

Rotes Gesicht nach Wein, Nesselausschlag, Hautrötungen, Jucken, Neurodermitis, Rote Ekzeme, häufiges Kopfweg (Migräne), geschwollene Augenlider; Rinnende Nase, angeschwollene Nasenschleimhäute = Schlafprobleme, Sekundenschlaf (Apnoe), gelbliche bis klebrige Durchfälle, Verdauungsprobleme (Völlegefühl, Blähungen), zu viel Magensäureausschüttung (Gastritis), Muskelkrämpfe, dadurch auch Asthma bronchiale (Krampf!), Pseudo-Allergien, Kreislaufprobleme wegen Erweiterung der Gefäße, Blutdruckabfall (bis Kollaps), Hitzewallung (etwa eine Stunde nach dem Genuss) ... auch Seekrankheit. (Stocker bekam **Ekzeme an Beinen** wegen Schweinefleisch, das viel Histamin hat.)

**Also: Verschiedenste Symptome und nur eine einzige Ursache: Eine Histamin-Intoleranz (HIT). Histamin ist der häufigste Auslöser pseudo-allergischer Reaktionen und von Muskelkrämpfen.**

**Probleme durch:** Alkohol (Rotwein, Sekt), lange gereifte Käse (Emmentaler, Hartkäse, Parmesan), zu lange gelagertes Fleisch (Rohwurst), Geselchtes, durch Schweinefleisch, Fischkonserven, Meeresfrüchte, Hefe (Hefe-Brot; -Bier), Essig, Senf, Eingelegtes, Glutamat, Sauerkraut, Walnuss, Tomate, Schokolade, Kakao... Eine Histamin-Intoleranz ist im Grunde genommen eine Lebensmittelvergiftung, meist die Folge eines kranken, löchrigen Darmes, Leaky Gut genannt (Amy Myers): Gefördert durch Fructose (!).

**Histamin-Intoleranz: Fructose kann die Primär-Ursache sein!**

Fructose-Malabsorption über einen langen Zeitraum mit großen Mengen Fructose schädigt die **Darmschleimhaut**. Hier befinden sich jedoch auch Zellen, die das für den Milchzuckerabbau nötige **Enzym Lactase** bilden, sowie solche, die das für den Histaminabbau - zu dem es bei allergischen Reaktionen kommt - **nötige Enzym Diaminoxidase** produzieren. Ist die Darmschleimhaut defekt (Leaky Gut), werden im Zuge dessen automatisch auch diese beiden Zellarten beschädigt, es kann zu einer Lactose- und/oder Histamin-Intoleranz kommen. Häufige Durchfallerkrankungen können langfristig auch Spuren in einer gesunden Darmschleimhaut hinterlassen. Infolgedessen werden Milchprodukte oder Histaminreiche Lebensmittel wie reifer Käse oder Sauerkraut schlechter vertragen. (aus Seite 89: Cavelius, Anna & Pape, Detlef "Die Fructose-Falle: Wie Fructose dick und krank macht" 2016 )

**Löchriger Darm - Leaky Gut:** [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

Das Gesundheits-Problem entsteht durch:

- 1) **Zufuhr von außen: zu viel Histamin durch Histamin reiche Nahrung (Rotwein, Käse)**
- 2) **oder liberierende Faktoren: es wird aus den eigenen Körperzellen zu viel Histamin frei gesetzt;**
- 3) **oder: ein Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) - wegen Fructose!**
- 4) **Histamin freisetzende Bakterien im Darm:** Hafnia alveii (Im Stuhl nachweisbar: Labor Ganzimmun)
- 5) **Leaky Gut:** Durchlässige Darmbarriere (wegen Alkohol, Fructose, Nachtschattengewächse ...)
- 6) **Schwäche der Bauchspeicheldrüse (Verdauung):** Wenn beispielsweise **die Nahrungseiweiße** nur unzureichend verdaut werden, kann dies (wegen langer Lagerung in der Wärme) zur Bildung von großen Mengen biogener Amine (z. B. Histamin) im Darm führen. Die eigentliche Ursache wäre hier jedoch nicht das Histamin, sondern **die Bauchspeicheldrüsenschwäche**, die überhaupt erst das Histamin in überhöhen Konzentrationen entstehen ließ.

