

Rotes Gesicht nach Wein, häufiges Kopfweh (Migräneartig), geschwollene Schleimhäute, Augenlider; Rinnende Nase, Schlafprobleme, Sekundenschlaf (Apnoe) wegen angeschwollener Nasenschleimhäute, Asthma bronchiale, (Pseudo-)Allergien, Nesselausschlag, Hautrötungen, Jucken, Neurodermitis, Rote Ekzeme, Verdauungsprobleme (Völlegefühl, Blähungen), gelbliche bis klebrige Durchfälle, Kreislaufprobleme wegen Gefäßerweiterung, Blutdruckabfall (bis Kollaps), ... bis Seekrankheit!. **Verschiedenste Symptome und nur eine einzige Ursache: Histamin-Intoleranz (HIT). Histamin ist der häufigste Auslöser pseudo-allergischer Reaktionen.**

Probleme nach zu viel: **Alkohol (Rotwein, Sekt), lange gereifte Käse (Emmentaler, Hartkäse, Parmesan), zu lange gelagertes Fleisch (Rohwurst), Geselchtes, Fischkonserven, Meeresfrüchte, Hefe, Sauerkraut, Essig, Walnuss, Tomate, Schokolade, Kakao, aufgewärmte Speisen.**

Das Gesundheits-Problem entsteht durch:

- 1) Zufuhr von außen: zu viel Histamin durch histaminreiche Nahrung (Rotwein, Käse)
- 2) oder liberierende Faktoren: es wird aus den eigenen Körperzellen zu viel Histamin frei gesetzt;
- 3) oder es besteht ein Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO).

Ein erheblicher Teil von Unverträglichkeitsreaktionen durch Nahrungsmittel **ist nicht durch Allergien bedingt (denn es treten keine Antikörper auf), sondern es 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" und Steigenberger...

**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 unterschiedlich, der Gehalt ist ansteigend und sehr schwankend - also nicht konstant je Lebensmittel. Die folgende Auflistung zeigt **einige histaminhaltige Lebensmittel** und auch liberierende, die Histamin frei setzen:

<b>Fisch, Fischwaren</b>	<b>länger gelagertes...</b>	<b>Salami (wegen Reifung)</b>
<b>Fischkonserven:</b>	<b>Bakteriengereiftes Fleisch und Fischwaren:</b>	<b>Speck (=gereift)</b>
<b>Thunfisch- Konserven</b>	<b>Rohschinken</b>	<b>Geselchtes, abgehangenes</b>
Sardine, Makrele, Hering,	Surfleisch	<b>Räucherwurst</b>
Geräucherter Fisch!	Mettwurst, Dauerwurst,	<b>Wurst (-konserven)</b>
Rollmops	Dönerfleisch	<b>Streichwurst</b>
<b>Wieder aufgewärmter Fisch</b>		<b>Leber-Streichwurst</b>
<b>Rohe Milch</b> (weil sie noch reift	und biogene Amine bildet)	Frankfurter, Bratwurst
<b>Gereifte Käse</b>	<b>Emmentaler;</b>	
	<b>Parmesan, Bergkäse...</b>	<b>Camembert, Schimmelkäse</b>
<b>Hefe, Backtreibmittel</b>	<b>Brot mit Hefe, Backtreibmittel</b>	Quargel, Gouda, Cheddar
<b>Sauerkraut</b>		Sehr lockeres Gebäck, Brot
?Eier: nur das Eiweiß!	Eiklar ist Histidinhaltig	
<b>Gemüse fermentiert:</b>	<b>milchsauer fermentiertes G.</b>	Erlaubt ist jede Menge Dotter.
<b>Konserven!!</b>	<b>Dosengemüse!</b>	Schockgefrorenes Gemüse
	<b>Gemüsesäfte</b>	<b>Spinat, bes. aufgewärmt</b>
<b>Tomaten, Ketchup</b>		<b>Kohlrabi , Avocado</b>
<b>Bohnen; Hülsenfrüchte</b>	<b>Soja, Soja-Produkte</b>	
<b>Manches Obst:</b>	<b>Bananen, Erdbeeren...</b>	<b>Erdnüsse</b>
<b>Nüsse, Walnüsse</b>	<b>Haselnüsse</b>	<b>Zitrusfrüchte, Kiwi</b>
<b>Alkohol*</b>	<b>Rotwein, Chianti, Sekt,</b>	
<b>Essig, Balsamico (gereift)</b>	<b>Senf, Mayonnaise</b> enthält Essig	<b>Bier, Weißwein Champagner</b>
<b>Aufgewärmte Speisen</b>	<b>Länger gelagerte Speisen</b>	<b>In Essig Eingelegtes</b>
		<b>vergorener Most; Wein</b>

