen, aber auch ein cortisol-antagonist habe ich schon erfolglos getestet. shampoo auch zeitweise garkeine, oder nur pflanzliche... ändert am sebum auch wenig.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RisingMoon](#) on Tue, 08 Jan 2013 22:02:23 GMT

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

hab ich quercetin bestellt (histaminhemmer), hoffe der wirkt ! hab gelesen, dass dadurch der progesteron abbau ebenfalls gehemmt wird...

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 09 Jan 2013 09:42:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AFROLOCKE schrieb am Tue, 08 January 2013 21:23 Weniger haarausfall..... Kopfhautjucken ist definitiv komplett weg aberrrrrrrr ich bin sowas von müde omg 24 Stunden durchgehend kommt wohl von der einseitigen Ernährung....
was isst du denn im Moment?

Komplett weg? Keine Schuppung oder Rötung mehr?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [tryit](#) on Wed, 09 Jan 2013 10:14:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich teste es auch seit ca. 2 wochen und meine auch bei mir einen zusammenhang zwischen histamin und sebo ekzem feststellen zu können.

in der ersten woche habe ich sehr genau darauf geachtet und zum ende der woche war das jucken und die schuppen etwas weniger. nicht komplett weg aber merklich weniger. dann habe ich mir bewusst am anfang der 2. woche an einem abend 5 Nussecken gegönnt (nüsse und schokoladenglasur enthalten viel histamin/hemmen den abbau) mit einer verzögerung von 1-2 tagen (diese verzögerung wurde hier glaube ich schonmal erwähnt) war das jucken wieder stärker.

werds auf jeden fall weiter testen

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Wed, 09 Jan 2013 21:30:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich vermute sogar noch eine Laktoseintoleranz bei mir mittlerweile. Histamin und Laktose Intoleranz kommen oft zusammen vor. Das es an der Ernährung liegt ist auf jeden Fall sicher.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 09 Jan 2013 23:23:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Laktoseintoleranz hab ich auch seit Fin...

wenn du das hast, merkst du das aber direkt Rudi Rolfe da gibts keine "Vermutungen"

vor allem wenn du dich NUR von Frischkäse ernährst kommst innerhalb von 15 Minuten wieder hinten raus wenn du intolerant bist!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Thu, 10 Jan 2013 00:27:23 GMT

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

Ich glaube nicht das man das allgemein so sagen kann, Ka\$h. Bei Histamin habe ich auch keine Magen Darm Probleme. Wenn ich Milch trinke muss ich auf jeden Fall immer aufstoßen und werde extrem müde. Und Hautveränderungen sind dadurch auch möglich

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 10 Jan 2013 00:38:02 GMT

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

doch

denn bei Laktose Intoleranz hast du folgende Symptome:

Darmprobleme (fast schon zwangsläufig) da der Körper versucht das nicht vertragene loszuwerden

Resultat der Verdauungsbeschwerden: Durchfall

mindestens Bauchschmerzen / Völlegefühl / Aufstoßen / Flatulenzen

klar Hautprobleme / Ekzeme

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Thu, 10 Jan 2013 03:22:44 GMT

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

Vollgefühl Aufstoßen Müdigkeit sind auf jeden Fall immer da nach dem Milch trinken.
Vielleicht auch ein bisschen der Magen, aber Durchfall auf keinen Fall

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 10 Jan 2013 08:38:10 GMT

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

RudiRolfe schrieb am Thu, 10 January 2013 04:22 Vollgefühl Aufstoßen Müdigkeit sind auf jeden Fall immer da nach dem Milch trinken. Vielleicht auch ein bisschen der Magen, aber

Durchfall auf keinen Fall

ja dann geh zum Gastroenterologen und lass das Überprüfen das geht sehr leicht

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RisingMoon](#) on Sat, 26 Jan 2013 19:21:50 GMT

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

thunfisch (aus der dose) ist auch sehr histmaminreich, hab ich eben gelesen. hab mich hsoch die ganze zeit gefragt, wieso mein kopf so stark juckt und ich neuerdings täglich über 100 hare verliere (vertex)...