Ein erheblicher Teil von Unverträglichkeitsreaktionen durch Nahrungsmittel **sind Intoleranzreaktionen ohne Beteiligung des Immunsystems**. Viele unserer Nahrungsmittel, **etwa Käse, Tomaten, Wein**, können erhebliche Mengen an Histamin enthalten. Bücher: Dr. Reinhard Jarisch "Histamin-Intoleranz"

**HIT (Histamin-Intoleranz) kann genetisch bedingt oder im Lauf des Lebens erworben sein.**

**Histamin ist hitze- und kältestabil:** es lässt sich durch keine küchentechnische Methode zerstören: Weder durch einfrieren, kochen, backen, noch durch Mikrowellenerhitzung wird es zerstört.

**Der Histamingehalt steigt je nach Lagerzeit und Reifung/Gärung unterschiedlich**, der Gehalt steigt mit der Zeit und ist sehr schwankend. Die folgende Auflistung zeigt **einige Histamin haltige Lebensmittel**; auch liberierende, die selbst ohne Histamin sind, die aber Histamin im Menschen frei setzen;

## Meide: nicht mehr frische und aufgewärmte Speisen

<b>Wenn nicht frisch:</b> Fisch, Fischwaren -konserven:	<b>Bakteriengereiftes</b> Fleisch: länger gelagertes...	Meide alles vom Schwein Schwein = Histaminträger
Thunfisch- Konserven	Rohschinken, Dauerwurst,	Räucherwurst, Salami
Sardine, Makrele, Hering, Geräucherter Fisch!	Surfleisch, Mettwurst, Döner	Speck (=gereift) Geselchtes Streichwurst
Wieder aufgewärmter Fisch	Frankfurter, Bratwurst	Leber-Streichwurst
<b>Milch: bildet biogene Amine...</b>	Vorsicht bei Milchprodukten! zugesezte Bakterien...	Milch roh, weil sie noch reift
<b>Gereifte Käse</b>	<b>Emmentaler; Parmesan, Bergkäse... Ziegenkäse...</b>	Camembert, Schimmelkäse Quargel, Gouda, Cheddar
<b>Hefe, Backtreibmittel</b>	<b>Brot mit Hefe, Backtreibmittel Weizen total meiden</b>	Sehr lockeres Gebäck (Hefe!) Hefebier
<b>Sauerkraut = fermentiert:</b>	milchsauer fermentiertes Gemüse. (Rotkraut)	Schockgefrorenes Gemüse Konserven aller Art.
<b>Bohnen; Hülsenfrüchte</b>	<b>Soja, Soja-Produkte</b>	
<b>Gemüse aus Dosen! Gemüsekonserven</b>	<b>Gemüsesäfte (sie reifen) Tomaten, Ketchup</b>	<b>Spinat</b> besonders aufgewärmt <b>Kohlrabi, Avocado</b>
<b>Nüsse</b>	<b>Bananen, Erdbeeren, Birnen, Grapefruit</b>	<b>Zitrusfrüchte, Orange, Ananas, Papaya, Kiwi</b>
<b>Kalium: Kartoffel</b>	Banane bis	
<b>Nüsse, Walnüsse</b>	<b>Haselnüsse, Erdnüsse</b>	
<b>Alkohol*</b>	<b>Rotwein, Chianti, Sekt</b>	<b>Bier, Weißwein Champagner</b>
<b>Essig, Balsamico (ist gereift)</b>	<b>Senf, Mayonnaise</b> enthält Essig	<b>In Essig Eingelegtes</b>
<b>Aufgewärmte Speisen</b>	<b>Länger gelagerte Speisen</b>	<b>vergorener Most; Wein</b>
<b>Histamin freisetzend sind:</b>	<b>Schokolade, Kakao Energiedrinks, Koffein</b>	<b>schwarzer Tee, Matete grüner Tee;</b>

**KALIUM:** Kartoffeln, Orangen, Bananen... haben viel Kalium, und ein hoher Kaliumgehalt im Körper kann die Histamin-Produktion erhöhen!! (Dr. Batmanghelidj) Hilfreich bei einer Histamin-Intoleranz: Wasser trinken, und das Einnehmen von **Vitamin C + Zink**.

