



## **Histaminintoleranz – die unentdeckte Krankheit**

**Histamin – eine häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!**

Autorin: Sigi Nesterenko  
[www.gesundheits-ebooks.de](http://www.gesundheits-ebooks.de)

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 4
Was ist eine Histaminintoleranz.....	Seite 6
Symptome der Histaminintoleranz.....	Seite 10
Was ist Histamin.....	Seite 25
Das lange Leben bis zur Diagnose.....	Seite 30
Diagnose der Histaminintoleranz.....	Seite 37
Nach der Diagnose.....	Seite 46
Biogene Amine.....	Seite 49
Histaminliberatoren.....	Seite 53
Medikamentenwirkstoffe, die bei einer HIT zu meiden sind.....	Seite 56
Salicylatintoleranz.....	Seite 58
Ursachen einer Histaminintoleranz.....	Seite 61
Pyrrrolurie bei der Histaminintoleranz.....	Seite 66
Candida.....	Seite 69
Der Einfluss der Galle bei der Histaminintoleranz.....	Seite 72
Leaky Gut bei der Histaminintoleranz.....	Seite 73
Umweltschadstoffe als eine Ursache der HIT.....	Seite 77
Histamin und Krebs.....	Seite 79
Personen, die besonders häufig von einer HIT betroffen sind.....	Seite 80

Therapiemöglichkeiten bei HIT.....	Seite 82
Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz.....	Seite 100
Alkohol, Kaffee, Wasser – was Sie über Getränke bei einer HIT wissen sollten.....	Seite 122
Essen im Restaurant.....	Seite 128
Leben mit der Histaminintoleranz.....	Seite 131
Alltagstipps bei Histaminintoleranz.....	Seite 136
Histaminintoleranz in der therapeutischen Praxis und Wissenschaft.....	Seite 138
Weitere Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 142
Wünsche von Betroffenen.....	Seite 143
Zur Autorin.....	Seite 149
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 152



## Vorwort

Sie ernähren sich gesund, aber fühlen sich trotzdem krank? Sie wissen, dass eine gesunde Ernährung für Sie tatsächlich nur dann gesund ist, wenn Ihr Organismus in der Lage ist, diese auch zu verstoffwechseln?

Gehören Sie auch zu den Personen, bei denen nach einem typischen italienischen Abend mit Käse, Tomaten und Rotwein allergieähnliche Symptome auftreten? Und erst seit kurzer Zeit wissen Sie endlich den Grund dafür, nämlich eine Histaminintoleranz?

Oder Sie haben die Diagnose noch nicht bekommen, vermuten aber, dass eine Histaminintoleranz die Ursache für Ihre Beschwerden sein kann?

Obwohl eine Histaminintoleranz keine neue Modeerscheinung ist, gehört sie zu den Erkrankungen, die in der medizinischen Praxis

quasi gar nicht stattfindet und viel zu oft sozusagen ‚übersehen‘ wird.

Trotz umfangreicher Diagnostik wird die Ursache der vielen differenzierten Symptome, die aufgrund einer Histaminintoleranz auftreten, in vielen Fällen nicht gefunden. Dies sind sehr häufig Beschwerden wie Asthma, Reizdarm, Migräne, Neurodermitis, allergieähnliche Symptome bis hin zur chronischen Müdigkeit und Schweißausbrüchen.

Es klingt fast unglaublich, aber es ist tatsächlich nur eine einzige Substanz, nämlich das Histamin, für so viele verschiedene Beschwerdebilder verantwortlich.

Eine Histaminintoleranz ist eine Krankheit der ‚tausend Gesichter‘. Dies macht es oft so schwer, sie tatsächlich zu diagnostizieren. Langjährige Leidenswege, während der die Histaminintoleranz nicht erkannt wird und die

Symptome immer massiver auftreten, sind dabei die Regel und nicht die Ausnahme. Aufwendige Diagnoseverfahren laufen dabei ins Leere und fallen ohne nennenswerte Befunde aus.

Außerdem werden oft jahrelang Medikamente eingenommen, um die auftretenden Symptome zu bekämpfen und einzudämmen, doch geschieht dies meist eher schlecht als recht. Eine genaue Ursachenforschung kann hier wesentlich erfolgreicher sein, denn wenn eine Histaminintoleranz richtig therapiert wird, führt dies bei den meisten Betroffenen zu völliger Beschwerdefreiheit.

Das Problem ist: es wird in der Praxis nicht nach der Histaminintoleranz gesucht – also wie soll sie dann gefunden werden?

Erfahren Sie in diesem ebook alles Wissenswerte über diese ‚Krankheit der tausend Gesichter‘. Lesen Sie, wie die Diagnose in der medizinischen Praxis gestellt werden kann oder

testen Sie mit der vorgestellten speziellen Diät selbst, ob eine Histaminintoleranz die Ursache für Ihre Beschwerden ist.

Lernen Sie, wie Sie wieder ein beschwerdefreies Leben führen können, ganz egal, ob Sie seit vielen Jahren unter Migräne, chronischer Müdigkeit, Neurodermitis, Nesselsucht oder vielen anderen Symptomen leiden.

Profitieren Sie von den langjährigen Erfahrungen der Autorin im Bereich der Nahrungsmittelintoleranzen einschließlich der Histaminintoleranz.

## Was ist eine Histaminintoleranz (Histaminose)?

Die erste dokumentierte Histaminvergiftung soll sich um 1830 ereignet haben, als auf dem Schiff ‚Triton of Leith‘ mehrere Besatzungsmitglieder nach dem Verzehr von Benitos (Makrelenart) erkrankten. Der englische Nobelpreisträger von 1936, Sir Henry Dale, war der erste Wissenschaftler, der Histamin in Verbindung mit allergischen Reaktionen brachte und ihn als Mediator allergischer Reaktionen identifizierte.

Histamin kann bei jedem Menschen schwere Symptome verursachen, die sogar lebensbedrohlich werden können. Hierzu sind aber in der Regel sehr große Mengen erforderlich, die einer Fischvergiftung gleich kommen. Diese Lebensmittelvergiftungen sind jedoch bei gesunden Menschen keine Histaminintoleranz (medizinisch: Histaminose) im engeren Sinne, sondern werden als Intoxikation bezeichnet.

Dies geschieht z. B. dann, wenn verdorbener Fisch gegessen wird. Wird Fisch nicht ausreichend gekühlt, bildet sich in dem Fisch innerhalb kurzer Zeit Histamin in großen Mengen. Bei einer Fischvergiftung ist die Ursache Scombrototoxin, was zu einer intensiven Histaminausschüttung führt.

Bei Personen, die eine Intoleranz gegenüber Histamin haben, reichen oft schon kleinste Histaminmengen aus, um zwar keine Vergiftung, aber dennoch sehr unangenehme Reaktionen auszulösen. Während eine Laktose- und Fruktoseintoleranz mittlerweile schon öfter von Therapeuten festgestellt wird, scheint es bei der Histaminintoleranz noch wesentlich häufiger zu sein, dass sie nicht diagnostiziert wird. Da Histamin aber in fast jedem Lebensmittel vorkommt, ist der Leidensweg für unterdiagnostizierte Patienten oft extrem lang und schmerzhaft.

Seite 1 – © RTimages/fotolia

Seite 3 –© Oliver Haja/pixelio