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [me too](#) on Sun, 27 Jan 2013 06:55:17 GMT

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

RisingMoon schrieb am Sat, 26 January 2013 20:21thunfisch (aus der dose) ist auch sehr histmaminreich, hab ich eben gelesen. hab mich hsoch die ganze zeit gefragt, wieso mein kopf so stark juckt und ich neuerdings täglich über 100 hare verliere (vertex)...

Thunfisch kann man eh vergessen, da ist eine ordentliche Ladung Quecksilber drin, außerdem würde ich Dosenfutter grundsätzlich meiden wegen viel zu hohem BpA-Wert.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [G3n1](#) on Sun, 27 Jan 2013 13:24:59 GMT

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

Mal kurz eine Frage um das deutlich klarzustellen ist die Histamin Diät auch für mich und andere die AGA bedingten HA haben geeignet ??? oder doch nur für Leute die HA aus irgendeiner Intoleranz haben..

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [jefferzn](#) on Wed, 30 Jan 2013 21:24:51 GMT

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

ich haette gerne ein kleine bewertung.

ich esse fast täglich das selbe ... ich weiß nicht gesund, aber momentan gehts ja um histamin undzwar:

morgens:

haferflocken
quark
proteinshake

mittags:
huhn
reis
brokkoli

abends:
huhn
reis
brokkoli
quark

zu trinken gibt es wasser oder light limonade (manchmal 2-3 l)

vom essen her ist das doch wirklich sehr wenig histamin, oder?

das, was mir irgendwie gedanken macht, ist die light limonade ...

wie würdet ihr den histamingehalt der ganzen sachen bewerten?
dann brauche ich es vllt gar nicht versuchen zu reduzieren.

des weiteren reagiere ich auf alkohol (insbesondere auf weizenbier) allergisch:
bluthochdrucke, knallrotes gesicht, flecken auf gesamten oberkörper ...
ist das histamin oder alkoholintoleranz?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [german89](#) on Thu, 31 Jan 2013 10:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sers leute,

wie merkt man denn, ob man eine glutenintoleranz hat bzw sich lieber histainarm ernaehren sollte? Ich trinke auch Cola und esse eigentlich so ziemlich alles..habe aber keine allergischen reaktionen? Kopfhautjucken eigentlich auch nicht, vllt mal minimal am kopf kratzen, so wie jeder andere auch mal...

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [sirsent](#) on Thu, 31 Jan 2013 16:43:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jefferzn schrieb am Wed, 30 January 2013 22:24 ich haette gerne ein kleine bewertung.

ich esse fast täglich das selbe ... ich weiß nicht gesund, aber momentan gehts ja um histamin und zwar:

morgens:

haferflocken
quark
proteinshake

mittags:

huhn
reis
brokkoli

abends:

huhn
reis
brokkoli
quark

zu trinken gibt es wasser oder light limonade (manchmal 2-3 l)

vom essen her ist das doch wirklich sehr wenig histamin, oder?

das, was mir irgendwie gedanken macht, ist die light limonade ...

wie würdet ihr den histamingehalt der ganzen sachen bewerten?
dann brauche ich es vllt gar nicht versuchen zu reduzieren.

des weiteren reagiere ich auf alkohol (insbesondere auf weizenbier) allergisch:
bluthochdrucke, knallrotes gesicht, flecken auf gesamten oberkörper ...
ist das histamin oder alkoholintoleranz?

momentan habe ich einen relativ ähnlichen speiseplan.

aber warum der proteinshake am morgen, trink den abends! dafür morgens mehr obst.

ich nehme noch zink und süßwasseralgen als nem und trinke 1,5-2 l schwarzen tee am tag
und mein haarausfall ist momentan weg.

wie lang das jetzt anhält kann ich nicht sagen und auch nicht wie lang das jetzt anhält.

ich weiß dass absolut-vodka histaminfrei ist, kannst ja mal kurzzeitig umsteigen

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [jefferzn](#) on Thu, 31 Jan 2013 16:53:26 GMT

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

ernsthaf? ja sauber, den absolut werd ich dann erstmal testen nach den klausuren

ich trinke einen shake morgens und einen shake nach dem training, hatte ich vergessen zu schreiben.

nachmittags ist somit auch gedeckt.

hast du irgendwo infos darüber, dass absolut histaminfrei ist, die ich nachlesen kann?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [G3n1](#) on Thu, 31 Jan 2013 17:01:36 GMT