\***Alkohol (in Rotwein, Sekt...)** verstärkt das Problem zusätzlich. Auch bei niedrigem Gehalt an Histamin kommt es bei alkoholischen Getränken zu Problemen, da **Alkohol zusätzlich das histaminabbauende Enzym (DAO) hemmt**. **Aufgewärmte Speisen meiden: Wärme lässt weiter reifen; lange Verweildauer im Verdauungstrakt lässt Histamin entstehen.**

**Histamin bleibt erhalten, trotz tiefer Kälte oder hoher Back-Hitze!**

**Gemüse aus Dosen** (Schock gefroren, geplatze Zellen) setzt beim Auftauen viel Histamin frei!

<http://www.chefkoch.de/magazin/artikel/1087,2/Chefkoch/Histaminarme-und-reiche-Lebensmittel.html>

<http://nahrungsmittel-intoleranz.com/histaminintoleranz-informationen/histamingehalte-von-lebensmitteln.html>

[http://www.histaminintoleranz.ch/de/therapie\\_ernaehrungsumstellung.html#lebensmittelliste](http://www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_ernaehrungsumstellung.html#lebensmittelliste)

**Schwein auch wegen Histamin meiden:** [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)

**Die Menge entscheidet**, ob ein Lebensmittel vertragen wird: Du musst **die Toleranzgrenze** finden, denn eine geringe Menge wird meist vertragen - aber wo ist die Grenze? Wann geht der Topf über?

**Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können"** 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke gären; Histamin.)

Häufig ist nur ein einziger Nahrungsbestandteil verantwortlich für das umfangreiche Beschwerdebild (je Mensch verschiedene Symptome!). Wenn Histamin aufgrund eines Enzymmangels (DAO oder auch Histamin-N-Methyltransferase) nicht in ausreichendem Maße abgebaut werden kann, so spricht man von einer **Histamin-Intoleranz - kurz HIT**. **Histamin** ist eine chemische Substanz, die

sich in sehr unterschiedlicher Konzentration in fast allen Lebensmitteln und im Menschen selbst befindet. Es ist ein **Biogenes Amin** (aus Aminosäuren abgespalten) und ist in den Körperzellen eines jeden Menschen gespeichert, wo es auf seine - oft unerwünschte - Freisetzung wartet.

**Besonders Allergiker wissen, dass Histamin der wichtigste Auslöser sämtlicher Allergien ist.** Die Histamin-Intoleranz ist also eine Allergie? Nein, das ist sie nicht (da keine Reaktion des Immunsystems vorliegt, keine Antikörper!). Eine vierwöchige Auslassdiät (oder auch ein Urintest auf Methylhistamin) bringt Aufschluss, **ob eine Unverträglichkeit** von histaminreichen oder Histamin freisetzenden Speisen die Ursache für ein chronisches Leiden ist (Krampf: Verkrampfung der Bronchien = "**Asthma**")

**Der Ursprung aller Allergien liegt im DARM. Der Darm wird durchlässig für Fremdeiweiß: Leaky Gut** [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf) Die meisten Allergien sind sekundär, es ist wichtig die Primärallergie (Grundursache) zu behandeln, und die ist meist eine Kuhmilch und Weizenallergie - vor allem wegen zu frühem Abstillen des Säuglings. <http://josef-stocker.de/basisallergie.pdf>

**Bringe deinen Darm in Ordnung! Das kann sehr viele Symptome zum Verschwinden bringen!** Mein Stuhlgang wurde zum Beispiel mit der täglichen Gabe von 8 Tropfen Lugolscher Lösung 5% auffallend besser (eigentlich gegen Jod-Mangel), denn das Desinfektionsmittel Jod kann auch die Darmflora zum Guten verbessern. Aber unabdingbar wichtig zur Behebung von Nahrungs-Intoleranzen sind die beiden Bücher **von Dr. Amy Myers und Dr. David Perlmutter** (siehe unten).

Histamin kann in größeren Mengen **bei jedem Menschen** schwere, ja sogar lebensbedrohliche Krankheitszustände hervorrufen (wie Fischvergiftung). Oft reichen **im Falle einer HIT bereits kleine** Mengen von wenigen Mikrogramm (Millionstel Gramm), um ein Beschwerdebild zu verursachen. **Dies kann sich in Verdauungsstörungen wie Durchfall, Hautausschlag (Rötungen, Ekzeme, juckende Quaddeln), aber auch durch einen Asthma- oder Migräneanfall äußern.**

**HIT als Ursache wird vermutet bei zahlreichen Fällen von niedrigem Blutdruck (Gefäßerweiterung, Kreislauf, Kopfweh), Nesselausschlag (=Urtikaria), Herzrhythmusstörungen, Asthma, Regelbeschwerden und** vielen anderen Gesundheitsstörungen, die häufig falsch diagnostiziert und vorschnell als psychosomatisches Leiden abgetan werden. Heide Steigenberger "HISTAMIN" 2009