<b>Histamin freisetzend:</b>	<b>Schokolade, Kakao</b>	<b>schwarzer Tee, Matetee grüner Tee &gt;&gt; Koffein</b>
<b>Kalium</b> (Banane bis Zitrus-	früchte ) Orangen, Grapefruit	

\* **Alkohol (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; auch lange Verweildauer im Verdauungstrakt lässt (in Fisch...) Histamin entstehen/reifen.**

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

**Dosengemüse** (Schock gefroren, geplatze Zellen) setzt beim Auftauen viel Histamin frei!

**KALIUM:** Trink genügend Wasser zwischen den Mahlzeiten! Das hilft auch bei Histaminproblemen nach Dr. Batmanghelidj; er sagt: **Kartoffeln, Orangen, Bananen... haben viel Kalium, und ein hoher Kaliumgehalt im Körper kann die Histamin-Produktion erhöhen!! Wassertrinken!** = <http://josef-stocker.de/wasser3.pdf> Hilfreich bei einer Histamin-Intoleranz ist zusätzliches: Einnehmen von **Vitamin C + Vitamin B<sub>6</sub> + Zink, und DAOSIN-Kapseln.** (Anthogenol verstärkt Vitamin C)

**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 (Verkrampfung der Bronchien: "**Asthma**")

**Der Ursprung aller Allergien** liegt nach neuesten Erkenntnissen **IM DARM** (und überhaupt nicht in der Umwelt!). <http://www.fid-gesundheitswissen.de/>

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), Nesselausschlag (=Urtikaria), Herzrhythmusstörungen, Asthma, Regelbeschwerden** und vielen anderen Gesundheitsstörungen, die häufig falsch diagnostiziert und vorschnell als psychosomatisches Leiden abgetan werden. Ein neues Buch 2009: Heide Steigenberger "HISTAMIN"

**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** und seine pathologische **Beteiligung an der Symptomatik von Allergien und Asthma**. Ebenso ist Histamin eine Mittlersubstanz bei **Entzündungen** und **Verbrennungen**. Hierbei führt Histamin 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 **Nesselsucht (Hautausschläge, Rötungen)**, **es erweitert große Blutgefäße: senkt den Blutdruck (Kreislauf-Kollaps)**. Histamin führt ebenfalls zu einer Freisetzung von Adrenalin aus den Nebennieren.

Im Magen-Darm-Trakt ist Histamin an der **Regulation der Magensäureproduktion (es lockt oft zu viel Magensäure)** und ist an der Motilität (Durchfall; häufig zu weicher Stuhl) beteiligt. 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 (flatus = Wind), Blähungen; Übelkeit/Erbrechen, **Bauchschmerzen (Dünndarm!)**

Herz-Kreislaufsystem: niedriger Blutdruck (Hypotonie, bis Kreislaufkollaps wegen Gefäßerweiterung!),

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

**Angst, Panik, Depression:** Solche Patienten hatten oft sehr niedrige Histaminwerte und hohe Kupferwerte (Kupfer kann die Histaminwerte herunterdrücken) Siehe: **Patrick Holford "Optimale Ernährung für die Psyche"**

**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 Nase), oder des Magen-Darmtraktes (Krämpfe, Diarrhö, Erbrechen, Sodbrennen). **Antihistaminika (H<sub>1</sub>-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 (OPC ist ein Co-Faktor zu Vitamin-C und verstärkt dessen Wirkung: Flavonoide)**. Untersuchungen haben die Beziehung zwischen Vitamin-C-Blutspiegel und Kopfschmerz-Häufigkeit bestätigt. So reduzierte die Einnahme von Vitamin C (Acerola-Taler unter die Zunge zergehen lassen: 2mal 500 mg) und B<sub>6</sub> bei Mastozytose-Patienten (hoher Histamin-Spiegel) die Kopfschmerzen (und den Histaminspiegel) signifikant.