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

Geni schrieb am Sun, 27 January 2013 14:24Mal kurz eine Frage um das deutlich klarzustellen ist die Histamin Diät auch für mich und andere die AGA bedingten HA haben geeignet ??? oder doch nur für Leute die HA aus irgendeiner Intoleranz haben..

kann jemand mal die frage beantworten

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [sirsent](#) on Thu, 31 Jan 2013 18:17:07 GMT

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

weiß hier keiner, kannst du gerne ausprobieren und gucken obs dir hilft.

gut das du nochmal fragst, er ist auf jeden fall glutenfrei

<http://das-ist-drin.de/Absolut-Vodka-0-7-l--6833/>

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [RisingMoon](#) on Thu, 31 Jan 2013 22:19:04 GMT

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

jefferzn schrieb am Thu, 31 January 2013 17:53ernsthaf? ja sauber, den absolut werd ich dann erstmal testen nach den klausuren

ich trinke einen shake morgens und einen shake nach dem training, hatte ich vergessen zu schreiben.

nachmittags ist somit auch gedeckt.

hast du irgendwo infos darüber, dass absolut histaminfrei ist, die ich nachlesen kann?

klarer vodka ist sowieso das reinste alkoholische gesöff. absolut kann ich nicht beantworten, vllt wegen der distillation oder den ihaltstoffen kp. aber alkohol allgemein hemmt den histmain abbau

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [RudiRolfe](#) on Sat, 16 Mar 2013 08:51:22 GMT

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

Wie siehts aus Leute? Haben es noch mehr probiert? Bei mir ist es dann 100 % kann ich nach ein paar Monaten sowas von sicher sagen. Würde das wirklich gerne losbekommen. Vielleicht mal Magen-Darm untersuchen lassen? Oder KPU? Irgendeinen Auslöser muss eine Histaminintoleranz ja auch haben.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 03 Apr 2013 07:29:59 GMT

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

Ich werde es auch mal ausprobieren nebst der Insulin Diät. Aber was man dann noch essen kann wird immer weniger
Speziell alles was Getreide ist sollte vermeiden werden. Durch Kreuzungen sind die Pflanzen nicht nur Resistenzer gegen Pilze und Insekten sondern auch gegen Menschen.

Intressanter Link zum Thema

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/volksdrogen-milch-und-weizen-ia.html>

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [cimbo](#) on Wed, 03 Apr 2013 08:34:43 GMT

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

Kann man das checken lassen ob oder wie man auf Histamin reagiert? Allergie Test oder Blutprobe o.ä??

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [mike.](#) on Wed, 03 Apr 2013 11:35:21 GMT

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

maybeance schrieb am Sat, 22 December 2012 01:28JA endlich mal einer ders gecheckt hat!!! Es liegt einfach an der Ernährung. Ist bei mir genauso.... kannst ja mal meinen Tread anschauen. Ich kann kein Getreide mehr essen... ich wiess nicht was für ein stoff es ist, den ich

da nicht verträge aber ich kann definitiv sagen, dass es von der Ernährung kommt!!! und ich muss dir recht geben: Cremes und Wundermittel helfen nicht und sind rausgeschmissenes Geld. Lieber sich mit der Ernährung beschäftigen!!!

Als Mann muss man auf die Ernährung mehr achten ... als wie Frauen (stärkeres Immunsystem, Estrogenschutz (andere Genprodukte..bessere))

Mann sein ist ein Privileg, geht aber auf die Substanz ... wenn Mann nicht aufpasst, kommt bald sein Verfall...

Ein Mann der auf seine Gesundheit und Fitness (schlank, wenig KFA) achtet, hat seine Haare länger wie wenn er sich gehen lässt ...

Frauen tun sich leichter... die Hormone machen sie hübsch und äußerlich vital .. (selbst Fettverbrennen bei passenden Estrogenspiegel + Progesteron geht dann von alleine..mein Bauch war mal komplett weg)

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 03 Apr 2013 12:19:17 GMT

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

Leider wurden hier zwei Threads zusammengelegt die inhaltlich eigentlich gar nichts gemeinsam haben. Der eine Threadersteller hat eine Histaminintoleranz und der andere hat durch Weglassen von Getreide einfach seinen Haarausfall gestoppt, unabhängig vom Histamin.