**Aus dem Internetlexikon WIKIPEDIA:** <http://de.wikipedia.org/wiki/Histamin-Intoleranz>  
Beim Menschen und anderen Säugetieren spielt Histamin eine zentrale Rolle bei **allergischen Reaktionen**. Auch im Magen-Darm-Trakt, bei der Regulation der Magensäureproduktion und der Motilität (weiche Stühle) sowie im Zentralnervensystem bei der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Appetitkontrolle **wirkt Histamin als wichtiger Regulator**. Biochemisch ist es ein **biogenes Amin (also ein Teil einer Aminosäure, ein Eiweißbaustein), das aus der Aminosäure Histidin gebildet wird.**

Wichtige Funktionen des Histamins sind **seine Beteiligung an der Abwehr körperfremder Stoffe** aber auch die **Beteiligung an der Symptomatik von Allergien und Asthma**. Ebenso ist Histamin eine Mittlersubstanz bei **Entzündungen** und **Verbrennungen**. Histamin führt zu **Jucken, zu Schmerz und zu Kontraktion der glatten Muskulatur (beispielsweise in den Bronchien > Asthma).**

Es bewirkt eine erhöhte Durchlässigkeit der Gefäßwände kleiner Blutgefäße und führt so zur **Nessel-sucht (Hautausschläge, Rötungen), es erweitert große Blutgefäße: senkt den Blutdruck (Kreislauf-Kollaps)**. Histamin führt ebenfalls zu einer Freisetzung von Adrenalin aus den Nebennieren.

**Regulation der Magensäureproduktion: Histamin lockt oft zu viel Magensäure, das führt zu Gastritis, Reflux...** Motilität (Durchfall); häufig ein zu weicher, klebriger Stuhl. Die durch Histamin vermittelte **Steigerung der Magensäureproduktion** kann dabei als ein Bestandteil einer durch Histamin vermittelten Abwehrreaktion interpretiert werden (Reflux). **Im Zentralnervensystem** ist Histamin über eine **Aktivierung von H<sub>1</sub>-Rezeptoren** an der Auslösung des **Erbrechens** (Seekrankheit) sowie der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus (Schlaflosigkeit) beteiligt. Größere Mengen Histamin (**Verdorbener Fisch, verdorbenes Fleisch**) führen zu einer **Histaminose**, Fleischvergiftung, die verschiedene akute Beschwerden verursachen kann. [www.histaminose.de](http://www.histaminose.de)

## Mögliche Symptome nach Aufnahme histaminreicher Nahrung sind

**Haut:** Hautrötung (nach Wein...), Nesselsucht, Ekzeme, **starker Juckreiz**, eine Art "Neurodermitis"...

**Kopfschmerzen**, Hitzegefühl, Migräne, Schwindel. Zentralnervensystem:

**plötzlich rinnende Nase, Nasenschleimhautschwellung**, Atembeschwerden,

Weitere Symptome sind wegen dem **Anschwellen der Nasenschleimhäute:**

**Sekundenschlaf** beim Autofahren; Schlaflosigkeit bzw. **Apnoe** in der Nacht.

**Asthma bronchiale** **Regel-Beschwerden...** **Dysmenorrhoe**, Frühgeburten!

**Magendarmtrakt: Völle-Gefühl** (Verdauungsprobleme), **Durchfall (unerklärliche weiche klebrige Stühle)**, **Flatulenz (flatulenz = Wind)**, **Blähungen**; Übelkeit/Erbrechen, **Bauchschmerzen (Dünndarm!)**