Jarisch stellte eine aktuelle Untersuchung vor, während der Patienten, die an ausgeprägten Kopfschmerzen litten und bereits gründlich neurologisch untersucht worden waren, einen Monat lang einer histaminfreien Diät unterworfen wurden. Von den 35 Patienten wurden (und auch bei Befragungen bis zu neun Monate später) 22 beschwerdefrei, bei acht Personen kam es zu einer deutlichen Besserung.

Will man aber trotz seiner Histamin-„Empfindlichkeit“ nicht auf einen guten Rotwein oder französischen Schimmelkäse verzichten, so kann die Einnahme eines Antihistaminikums kurz vor der Verkostung vor auftretenden Symptomen schützen: 1 bis 3 Kapseln DAOSIN vor dem Essen nehmen; oder: aeries

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.**

Histamin ist in gelagerten (gereiften), eiweißreichen, tierischen Lebensmitteln enthalten (in Fischkonserven, Wurst, gereiftem Käse; Eiklar), **in denen Histamin aus der Aminosäure Histidin gebildet wird.**

**Vergorene Produkte** wie **Käse, Sauerkraut, Wein, Bier, Most, Essig (in Essig Eingelegtes) und Sojasauce liefern reichlich Histamin, weiters Salami, Rohschinken, Speck, 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** aus. <http://www.gesund-durch-essen.ch/histamin.htm>

**Gemieden müssen schokoladehaltige Süßspeisen wie Torten, Kekse, Speiseeis... werden.**

**Histidin** ist eine **natürliche Aminosäure**: sie wird in der Nahrung **durch Bakterien zu Histamin abgebaut** (=Verdorbenes Fleisch, Fisch, Wein). Histamin wird im menschlichen Körper durch **die Enzyme, Diaminoxidase, beziehungsweise N-Methyl-Transferase** (in der Leber) abgebaut.

**DAO braucht als Co-Faktor Vitamin B<sub>6</sub>.** Bei einer Histaminunverträglichkeit **hilft die zusätzliche Einnahme von Vitamin C und B6 und Zink um genügend von diesem Enzym herzustellen.**

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

## **Meide folgende Nahrungsmittel:**

**Länger gelagerte, Eingelegte oder konservierte** Lebensmittel, Konserven!, Dosengemüse!!

**Käse:** vor allem Hartkäse (Emmentaler, Parmesan) - je älter der desto mehr Histamin (Schimmelkäse)

**Geräuchertes** Fleisch, Speck, Geräuchertes, Rohschinken, Salami, Rohwurst, jede gereifte Wurst

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

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

**Bohnen und Hülsenfrüchte** (Kichererbsen, **Sojabohnen**, Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasaucen...)

**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, Papaia.**

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

**Alkohol:** insbesondere Rotwein, Bier, Sekt, ...

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

Knabbergebäck, Süßigkeiten mit Konservierungsstoffen

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

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

**Histaminliberatoren, die zu meiden sind, Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen:**

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

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

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

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

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

Energy Drinks (Bestandteil Theobromin blockiert die DAO)

**Erlaubt sind frische** (nicht lange gelagerte oder gereifte) Lebensmittel:

**frisches** Fleisch (schlachtfrisch, fangfrisch, oder nach dem Schlachten sofort Schock gefroren)

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

**Frischkäse** (Mozarella, Butterkäse, Geheiratskäse ...Viele Menschen sollen Milch überhaupt meiden)

**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)

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

Milchersatz kann sein: Reis-, Hafer-, Kokosmilch; Kräutertee

alle Obstsäfte (außer Orange...), alle Gemüsesäfte (**gereifte sind verboten**)

**Eigelb ist erlaubt** (Das Eiklar ist ein starker Säurebildner und enthält HISTIDIN)

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

Der Trost: "Histaminintoleranz kann man aushungern" - Ein Bekannter war drei Wochen lang in Mali, wo es natürlicherweise NUR FRISCHKOST gab, und war nachher völlig frei von HIT. **Frischkost**

**Auf Grund von Kreuzallergien ist zu beachten, dass die Histamin-Armut eines Lebensmittels allein noch nichts über seine Verträglichkeit für den Betroffenen aussagt.**

Histamin in Nahrungsmitteln kann eine Reihe von anscheinend "**allergischen**" **Reaktionen** auslösen... Histamin-Intoleranz tritt typisch eher bei Frauen um die 40 auf, die meisten Patienten sind Frauen (Histamin löst Regel-Beschwerden bis Frühgeburten aus! Verkrampfung der Gebärmutter...).

