

# Auf einen Blick

<b>Einleitung .....</b>	<b>15</b>
<b>Teil I: Vom ersten Verdacht bis zu den Hintergrundinfos .....</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 1: Wenn Sie vermuten, unter einer Histaminintoleranz zu leiden. ....</b>	<b>23</b>
<b>Kapitel 2: Alles Histamin oder was?....</b>	<b>37</b>
<b>Kapitel 3: Histamin, Mastzelle und Co .....</b>	<b>51</b>
<b>Kapitel 4: Alles kann, nichts muss – das Beschwerdebild .....</b>	<b>81</b>
<b>Teil II: Was tun bei Histaminintoleranz? Diagnostik und Therapiemöglichkeiten .....</b>	<b>103</b>
<b>Kapitel 5: Alles nicht so einfach – die Diagnostik der Histaminintoleranz.....</b>	<b>105</b>
<b>Kapitel 6: Histaminarme Ernährung – die sinnvollste Therapie ...</b>	<b>137</b>
<b>Kapitel 7: Therapie mit Medikamenten .....</b>	<b>165</b>
<b>Teil III: Was wenn es doch nicht Histaminintoleranz ist?.....</b>	<b>179</b>
<b>Kapitel 8: Was es noch sein könnte.....</b>	<b>181</b>
<b>Kapitel 9: Mastzell-vermittelte Erkrankungen .....</b>	<b>205</b>
<b>Teil IV: Der Top-Ten-Teil .....</b>	<b>227</b>
<b>Kapitel 10: Zehn Tipps, wie Sie mit der Histaminintoleranz umgehen .....</b>	<b>229</b>
<b>Kapitel 11: Zehn nützliche Hilfen, die den Umgang mit der Histaminintoleranz erleichtern.....</b>	<b>235</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>241</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>243</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>15</b>
Über dieses Buch . . . . .	15
Konventionen in diesem Buch . . . . .	16
Was Sie nicht lesen müssen . . . . .	16
Törichte Annahmen über den Leser . . . . .	16
Wie dieses Buch aufgebaut ist . . . . .	17
Teil I: Vom ersten Verdacht bis zu den Hintergrundinfos . . . . .	17
Teil II: Was tun bei Histaminintoleranz? Diagnostik und Therapiemöglichkeiten . . . . .	18
Teil III: Doch nicht Histaminintoleranz? . . . . .	18
Teil IV: Der Top-Ten-Teil . . . . .	19
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden . . . . .	19
Wie es weitergeht . . . . .	20
<b>TEIL I VOM ERSTEN VERDACHT BIS ZU DEN HINTERGRUNDINFOS . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 1 Wenn Sie vermuten, unter einer Histaminintoleranz zu leiden . . . . .</b>	<b>23</b>
Positiv denken und nicht unterkriegen lassen . . . . .	24
Typische Beschwerden . . . . .	25
Vom Verdacht zur Diagnose . . . . .	27
Befragen Sie nicht Dr. Google . . . . .	29
Suchen Sie ärztlichen Rat . . . . .	30
Machen Sie sich schlau, aber achten Sie auf die Kompetenz des Verfassers . . . . .	32
Diagnostik . . . . .	33
Alles Provokation, oder was? Der Provokationstest . . . . .	34
Ausschlussverfahren: Könnte vielleicht eine andere Krankheit die Ursache Ihrer Beschwerden sein? . . . . .	34
Stuhl und Blut – das geht nicht gut . . . . .	35
Therapie . . . . .	35
<b>Kapitel 2 Alles Histamin oder was? . . . . .</b>	<b>37</b>
Was Histamin eigentlich ist . . . . .	37
Mastzellen: Die Vorhut des Immunsystems . . . . .	38