**Herz und Kreislauf:** niedriger Blutdruck (Hypotonie, bis **Kreislaufkollaps** wegen Gefäßerweiterung!),

**Herzrasen, Herzrhythmusstörungen** <http://de.wikipedia.org/wiki/Histamin-Intoleranz>

**Angst, Panik, Depression...** Siehe: Patrick Holford "Optimale Ernährung für die Psyche"

**Hitzewallung** (etwa eine Stunde nach dem Genuss von Schokolade etc.)

**Die Kombination mit bestimmten Medikamenten kann lebensgefährlich sein.**

**Das Enzym Diaminoxidase wird durch Alkoholgenuss oder Einnahme verschiedener Medikamente zusätzlich gehemmt** (bei Asthmatikern häufig eingesetzt). Es ist eine Gefahr Asthmatikern **Codein** zu geben, das die Histaminfreisetzung fördert (statt reduziert). Wenn Patienten, die mit solchen Medikamenten therapiert werden, histaminreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen, so besteht ein erhöhtes Risiko im Bereich der Lunge (Bronchokonstriktion, Asthma); des Herz-Kreislauf-Systems (Tachykardie, Arrhythmie, Hypotension), der Haut (Rötung, Flush, Urtikaria Brennen), des Gehirns (Kopfschmerz, Schwindelgefühl), der Nase (verlegte oder rinnende Nase), des Magen-Darmtraktes (Krämpfe, Diarrhö, Erbrechen, Sodbrennen). **Antihistaminika (H1-Blocker)** können die Symptome unterdrücken.

Die wichtigste Therapie ist laut Jarisch die Einhaltung einer histaminarmen Diät (ist meist Frischkost).

**Eine verstärkte Zufuhr von Vitamin C und B<sub>6</sub> kann hilfreich sein.** Untersuchungen haben die Beziehung zwischen Vitamin-C-Blutspiegel und Kopfschmerz-Häufigkeit bestätigt. So reduzierte die Einnahme von **Vitamin C** (1 g aus natürlicher Quelle) und **B<sub>6</sub>** bei Mastozytose-Patienten (hoher Histamin-Spiegel) die Kopfschmerzen (und den Histaminspiegel) signifikant.

Die Einnahme eines Antihistaminikums kurz vor der Verkostung kann vor auftretenden Symptomen schützen: **1 bis 3 Kapseln DAOSIN** vor dem Essen nehmen; es gibt Antihistaminika z. B. **aerius 5mg**

Es folgt aus: <http://www.gesund.co.at/gesund/Histaminintoleranz.htm>

**Histamin widersteht Hitze und Kälte und es wird beim Kochen oder Einfrieren nicht inaktiviert.**

**Reichlich Histamin liefern:** Vergorene Produkte wie Käse, Sauerkraut, Wein, Bier, Most, Essig (in Essig Eingelegtes), alle Sojaprodukte, weiters alles vom SCHWEIN, Speck, gelagerter Hering.

**Der Histamingehalt steigt mit der Reife- und Lagerungsdauer dieser Nahrungsmittel.**

Bei gestörter Verdauung, bei langer Verweildauer im Magendarmtrakt bildet sich dort weiteres Histamin!

**Eine Speise, die wenig Histamin, aber große Mengen an anderen biogenen Aminen** enthält, z. B. Tyramin, Dopamin, Putrescin, Spermidin, Histidin, **kann die gleichen Beschwerden auslösen:**

**Schokolade** zum Beispiel liefert kein Histamin enthält aber **Tyramin**. Die Amine stammen aus dem **Kakao** und lösen oft [Migräneanfälle](http://www.gesund-durch-essen.ch/histamin.htm) aus. <http://www.gesund-durch-essen.ch/histamin.htm>

**Meiden muss man schokoladehaltige Süßspeisen wie Torten, Kekse, Speiseeis...**

**Histidin ist eine natürliche Aminosäure: sie wird in der Nahrung durch Bakterien zu Histamin abgebaut** (=Verdorbenes Fleisch, Fisch, Wein; Eier haben etwas Histidin). Histamin wird im menschlichen Körper durch Diaminoxidase, beziehungsweise N-Methyl-Transferase (in der Leber) abgebaut. DAO braucht als Co-Faktor **Vitamin C und Zink** um genügend von diesem Enzym herzustellen.

<http://www.gesund-durch-essen.ch/histamin.htm>

Beachte Dr. Heinz Kofler: <http://www.kofler-haut.at/pdf/HistaminNMMerkblatt.pdf> und:

[http://www.ganzimmun.de/seiten/download.php?action=show\\_download&download\\_id=1855](http://www.ganzimmun.de/seiten/download.php?action=show_download&download_id=1855)

DAOSIN - bzw.: DAOZYM [http://www.biogena.at/web/produkte~id-206-DaoZym\\_](http://www.biogena.at/web/produkte~id-206-DaoZym_)

## Meide folgende Nahrungsmittel:

**Länger gelagerte, Eingelegte** (Essig) konservierte Lebensmittel, **Konserven, Dosengemüse!**

**Käse:** vor allem Hartkäse (Emmentaler, Parmesan) - je älter der desto mehr Histamin (Schimmelkäse)  
Vorsicht bei Rohmilch (sie reift und hat biogene Amine)