**Es gibt 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 neues Präparat: es baut Histamin im Darm ab.** 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 4x möglich). In der Anfangsphase von etwa vier Wochen ist es aber vernünftig, eine Histaminfreie Diät zu halten.

**Wichtig ist: Regelmäßig und häufig Wasser trinken.** Meide Alkohol, Koffein: Kaffee, schwarzen Tee

**"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... **also auch durch Histamin.**

**Nächtliche Muskel- und Wadenkrämpfe oft wegen Histamin-Intoleranz 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 - Kalziumspeicherung in Muskeln: [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)

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

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

**Nesterenko, S. "Histaminintoleranz - die unentdeckte Krankheit: Histamin - eine häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!"** 151 Seiten, Verlag: Rainer Bloch; April 2010, ISBN: 978-3981095180

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

**Schleip, Thilo "HISTAMIN-Intoleranz. Auslöser für Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautausschlag, Asthma"** Stuttgart: 2007; ISBN: 978-3-8304-33644

**Jäger, Lothar "Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen"** 3./2008; 272 Seiten; 978-3437213618; E 45,-  
Hauptsächlich über Allergien: für allergologisch tätige Ärzte, Fachpersonal... (**wenig über Nahrungstoleranzen**)

**Mersch, Peter "Migräne - Heilung ist möglich"** 464 Seiten, ISBN 978-3-8334-4638-2 [migraneinformation.de](http://migraneinformation.de)  
wegen **HISTAMIN-Intoleranz** kommt es zu KOPFWEH, siehe Seite 272 ff.

**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-, Fructose-, Gluten-, Histamin-Intoleranz, usw.**) [www.fructose.at](http://www.fructose.at) [www.lactose.at](http://www.lactose.at)

**Fritzsche, Doris "Nahrungsmittel Intoleranzen. Laktose, Fruktose, Histamin"** GU-Kompass: 2009; 9 x 16 cm

**Wolzt, Michael "Gesund essen & trotzdem krank. Gluten-, Lactose-, Fructose-, Histamin-Intoleranz" 2008;**  
ISBN: 978-3902552013; 144 Seiten. (**Solide Schulmedizin; seine Diätvorschläge jedoch?**)

**Abbot/Lieners/Pfisterer "Nahrungsmittelunverträglichkeit (Histamin-Intoleranz)"** TB, 60 Seiten

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

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

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

<http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>

<http://www.curado.de/allergie/allergie/der-allergiker-im-urlaub-kein-urlaub-von-der-allergie/histamin-intoleranz-mehr-information-neue-hoffnung-fuer-betroffene/?viewall=1>

<http://www.laktonova.de/deutsch/krankheitsbilder/histamin-intoleranz/index.html>

HISTAMIN: Wasser trinken sehr wichtig:

**Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“** ("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003 ) ISBN: 978-3935767255

**Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch"** 14. Aufl. 2004. ("Your Body's Many Cries for water") ISBN: 978-3924077839 Siehe seinen Vortrag (30 Seiten): [wasser3.pdf](http://www.wasser3.pdf) =500 KB

**Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, Krebs, Depression..."** (*Obesity, cancer, depression*)

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

**Patrick Holford "Optimale Ernährung für die Psyche"** XV + 390 Seiten, 14,8 x 21 cm, ISBN 978-3-9501946-1-6.  
Vorchorf: Veda Nutria Verlag (momentan vergriffen) Histamin-Angst-Depression

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009;**  
ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch)

**Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle"** 7. überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (**Pflichtlektüre**)

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“**  
16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (**Beachte die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate pro Tag**)

**Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808 (**KH reduzieren!**)

Es gibt keine Diät für alle gleich nützlich! Grundsätzlich gilt: weniger Kohlenhydrate essen,  
keine pasteurisierte Tier-Milch; Möglichst viel FRISCHE Kost (frisch geschlachtet, frisch geerntet, usw)

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

**Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren"**  
ISBN: 978-3929002355 (**Brotgicht: Übersäuerung, Gelenke...**)

**Albert von Haller "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration"** Hippokrates,  
10. Aufl., ISBN: 978-37773-1698-7 (**Dr. Price**)

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

**Gesunde Ernährung allgemein:** <http://josef-stocker.de/> September 2010