Histaminintoleranz – keine ideale Bezeichnung .....	40
Histamin in Nahrungsmitteln.....	43
Histaminhaltige Lebensmittel oder warum Sie auf Frische achten sollten .....	43
Wie viel Histamin der Mensch verträgt.....	48
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Histamin, Mastzelle und Co .....</b>	<b>51</b>
Das Immunsystem – am Anfang ist die Stammzelle.....	51
Das unspezifische Abwehrsystem: Erst mal auf alles schießen, was sich bewegt .....	52
Das spezifische Abwehrsystem: Die Lymphozyten übernehmen.....	55
Mastzelle und Histamin – ein explosives Duo.....	58
Was Sie über die Mastzelle wissen sollten .....	58
Die Entstehung von Mastzellen .....	61
Andere Auslöser einer Mastzellaktivierung .....	63
Histamin .....	65
Abrakadabra – aus Histidin wird Histamin.....	67
Die Histidin-decarboxylase (HDC).....	70
Wie Histamin im Körper wirkt .....	72
Wie Histamin im Körper abgebaut wird – Enzyme am Werk .....	74
Wie es zu einer Histaminintoleranz kommt.....	76
Die DAO als Ursache von Histaminintoleranz .....	77
Die HNMT als Ursache einer »chronischen« Histaminintoleranz.....	78
Immer irgendwie zu viel: Histaminliberatoren und DAO-Blocker .....	78
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Alles kann, nichts muss – das Beschwerdebild .....</b>	<b>81</b>
Welche Beschwerden Sie ernst nehmen müssen.....	82
Die vielen Gesichter der Histaminintoleranz: Multi- statt Monosymptomatik .....	82
Histamin und die Atemwege .....	83
Histamin und die Haut .....	85
Histamin und das Herz .....	86
Histamin im Magen-Darm-Trakt .....	88
Histamin und das zentrale Nervensystem .....	90
Alles hängt zusammen – was Ihre Symptome beeinflussen kann.....	93
Histamin und Stress.....	93
Histamin und die Psyche.....	94
Histamin und die weiblichen Hormone .....	96
Histamin und Schilddrüse.....	99

## **TEIL II**

### **WAS TUN BEI HISTAMININTOLERANZ? DIAGNOSTIK UND THERAPIEMÖGLICHKEITEN.... 103**

<b>Kapitel 5</b>		
<b>Alles nicht so einfach – die Diagnostik der Histaminintoleranz .....</b>		<b>105</b>
Einschätzung des Beschwerdebildes – Systematik ist alles! . . . . .	106	
Die Labordiagnostik – je mehr wir wissen, desto weniger wissen wir . . . . .	108	
Fakt oder Fiktion – das Diaminoxidase-Dilemma . . . . .	109	
Es ist nicht alles Histamin, was glänzt. . . . .	116	
Die Bestimmung der DAO-Helperlein: Kupfer, Zink und Vitamine. . . . .	119	
Basophilienaktivierungstest (BAT) . . . . .	120	
Das geht unter die Haut – der Histamin-50- Hautpricktest . . . . .	122	
Bestimmung des Methylhistamins im Urin . . . . .	123	
Tik, Trik und ... THAK – die totale Histamin- Abbaukapazität. . . . .	124	
Wozu kompliziert, wenn es doch auch einfach(er) geht: Ernährung umstellen und Histamin weglassen! . . . . .	125	
Um die Ecke denken: Weitere Untersuchungen, die zu einer Diagnose beitragen können. . . . .	126	
Was im Blut untersucht werden sollte . . . . .	126	
Was im Stuhl untersucht werden sollte . . . . .	130	
Die Darmfloraanalyse – und täglich grüßt das Murmeltier . . . . .	132	
Die Wasserstoff-Atemtest: Könnten es die Kohlenhydrate sein? . . . . .	133	
Wenn man sich ein Bild machen möchte . . . . .	134	
<b>Kapitel 6</b>		
<b>Histaminarme Ernährung – die sinnvollste Therapie. ....</b>		<b>137</b>
Warum die histaminarme Ernährung so wichtig ist. ....	137	
In welchen Lebensmitteln Histamin vorkommt . . . . .	138	
Fleisch . . . . .	139	
Trockenwurst, ein gar nicht so trockenes Thema . . . . .	139	
Fisch/Meeresfrüchte . . . . .	144	
Milchprodukte . . . . .	146	
Obst/Gemüse . . . . .	148	
Alkohol und Histamin – in vino veritas . . . . .	151	
Sonstige Lebensmittel. ....	157	
Histaminliberatoren – Nahrungsmittel, die Histamin im Körper freisetzen. ....	158	