Ich mache gerade mit einer Ernährungsumstellung ganz ähnliche Erfahrungen. Ich glaube aber es liegt weniger am Weglassen vom Getreide an sich, als dass dadurch der Kohlenhydratanteil in der Ernährung stark sinkt. Dadurch, dass weniger Insulin vom Körper ausgeschüttet wird, verändert sich der Hormonhaushalt zum Positiven. Unter anderem steigt der Anteil von Wachstumshormonen was sich sehr positiv auf das Haarwachstum auswirkt.

Wenn diese hormonellen Zusammenhänge näher interessieren dem lege ich das Buch "Leben ohne Brot" von Dr. Wolfgang Lutz ans Herz, auch wenn ich eigentlich keine Low Carb Ernährung mache. Man könnte es eher als "reduced carb diet" beschreiben. Die kohlenhydratreichsten Lebensmittel die ich esse sind Kartoffeln, Bananen und Süßkartoffeln. Alles darüber geht nicht. Ich verzichte aber auch noch auf Milchprodukte und Kaffee usw (im Gegensatz zu maybeachance).

Sollte ich jemals Neuwuchs bekommen werde ich darüber berichten!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 03 Apr 2013 14:50:42 GMT

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

@LeroySmith

Das ist auch mein zukünftiger Plan auf Milch zu verzichten und auch möglichst glutenreiche

Lebensmittel zu konsumieren.

Da ich die Insulin Diät / Nahrungsumstellung mache sind mir die positiven Auswirkungen auf den Hormon Haushalt schon bekannt.

Mich interessiert sehr was und ob du frühstückst. Mittagspause gehst du da ins Restaurant oder nimmst du was von zuhause mit. Was ist du abend. Hast du paar gute Rezepte? Treibst du regelmässigen Sport?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [LeroySmith](#) on Wed, 03 Apr 2013 19:11:59 GMT

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

In der früh esse ich Obst meistens Bananen und Äpfel. Meistens dazu noch eine handvoll Mandeln. Obst ist auch das was ich esse wenn ich untertags mal Hunger habe. Mittags gibts immer eine große Schüssel Salat. Oft auch mit gekochtem ei oder ein bisschen Fleisch. Abends viel Gemüse mit einer Portion Kartoffeln. 2-3 die woche esse ich am Abend auch noch Fleisch oder Fisch aber immer unverarbeitetes fleisch (also keinen Schinken, Wurst oder dergleichen).

Das hört sich vielleicht so an als ob man schwer satt wird, am anfang hatte ich auch viel Hunger aber nach ein paar Wochen hat sich mein Körper irgendwie angepasst so, dass ich mittlerweile gar nicht mehr essen möchte und auf Fast Food und Süßigkeiten auch keinen Appetit mehr habe.

Ich studiere und kann mir daher Gott sei dank noch alles selber kochen. Wenn ich dann bald mal arbeite muss ich mir überlegen wie ich das mache, aber werd wahrscheinlich dann enfnach von zuhause essen mitnehmen. In der kantine wirts wohl schwer sich so zu ernähren. Selbst wenn es zb Salat gibt ist die Qualität denke ich eher schlecht.

Sport mache ich auch regelmäßig aber ohne zu übertreiben. Basketball und bisschen joggen, manchmal auch ein paar Kraftübungen.

Auf die Idee mit der Ernährung bin ich durch das buch "Body Reset" von einer schweizer Autorin gekommen. Es scheint in Deutschland und Österreich aber nicht sonderlich bekannt zu sein. Es dreht sich um basische Ernährung. Da ich schon ziemlich viel über basische Ernährung gelesen hatte wollte ich es erst gar nicht kaufen. Aber bin dann im Internet über ein paar positive Erfahrungen von Männern in Bezug auf Haarausfall gestoßen und habe dann doch zugeschlagen. Im vergleich zu den Büchern/Informationen vorher (von Jentschura oder auch Zentrum d. Gesundheit usw) wird da klar die Problematik von Kohlenhydraten angesprochen. ich ernähre mich also könnte man sagen basenüberschüssig und kohlenhydratarm und ich muss sagen es wirkt. einen Ernährungsplan nach "Body Reset" müsstest du leicht via google finden. Das buch selber kann ich nämlich nicht empfehlen, da erstens überteuert, viel Schleichwerbung für Produkte der Autorin und teilweise esoterischer Blödsinn drinnen steht. Außerdem hast du die relevante Information ja jetzt von mir schon bekommen . ich muss ihr trotzdem dankbar sein, da sie mir in Bezug auf Kohlenhydrate die Augen geöffnet hat und die basische Ernährung jetzt funktioniert. Hatte schon vorher über längere Zeiträume zb Spaghetti gegen Dinkelvollkornspaghetti ersetzt, viel basische NEMs gefuttert aber alles ohne Wirkung.