**Geräuchertes, gereiftes** Fleisch, Speck, geräucherte Wurst, Rohschinken, Salami, Rohwurst,  
**Schwein wegen Histamin**, Meide Schwein total! [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)

**Fisch:** Fischkonserven (alle Meeresfrüchte, die nicht sofort tief gekühlt wurden)

**Aufgewärmte Speisen!** Aufgewärmter Fisch!! Nie aufgewärmt länger stehen lassen (>auch im Magen).

**Hülsenfrüchte: Bohnen, Kichererbsen**, alles aus **Sojabohnen**, Sojamilch, Tofu, **Sojasaucen**

**Gemüse aus Dosen** oder schockgefrorenes aus der Tiefkühltruhe

**Hefe;** Würzmittel, Glutamat... **Knabbergebäck**, Süßigkeiten mit Konservierungsstoffen.

**Backwaren mit Hefe oder Backtriebmitteln:** Je lockerer das Brot, desto mehr Hefe ist enthalten...

**Sauerkraut, Eier (hoher Histidin-Gehalt**, problematisch ist nur das Eiweiß - nicht der Dotter)

**Zitrusfrüchte, Orangen, Grapefruit, überreife Bananen, Erdbeeren, Birnen, Kiwi, Ananas, Papaya.**

**Fructose - HFCS - Mais-Sirup (allen Süßigkeiten und Limos beigemischt)**

**Nüsse: Walnüsse, Haselnuss, Cashew-Nuss** (Erdnüsse auch aus anderen Gründen)

**Rotwein, Bier, Sekt, Likör...** (kann auch Magensäure, Gastritis... locken)

**Schokolade, Kakao, Kaffee (Coffein), Schwarzer und grüner Tee, Mate**, Energiedrinks

**Essig**, Weinessig, Balsamico, alles **in Essig Eingelegte, Marinaden mit Essig!** In Senf ist Essig

**Rohmilch** wegen der Mikroben in roher Milch (pasteurisierte Milch ist tot und erlaubt!)

### Histaminliberatoren, Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen und zu meiden sind:

**Tomaten, Spinat** (beide auch in frischem Zustand meiden!);

**Zitrusfrüchte, Kiwi, Avocado, Ananas, Papaya, (Obstsäfte?** prüfe: Fruktose-Intoleranz)

**Kakao, Schokolade; Nüsse, Walnuss, Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Soja, (soja.pdf)**

### Diaminoxidase blockierende Nahrungsmittel - und daher zu meiden:

**Alkohol, Kakao, Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Mate Tee (wegen dem Koffein)**

Energy Drinks (Bestandteil Theobromin blockiert die DAO)

## Erlaubt sind frische Lebensmittel (nicht lange gelagert, und nicht gereift):

**frisches Fleisch** (schlachtfrisch von Grasfressern, fangfrisch) Schweinernes ist verboten!

**Fangfrischer Fisch** (oder solcher, der auf dem Schiff sofort Schock gefroren worden ist)

**Frischkäse** (Mozarella, Butterkäse, Geheiratskäse. Erlaubt ist Yoghurt, saure Milch - nie Vollmilch.

**Frisches Obst:** Aprikosen, Äpfel, Mango, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Khaki, Blaubeeren,

**Frisches Gemüse:** Grüner Salat, Brokkoli, Kürbis, Zwiebel, gelber Paprika, Karotten, Lauch, Zucchini, Knoblauch, Kohlsorten, Rote Beete, Radieschen, Rettich, Rapunzel, (Verboten ist Dosengemüse)

**Kartoffel, Reis-, Dinkel-, hefefreies Roggenbrot, Mais, Mais-Reis-Knäckebrot, Reisnudeln, Haferflocken, Reiswaffeln; Hirsemehl:** (Verboten ist Weizen, sowie alles mit Hefe, GLUTEN...)

