

Auf einen Blick

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



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	15
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
TEIL I VOM ERSTEN VERDACHT BIS ZU DEN HINTERGRUNDINFOS	21
Kapitel 1 Wenn Sie vermuten, unter einer Histaminintoleranz zu leiden	23
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
Kapitel 2 Alles Histamin oder was?	37
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
Kapitel 3	
Histamin, Mastzelle und Co	51
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 Histidindecaboxylase (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
Kapitel 4	
Alles kann, nichts muss – das Beschwerdebild	81
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

Kapitel 5
Alles nicht so einfach –
die Diagnostik der Histaminintoleranz 105

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-Helferlein: Kupfer, Zink und Vitamine	119
Basophilenaktivierungstest (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

Kapitel 6
Histaminarme Ernährung –
die sinnvollste Therapie 137

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

**Kapitel 7
Therapie mit Medikamenten..... 165**

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

**TEIL III
WAS WENN ES DOCH NICHT
HISTAMININTOLERANZ IST? 179**

**Kapitel 8
Was es noch sein könnte..... 181**

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 erythematodes (SLE)	194
Progressive systemische Sklerose (oder auch Sklerodermie).....	195
Sjögren-Syndrom (Sicca-Syndrom)	196

Pseudoallergien durch Lebensmittelzusatzstoffe und natürliche Nahrungsmittelinhaltsstoffe	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 ₁₂ -Mangel	202
Hormone statt Histamin	203

Kapitel 9 Mastzell-vermittelte Erkrankungen 205

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

TEIL IV DER TOP-TEN-TEIL 227

Kapitel 10 Zehn Tipps, wie Sie mit der Histaminintoleranz umgehen 229

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

Kapitel 11	
Zehn nützliche Hilfen, die den Umgang mit der Histaminintoleranz erleichtern	235
»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
Abbildungsverzeichnis	241
Stichwortverzeichnis	243