Erst seit ich meine Ernährung stark an das Buch anlehne war mein Haarausfall nach 2-3 Wochen wie weggeblasen. Ich habe übrigens typische male pattern baldness. Also geheimratsecken und über die Jahre ist dann auch die tonsur ausgedünnt. ich habe also keinen Vitaminmangel im schulmedizinischen Sinn oder sowas.

Ich glaube auch an sich nicht an die Säure Basen Theorie in Zusammenhang mit Haarausfall, also dass die Mineralstoffspeicher in der Kopfhaut entleert werden, sondern es ist ganz klar ein hormonelles Problem, weil sonst könnte Finasterid nie wirken genauso wenig wie Haartransplantationen. Wenn überhaupt lasse ich mir einreden dass die Säuren die Haarfolikel empfindlicher auf DHT machen oder so ähnlich. Und dafür muss man auch natürlich noch zu einen gewissen Grad eine genetische Prädisposition haben.

Wie dem auch sei ich kenne die genauen Zusammenhänge die zu Haarausfall führen nicht und ich habe so das Gefühl, dass sie niemand auf der Welt wirklich kennt. ich kann nur sagen die Ernährungsumstellung wirkt und das ist alles was mich interessiert. Wenn ich in einem halben bis einem Jahr auch stärkeren Neuwuchs feststelle werde ich ein eigenes Thema eröffnen und genauer berichten was ich gemacht habe, in der Hoffnung anderen zu helfen. Haarausfall ist nämlich scheiße Ich bin sehr optimistisch, man muss nur seinen inneren Schweinehund im Zaum halten wenn man abends müde heim kommt, damit man sich nicht eine Pizza bestellt oder bei der hießigen McDonald's Filiale vorbeischaut.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Rick](#) on Tue, 28 May 2013 16:30:08 GMT

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

Habs auch probiert und mein Haarausfall wurde nach ein paar Tagen schon viel besser. Leider ist so eine Diät sehr schwer durchzuhalten

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Alex_](#) on Fri, 20 Sep 2013 02:13:35 GMT

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

wie siehts aus ? kann jemand mal ein Update schreiben ?
Sind ja mittlerweile ein paar Monate vergangen...

Interessiert mich ob es auch auf Dauer auch eine Option ist?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 10 Oct 2013 21:38:58 GMT

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

mike. schrieb am Wed, 03 April 2013 13:35

Ein Mann der auf seine Gesundheit und Fitness (schlank, wenig KFA) achtet, hat seine Haare länger wie wenn er sich gehen lässt ...

ach deshalb haben soviele penner auf der strasse immer volle haare. trotz suff und nikotin ohne ende

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Gast](#) on Fri, 11 Oct 2013 05:04:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sehe ich auch so.....

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Oct 2013 12:13:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Zusammenhang ist bei mir sowas von Glasklar. Histamin löst bei mir im Gesicht Seborrhoisches Ekzem aus und auf dem Kopf Haarausfall. Solltet ihr wirklich mal probieren. Diät für zwei Wochen oder so. Ich wette das ist bei vielen anderen auch ein wichtiger Trigger.

Nicht immer blind den Ärzten vertrauen. Die meisten haben nämlich in wirklich vielen Bereichen einfach keine Ahnung.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 12 Jan 2014 08:56:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe den Thread mal ganz durchgelesen. Krass, das alle die es probiert haben nach wenigen Tagen Besserung merkten. Trotzdem interessiert es eigentlich keinen hier.

