

---

Subject: heißes Wasser führt zu Histaminausschüttung (duschen, PGD2)

Posted by [mintberrycrunch](#) on Sun, 10 Jun 2012 15:52:32 GMT

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

---

hi leute,

da die PGD2-Threads zu unübersichtlich werden, möchte ich eine hier eine möglicherweise wichtige Behauptung aufstellen und diskutieren. Wer die Threads nicht kennt, kann alternativ auch nach "PGD2 Haarausfall" oder so googeln. Es geht darum, dass die Ausschüttung von PGD2 in Studien mit Haarausfall in Verbindung gebracht wird.

Ich bin mit den Threads noch nicht ganz durch, aber da ich mich seit Jahren mit Histamin beschäftige, fiel mir recht schnell eine wichtige Sache ein: Histamin wird lokal durch Druck, Reibung, Zwicken, heißes Wasser und mehr ausgeschüttet. Man erkennt das ausgeschüttete Histamin dann an den roten Flecken, die langsam verschwinden, wenn das Histamin aus dem Gewebe ins Blut gelangt. Der Wikipedia-Artikel zu "PGD2" schreibt in diesem Zusammenhang: "PGD2 wirkt schlafanstoßend. Patienten mit systemischer Mastozytose schlafen tief ein, wenn ihre Mastzellen große Mengen an PGD2 produziert hatten." Wer ein längeres heißes Bad genommen hat, merkt das auch, da man durch das in Folge des Kontaktes mit heißem Wasser ausgeschüttete Histamin und PGD2 müde wird.

Auch warmes/heißes Duschen führt zu einer Histaminausschüttung, wie man am roten Gesicht nach dem Duschen sehen kann.

"Standing under a shower of hot water may cause a release of histamine throughout the body, exhausting histamine stores (...)" Quelle: engl. Wiki zu Urticaria

Und wie gerade beschrieben führt die Histaminausschüttung gleichzeitig zu einer PGD2-Ausschüttung, das ja wiegesagt in Verbindung mit Haarausfall steht.

Ich erinnere mich, vor ein paar Monaten eine Studie japanischer Wissenschaftler gelesen zu haben, die u.a. beschrieb, dass Haarausfall seit dem 2. Weltkrieg immer häufiger wird. Sie schoben es dann einfach mal auf die moderne Lebensweise mit Stress und Fast-Food, aber das warme Wasser, das seitdem üblich ist, könnte genauso die Ursache sein.

Die Lösung heißt also, den Kopf höchstens mit lauwarmem Wasser zu waschen. Macht jemand mit? Den Körper kann man dann ja wieder warm abduschen. Es geht schließlich nur darum, die lokale Histaminausschüttung in der Kopfhaut zu unterbinden.

Mintberrycrunch

---