Milchersatz kann sein: Reis-, Hafer-, Kokosmilch; Kräutertee Vorsicht vor zu viel Zucker/Süß

**Erlaubt sind** Obstsäfte (außer Orange und alle Zitrusfrüchte...),

alle Gemüsesäfte (**gereifte sind verboten**)

**Eigelb ist erlaubt** (Aber das Eiklar enthält HISTIDIN)

**Erlaubt sind Fette aller Art:** tierische wie pflanzliche Fette, Olivenöl, Kokosöl, Butter (Rahm, Sahne)...

[http://www.histaminintoleranz.ch/de/therapie\\_ernaehrungsumstellung.html#lebensmittelliste](http://www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_ernaehrungsumstellung.html#lebensmittelliste)

**Vogelreuter, Dr. Axel "Nahrungsmittelunverträglichkeiten:** Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten"

**Auf Grund von Kreuzallergien ist zu beachten**, dass die Histamin-Armut eines Lebensmittels allein noch nichts über seine Verträglichkeit für den Betroffenen aussagt - es kann mit anderen jedoch wirken. Histamin in Nahrungsmitteln kann eine Reihe von anscheinend **"allergischen" Reaktionen** auslösen... (Histamin löst Regel-Beschwerden bis Frühgeburten aus! Verkrampfung der Gebärmutter...).

**Antihistaminika: (H1-Rezeptorenblocker)**, diese blockieren im Körper die Histaminrezeptoren, also jene Stellen, an denen die Substanz angreift, beeinflussen aber nicht die Freisetzung und den Abbau von Histamin. Zusätzlich blockieren einige dieser Substanzen auch andere Rezeptoren und haben dadurch eine Reihe weiterer Effekte auf den Organismus (Nebenwirkungen).

**DAOSIN** ist ein Präparat das Histamin im Darm abbaut. Das Enzym stammt aus tierischen Organen. Die Kapseln sollen 10 min vor den Mahlzeiten eingenommen werden, eine Überdosierung sei nicht möglich. (Am Beginn auch täglich 3x mehrere Kapseln möglich). Sehr hilfreiche Tabletten: **AERIUS 5 mg**

#### Symptome:

**"Migräne, Kopfweg, entsteht auch durch Vergiftungen aus dem Darm!"** Eine Histamin-Intoleranz und nicht abgebaute biogene Amine können zu Vergiftungen führen (Eiweißverbindungen; Darm)

**Kopfweg** entsteht bei manchen wegen zu starker Schwankungen des Blutzuckers (weil die Gehirnzellen energetisch durch die Zucker-Schwankung nicht gleichmäßig mit Glukose versorgt werden, aber auch durch Gifte, die die Darmschranke überwinden... Migräne also auch durch Histamin.

**Nächtliche Muskel- und Wadenkrämpfe oft wegen Histamin** oder wegen **Übersäuerung des Blutes** (häufig in der Früh um ~05.00 Uhr)

Krämpfe manchmal aber auch nur **wegen Magnesium- oder Kalzium-, oder Kalium-Mangel.**

**Muskelkrämpfe bei Mangel an Vitamin D** - ohne Vitamin D kommt zu wenig Kalzium in die Muskeln:

[http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)

#### LITERATUR:

**Jarisch, Dr. Reinhard "Histamin-Intoleranz"** Stuttgart: 2/2004; ISBN: 978-3131053824 [www.faz.at](http://www.faz.at)  
Wien (**wissenschaftlich**; das beste Buch zum Thema) <http://www.faz.at/home.html>

**Vogelreuter, Dr. Axel "Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten"** 184 Seiten; S. Hirzel Verlag: Dez. 2014; ISBN: 978-3777623498 (**sehr übersichtlich und gut**)

**Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung..."** 432 Seiten; Riva: Dezember 2015; ISBN: 978-3868836653 (**Sehr gut: auch zum Thema HISTAMIN**)

**Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body"**

**Steigenberger, Heide "HISTAMIN ... Unverträglichkeiten"** Kneipp: 2009; ISBN: 978-3-7088-0471-2

Histamin-Merkblatt von Dr. H. Kofler, Hall: <http://www.kofler-haut.at/pdf/HistaminNMerkblatt.pdf>

**Cavelius & Detlev Pape "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht"** 288 Seiten; Goldmann: 2015; ISBN-13: 978-3442221332

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"**

448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 (**Sehr gut über Leaky Gut: Seite 93 - 104**).

**"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases"** (Englisch) 390 Seiten; 2015 [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

**Nesterenko, S. "Histaminintoleranz - die unentdeckte Krankheit: Histamin - häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!"** 2010; ISBN: 978-3981095180

**Hennies, Frank "Wenn Fehldiagnosen zum Schicksal werden: Histaminintoleranz, ein Phantom nimmt Gestalt an!"** 112 Seiten; BoD: 2011; ISBN: 978-3842302648

**Schleip, Thilo "HISTAMIN-Intoleranz. Auslöser für Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautauschlag, Asthma"** Stuttgart: 2007; ISBN: 978-3-8304-33644 (**Besser Steigenberger oder Nesterenko**)

**Reckeweg, Hans-Heinrich "Schweinefleisch und Gesundheit"** 48 Seiten; Aurelia, 12. Auflage 2001; ISBN: 978-3922907060 <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit> Schwein ist histaminreich

**Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können"** 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke gären / Histamin.)