Und die Leute die hier im Thread meinten sie ernähren sich recht histaminarm. Ähm nein. Erkundigt euch besser. Alleine Proteinshakes sind ziemliche Histamin-Bomben. Geht doch beim testen einfach ganz sicher und esst wirklich nur Kartoffeln und Quark wie der Threadersteller und trinkt Wasser.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [AFROLOCKE](#) on Sun, 12 Jan 2014 09:44:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was bringt es mir wenn ich die geilsten haare habe jedoch den ganzen Tag nur Quark und Kartoffeln fresse

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 12 Jan 2014 09:52:45 GMT

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

Du hast doch geschrieben das Jucken war weg und Haarausfall viel weniger? Für mich unbegreiflich wie man da nicht an der Sache dran bleiben kann. Es geht schon mehr bei Histamin Intoleranz. Kann man nachlesen. Oder immer was neues dazu nehmen von den Histaminintoleranz-verträglichen Lebensmitteln und schauen was man verträgt.

Außerdem bei sowas mal Magen Darm genauer untersuchen lassen. Andere Unverträglichkeiten ausschließen. Dao Wert im Blut messen lassen. Glucose Atemtest wegen Dünndarmfehlbesiedlung machen. Darmaufbau, aber muss man gucken was verträglich ist. Ich vertrage sehr wenig von den ganzen Produkten.

In Spezialkliniken wegen Hautkrankheiten werden neben Diäten auch immer Infusionen gegen Umweltgifte/Schwermetalle gegeben und dort werden sogar Leute mit hartnäckiger jahrelanger Schuppenflechte geheilt entlassen.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 12 Jan 2014 17:40:20 GMT

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

Hier mal ein Video zu einer dieser Kliniken. <http://www.youtube.com/watch?v=GL9gMq3XFTU>

Das Mädchen hier war anscheinend auch dort <http://www.youtube.com/watch?v=wylfqwXuG20>

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [der_pusher](#) on Thu, 30 Jan 2014 18:03:46 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 (Diaminoxidase) und steigern so den Histaminspiegel.

4. Arzneimittel die die Histaminausschüttung fördern wie zum Beispiel : Aspirin , Ambroxol oder Acetylcystein = ACC , Novalgin , MCP , 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 Verstoffwechslung 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 (und wird bei Histaminintoleranten eher selten gefunden) , deshalb kann ich auch von keiner Besserung berichten

aber ein Versuch ists immer wert , vielleicht ist der ein oder andere ja dann wenigstens seine Kopfschmerzen los !

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 30 Jan 2014 18:12:23 GMT

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

wer hat den diesen Pommies-Buden-Thread wieder aus der Verankerung geholt

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [der_pusher](#) on Thu, 30 Jan 2014 21:33:01 GMT

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

in diesem Forum wird doch sehr Vieles vage und unpräzise formuliert und hilft dem einem oder anderen trotzdem weiter.

warum denn auf einmal diese Reaktion ? verstehe ich nicht woher diese Überheblichkeit kommt.

Es geht doch hier darum Hilfestellung zu geben , auch wenn wie in diesem Falle (wie von mir auch bemerkt)

es wahrscheinlich nicht die (oder alleinige) Ursache ist.

Ein bisschen mehr Sachlichkeit fände ich hier angebracht

wenn ich hier falsch bin, dann bitte ich um einen Wink mit dem Zaunpfahl , damit ich mich hier gleich wieder abmelden kann

um in diesem Forum keinen weiteren Bullshit mehr schreiben zu können.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 14 Jan 2015 13:23:04 GMT

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

Hallo maybeachance ,

danke für Deine Beobachtung!

Du listest aber fast alle Nahrungsmittel auf die es gibt, die man nun nicht mehr essen sollte. Da bleibt kaum noch was übrig...

Ich frage mich: Hast Du jedes einzelne Nahrungsmittel pö a pö ausprobiert?

Hast also einen Tag nur Pizza gegessen, dann 2 Tage gewartet obs rieselt...

Hast dann einen Tag nur Getreide gegessen und wieder 2 Tage gewartet obs rieselt.. ?

Falls nein: Wie kannst Du dann so genau wissen was der Auslöser war?

Es kann auch gut sein, dass Du einfach nur keine Milchprodukte verträgst. Diese stecken ja auch ÜBERALL drin.