Die Umstellung auf histaminarme Ernährung .....	159
Aller Anfang ist schwer: Die Karenzphase .....	159
Toleranz muss sein: Die Testphase .....	160
Freunde fürs Leben: Die Langzeiternährung .....	161
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Therapie mit Medikamenten .....</b>	<b>165</b>
Einnahme von Enzympräparaten .....	165
Wie wirksam ist die Therapie wirklich? .....	167
Welche Präparate es gibt .....	168
Antihistaminika – dem Histamin zuvorkommen .....	169
Mastzellstabilisatoren – gar nicht erst zur Wirkung kommen lassen .....	171
Benzodiazepine – nicht unbedingt eine gute Idee .....	173
Heilerde .....	173
Zeolith-Klinoptilolith .....	174
Huminsäure .....	175
Probiotika – viel Lärm um nichts .....	175
Zufuhr von Kofaktoren – wenn es doch nur so einfach wäre ..	176
<b>TEIL III</b>	
<b>WAS WENN ES DOCH NICHT HISTAMININTOLERANZ IST? .....</b>	<b>179</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Was es noch sein könnte .....</b>	<b>181</b>
Störungen der Kohlenhydrataufnahme .....	181
Laktoseintoleranz .....	182
Fruktoseintoleranz .....	183
Sorbitintoleranz .....	184
Gluten – viel Lärm um nichts? Kommt drauf an! .....	185
SIBO – Invasion aus dem Dickdarm .....	187
Die bösen Zwillinge – die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) .....	188
Alles andere als reizend – der Reizdarm .....	189
Unerwünschter Besuch – Parasiten .....	190
Wenn die Bauchspeicheldrüse spinnt – die exokrine Pankreasinsuffizienz .....	192
Wenn der Körper sich selbst nicht mag – Autoimmunerkrankungen .....	192
Systemischer Lupus erythematoses (SLE) .....	194
Progressive systemische Sklerose (oder auch Sklerodermie) .....	195
Sjögren-Syndrom (Sicca-Syndrom) .....	196

Pseudoallergien durch Lebensmittelzusatzstoffe und natürliche Nahrungsmittelinhaltstoffe .....	196
Lebensmittelzusatzstoffe – machen sie wirklich krank?..	197
Natürlich vorkommende Zusatzstoffe – Salicylate .....	200
Auch an die Psyche denken! .....	201
Essstörungen – Anorexie und Bulimie .....	201
Weitere Erkrankungen, die von Interesse sein können.....	202
Familiäres Mittelmeerfieber.....	202
Vitamin-B <sub>12</sub> -Mangel .....	202
Hormone statt Histamin .....	203
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Mastzell-vermittelte Erkrankungen.....</b>	<b>205</b>
Unterschied zwischen Histaminintoleranz und Mastzellaktivierung .....	206
»Mastzellaktivierungserkrankungen« ist ein Oberbegriff .....	207
Zu viel ist nie gut – die systemische Mastozytose .....	208
Alles nicht so einfach – das Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) .....	210
Der Klassiker: Die Allergie.....	213
Wie Allergien entstehen .....	213
Ist die Allergie echt oder nicht – das ist hier die Frage ...	215
Nicht jede Allergie kann im Blut gemessen werden .....	223
Wenn die ganze Haut juckt – die Urtikaria.....	224
Wenn es im Kopf hämmert – Migräne .....	226
<b>TEIL IV</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>227</b>
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Zehn Tipps, wie Sie mit der Histaminintoleranz umgehen .....</b>	<b>229</b>
Beraten Sie sich mit dem Arzt / der Ärztin Ihres Vertrauens... .	229
Ein Mangelzustand ist unbedingt zu vermeiden.....	230
Eine Ernährungsberatung sollte immer durchgeführt werden... .	230
Auf soziale Medien als Ratgeber sollten Sie verzichten.....	230
Finden Sie Gleichgesinnte .....	231
Bereiten Sie sich vor, wenn Sie außerhalb essen .....	231
Vermeiden Sie die üblichen Therapiefallen.....	232
Wählen Sie eine Quelle aus, der Sie vertrauen.....	233
Reduzieren Sie Ihren Stress .....	233
Einfache Grundregeln, die Sie beachten sollten .....	234

<b>Kapitel 11</b>	
<b>Zehn nützliche Hilfen, die den Umgang</b>	
<b>mit der Histaminintoleranz erleichtern .....</b>	<b>235</b>
»Histaminintoleranz und Seekrankheit« .....	235
mein-allergie-portal.de .....	236
histaminintoleranz.ch .....	236
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov. ....	237
NMI Portal (www.nahrungsmittel-intoleranz.com). ....	237
Die App »Histamin, Fructose & Co.« .....	237
Die App »Frag Ingrid!«.....	238
Malteser Waldkrankenhaus Erlangen.....	238
Fachkrankenhaus Kloster.....	238
Hochgebirgsklinik Davos .....	239
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>241</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>243</b>