

PATIENTENINFORMATION

„Histaminintoleranz“

Sie leiden unter folgenden Symptomen:

- Fließschnupfen, Hustenreiz, Niesen
- Asthmaanfälle
- Sodbrennen, Durchfall, Darmkrämpfe
- Schlafstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Herzrhythmusstörungen
- Anschwellende Nasenschleimhaut
- Juckreiz, Hautausschlag
- Anfallsartige Rötungen und Schwellungen
- plötzlicher Blutdruckabfall
- Hitzewallungen
- Kopfschmerzen/Migräne

So kann die Ursache in einer Histaminintoleranz liegen.

Begründet wird die Symptomatik durch einen erhöhten Histaminspiegel, der durch ein Ungleichgewicht zwischen Zufuhr und Abbau von Histamin verursacht wird.

Die Symptome gleichen häufig einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältungskrankheit. Oftmals treten sie in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme und einer ungenügenden Enzymaktivität des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) auf.

Auch chronische Verläufe sind möglich, ohne dass ein Zusammenhang mit der Ernährung bewusst wird. Desweiteren können z.B. auch histaminbildende Darmbakterien zu einem erhöhten Histaminspiegel führen. Eine genaue Bestimmung der Ursachen ist aus diesem Grund bei der Diagnosefindung unerlässlich.

Die Therapie erfolgt durch eine histaminarme Ernährung und kann auch medikamentös (Gabe von DAO) und mit Nahrungsergänzungsmitteln begleitet werden.

Eine Darmsanierung sowie die Reduktion von Stress wirken ebenfalls unterstützend.

Histaminhaltige oder histaminfreisetzende Nahrungsmittel sind z.B.:

- Sauerkraut
- Avocado
- Zitrusfrüchte
- Verdorbenes
- Wein
- Spinat
- Hülsenfrüchte
- Banane
- Wurstwaren
- Bier
- Tomaten
- Erdbeeren
- Ananas
- Trockenfleisch
- Sekt
- Kiwi
- Himbeeren
- Geräuchertes
- versch. Fischarten
- lang gereifte Käsesorten

Gern unterstütze ich Sie bei einer natürlichen Therapie durch

- **eine individuelle Grundtestung der körpereigenen Regulation,**
- **eine eventuell notwendigen Darmsanierung &**
- **eine ausführlichen Beratung inklusive eines genauen Therapieplans.**

Rufen Sie mich an oder mailen Sie mir.

Ich freue mich auf Sie und informiere Sie gern näher.