Von der Bratwurst bis hin zur Tiefkühlpizza.. sogar in Brezen ist oftmals Laktose (Milchzucker) enthalten wie ich gestern beim Aldi gesehen habe.

Am besten Du gehst mal zu einem Kinesiologen. Der kann über den Muskel-Test herausfinden, welche Nahrungsmittel Dein Körper nicht mag.

Wie schauts denn aktuell mit Deinem Status aus?

Alles wieder zugewachsen?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.

Posted by [Lotti](#) on Thu, 27 Aug 2015 11:17:48 GMT

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

Hallo alle zusammen!

Ich bin gerade über einen anderen Thread hierhin gelangt. Mich würde wirklich sehr interessieren, wie es bei euch und eurer Ernährung weiterging? Ich habe aktuell mit starkem Haarausfall zu kämpfen und bin auf der Suche nach der Ursache. Ich bin mir eigentlich ziemlich sicher, dass es an meiner Ernährung liegt. Es wäre super, wenn ihr mir mal von euch berichten würdet! Es ist ja mittlerweile doch schon etwas Zeit vergangen!

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [OhNoHair](#) on Thu, 27 Aug 2015 14:21:30 GMT

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

Mach mal nen Bluttest. Eisenwerte, Schilddrüse usw.

Wenn da alles ok ist, sollte es i.d.R. nicht an der Ernährung liegen. Bist du M oder W ?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Lotti](#) on Fri, 28 Aug 2015 19:03:14 GMT

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

weiblich

Ich hab gelesen, dass auch Zink und Vitamin B6 Mangel zu Haarausfall führen kann. Eine Freundin hat mir gesagt, dass es bei ihr wohl auch mit ein Grund war, warum sie plötzlich so Haarausfall hatte. Also zumindest war es nach Einnahme von Vitaminpräparaten wieder besser. Sie hat sich wohl einen Test im Internet bestellt... Habt ihr mit sowas schon mal Erfahrungen gemacht?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 28 Aug 2015 19:40:35 GMT

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

Ja. B-Vitamine senken den Histamin Spiegel.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Lotti](#) on Wed, 02 Sep 2015 09:45:30 GMT

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

Ich hab mir letzte Woche mal diesen Test bestellt
<https://www.vimeda.de/medivere-vitamin-b6-und-zinkmangel-urintest..> meine Freundin hat ihn auch gemacht. Bin gespannt, ob bei mir auch ein Mangel in der Hinsicht vorliegt. Würde mich freuen, wenn sich jemand melden würde, der auch Erfahrung mit solchen Tests gemacht hat!

LG

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 22 Oct 2015 13:52:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und was ist jetzt mit Reneschaub und den anderen die es ausprobiert haben? Gibt es Erfolgsmeldungen?

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [vmPFC](#) on Thu, 22 Oct 2015 16:19:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lotti schrieb am Wed, 02 September 2015 11:45ich hab mir letzte Woche mal diesen Test bestellt <https://www.vimeda.de/medivere-vitamin-b6-und-zinkmangel-urintest..> meine Freundin hat ihn auch gemacht. Bin gespannt, ob bei mir auch ein Mangel in der Hinsicht vorliegt. Würde mich freuen, wenn sich jemand melden würde, der auch Erfahrung mit solchen Tests gemacht hat!
LG

nimm am besten von dir vom gleichen urin 2x eine probe und schicke sie einmal "als deine eigene" und einmal als "die probe deiner freundin" hin.

...nur so ein gedanke in hinblick auf die reliabilität der methode

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 22 Oct 2015 16:30:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das wäre wirklich interessant. Trau dem auch nicht so.

Subject: Aw: Seb. Ekzem/Haarausfall - Ich hab meinen Auslöser gefunden.
Posted by [Lotti](#) on Sat, 24 Oct 2015 05:21:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Also meine Probe wurde von einem Labor untersucht..Dem kann ich dann ja wohl vertrauen. Ich denke auch, dass diese Tests ausreichend geprüft wurden.

Ich habe wirklich einen Mangel in dem Bereich. Nehme jetzt seit ein paar Wochen Vitaminpräparate und hab das Gefühl, dass es schon leicht besser geworden ist! Mal abwarten

LG
