

1 Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
1 Einleitung	1
2 Histamin und biogene Amine	3
2.1 Histamin	3
2.1.1 Physiologische (natürliche) Wirkungen	3
2.2 Diaminoxidase	5
2.3 Bestimmung von Histamin, Diaminoxidase und Tryptase	8
2.4 Histaminintoleranz	9
2.4.1 Um welche Krankheitsbilder geht es eigentlich?	9
2.5 Diagnose der Histaminintoleranz	11
2.5.1 Differenzialdiagnose	11
2.5.2 Diagnose	12
2.5.2.1 Anamnese	13
2.5.2.2 Negative Histaminprovokation	13
2.5.2.3 Bestimmung von Histamin und Methylhistamin im Harn	14
2.5.2.4 Histamin im Stuhl	16
2.6 Entstehung von Histamin	18
2.7 Histamingehalt in Nahrungsmitteln	25
2.7.1 Käse	25
2.7.2 Schokolade	28
2.7.3 Fleisch und Fleischprodukte	28
2.7.4 Fisch und Fischprodukte	28
2.7.5 Gemüse, Obst, Nüsse	31
2.7.6 Andere biogene Amine in Nahrungsmitteln, Histaminliberatoren	31
2.8 Histamin in alkoholischen Getränken	32
2.8.1 Rotwein	33
2.8.2 Weißwein	35
2.8.3 Schaumweine (Sekt, Champagner)	35
2.8.4 Bier	35
2.8.5 Spirituosen	35
2.8.6 Warum ist Histamin in alkoholischen Getränken besonders wirksam?	36
2.8.7 Andere Ursachen der Wein- und Alkoholintoleranz	38

2.9	Wie alles entstanden ist: Weinunverträglichkeit	44
2.10	Differenzialdiagnose Nahrungsmittelallergie	52
2.10.1	Primäre („echte“) Nahrungsmittelallergie	53
2.10.2	Sekundäre oder assoziierte Nahrungsmittelallergie	53
3	Krankheitsbilder bei Histaminintoleranz	56
3.1	Kopfschmerzen	56
3.2	Verlegte oder laufende Nase	60
3.2.1	Allergische Rhinitis	61
3.2.2	Anatomische Veränderungen der Nase, Nasenpolypen und Adenoide	62
3.2.3	Chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen und vasomotorische Rhinitis	63
3.3	Asthma bronchiale	63
3.3.1	Asthma und Inhalationsallergene	65
3.3.2	Auslöser: Hausstaubmilben	65
3.3.3	Tierallergene	66
3.3.4	Pollen	66
3.3.5	Asthma und Nahrungsmittel	67
3.4	Herzrhythmusstörungen	70
3.5	Magenbeschwerden	74
3.6	Durchfälle und allergische Magen-Darm-Erkrankungen	80
3.6.1	Mechanismen und Klassifizierung der Histaminintoleranz (HIT)	82
3.6.2	Gastrointestinal vermittelte Allergien und Histaminintoleranz	86
3.6.2.1	Diagnostik	86
3.6.2.2	Modifizierende Begleitfaktoren	90
3.6.2.3	Wichtige Aspekte zur Ernährung	92
3.6.2.4	Spezifische Therapie	93
3.6.2.5	Unspezifische supportive Therapie	94
3.6.2.6	Ergänzende Ernährungstherapie	94
3.6.2.7	Medikamentöse Stufentherapie	94
3.6.2.8	Mastzellstabilisatoren und Antihistaminika	95
3.6.2.9	Ketotifen und ältere Antihistaminika	97
3.6.2.10	Neuere, nicht sedierende Antihistaminika	97
3.6.2.11	Weitere medikamentöse Therapieoptionen	98
3.7	Reizdarmsyndrom	102
3.8	Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	103
3.9	Urtikaria	104
3.10	Mastozytose und Mastzellüberaktivitätssyndrom	105
3.10.1	Definition	105
3.10.2	Einteilung der verschiedenen Mastozytoseformen	106
3.10.3	Symptomatik der Mastozytose	107

3.10.4	Diagnostik der Mastozytose	107
3.10.5	Behandlung der Mastozytose	109
3.11	Histaminstoffwechsel bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen	113
4	Medikamentenunverträglichkeit	119
4.1	Medikamentenallergie	119
4.2	Unverträglichkeit von entzündungs- und schmerzhemmenden Medikamenten	121
4.3	Röntgenkontrastmittelüberempfindlichkeit	122
4.3.1	Klinisches Bild	122
4.3.2	Diagnostik	123
4.3.3	Prophylaxe und weiteres Vorgehen	125
4.4	Histamin und Drogen, Anaphylaxie	126
5	Chirurgische und zahnärztliche Operationen	128
5.1	Kollaps beim Zahnarzt	128
5.2	Histamin und Parodontose	129
5.3	Chirurgische Operationen	130
6	Histaminintoleranz bei Frauen	132
6.1	Dysmenorrhö (Regelbeschwerden)	132
6.2	Schwangerschaft und Allergie	134
6.3	Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft	137
6.4	Histamin und Übergewicht (Adipositas)	138
7	Neurodermitis	140
8	Spezifische Immuntherapie	147
9	Vitamin B6 und Histamin	154
10	Histamin und die Seekrankheit	156
10.1	Einleitung	156
10.2	Geschichte der Seefahrt	156
10.3	Symptome der Seekrankheit	157
10.4	Ursachen der Seekrankheit	158
10.4.1	Bedeutung des Auges	159
10.4.2	Bedeutung des Vestibularapparats	160
10.4.3	Histamin	161
10.5	Medikamente und Therapieoptionen	162
10.5.1	Medikamente gegen Seekrankheit	162

10.5.2	Seekrankheit verstärkende Medikamente	163
10.5.3	Alternative Behandlungsmaßnahmen	164
10.5.4	Schlaf	164
10.6	Therapeutisches Vorgehen	164
10.6.1	Optische Reize	165
10.6.2	Nahrungsmittelauswahl	165
10.6.3	Vitamin C	165
10.6.4	Studie mit der Deutschen Marine	171
10.6.5	Zusammenfassung	172
11	Histamin und Osteoporose	175
12	Stichwortverzeichnis	176