**Ledochowski, Maximilian "Wegweiser: Nahrungsmittel-Intoleranzen. Wie Sie ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben"** TRIAS: 2009; 192 Seiten; ISBN: 978-3-8304-3474-0 (**Laktose-, Fruchtzucker-, Gluten-, Histamin-Intoleranz, usw.**) [www.fructose.at](http://www.fructose.at) [www.lactose.at](http://www.lactose.at)

**Perlmutter, David "Scheißschlau: Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält"** 368 Seiten; Mosaik: 2016; ISBN: 978-3442392971 (Vieles über Leaky Gut und Mikrobiom)

**Brain Maker. The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain - for Life.**

**Schäfer, Christiane "Praxisbuch Lebensmittelallergie: ... Diagnose, Therapie"** 228 Seiten, 3/2005

**Thiel, Dr. med. Claudia "Nahrungsmittel-Allergien. Formen, Symptome und Verlauf"** 200 Seiten, TRIAS

**Buchart, Karin "Gut leben mit Nahrungsmittelallergien. Mit Diätplan "** 2008; ISBN: 978-3706 624176

**Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..."** Frische Kost hilft!; Leseprobe aus dem Buch: [http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

**Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“** ("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003 ) **HISTAMIN: Wasser trinken sei sehr wichtig und hilfreich.** [wasser3.pdf](http://wasser3.pdf)

**Batmanghelidj, F. "Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus"** ISBN: 978-3932098819 (**Spezialteil: Salz, Wasser; die Niere braucht unbedingt Salz, um Wasser auszuscheiden**)

**Leaky Gut - die durchlässige Darmbarriere** [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm> Stand vom 2017-03-17

**Dieser Text steht im Internet zum Download bereit:** <http://josef-stocker.de/histamin.pdf>

**HISTAMIN** von Kathrin Siller, Innsbruck – (TT 17.12. 2013)

„Histamin wird von Bakterien aus der Aminosäure Histidin gebildet und ist vor allem in eiweißreichen Nahrungsmitteln enthalten, **die alt werden**“, erklärt Ernährungsmediziner Maximilian Ledochowski. Bei einer Histamin-Intoleranz kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen der Bildung (auch der Körper bildet Histamin), der Zufuhr und dem Abbau des Histamins.

Viel Histamin enthalten Sekt, Wein, Glühwein, Bier, Parmesan, Schinken, Prosciutto, Speck, Salami, aber auch Walnüsse und Sauerkraut; Gemüse aus Dosen. Lebensmittel, die lange gelagert und transportiert sowie chemisch behandelt werden, können genauso Histamin reich sein. Gleich wie Früchte, die unreif geerntet und künstlich zum Reifen gebracht werden (z.B. Bananen, Zitrusfrüchte).

**Frisches Essen ist weit weniger betroffen. „Deswegen kann es vorkommen, dass ein Patient auf ein Schnitzel, das er zu Hause isst und das bis zum Zubereiten im Kühlschrank gelagert wurde, nicht reagiert, aber auf eines, das er im Restaurant bekommt, schon“! Beachte: Beim Aufwärmen und "warm halten" bildet sich Histamin.**

Wenn sich das Histamin im Körper anhäuft, können **die unterschiedlichsten Symptome** auftreten. Sie sind denen einer Allergie ganz ähnlich:

juckende, tränende Augen, eine verstopfte oder rinnende Nase, eine chronische Schleimhautschwellung in den Nasennebenhöhlen, Rausperzwang, Asthma, Bauchschmerzen und explosionsartige Durchfälle, klebriger Stuhl (wasserunlöslich), Harndranginkontinenz, analer und genitaler Juckreiz, Kreislaufprobleme; das typische Rotanlaufen nach einem Schluck Sekt oder Rotwein, starke Regelschmerzen und -blutungen. Manchmal ist nur ein einziges dieser Symptome zu beobachten.

[http://www.histaminintoleranz.ch/de/therapie\\_ernaehrungsumstellung.html#lebensmittelliste](http://www.histaminintoleranz.ch/de/therapie_ernaehrungsumstellung.html#lebensmittelliste)

