

HISTAMININTOLERANZ verstehen, besiegen und wieder ALLES essen können

LESEPROBE für potentielle Leser

Sehr geehrte Interessenten!

Nachfolgend erhalten Sie Auszüge aus unserem Ebook – „**HISTAMININTOLERANZ verstehen, besiegen und wieder ALLES essen können**“, um Ihnen zu zeigen, dass Sie sehr hochwertige und sehr gut aufbereitete Inhalte erwarten, die

1. Ihr Verständnis über Histaminintoleranz vergrößern,
2. Ihren Umgang mit Histaminintoleranz verbessern, und
3. Ihnen den Weg zurück zur Gesundheit zeigen.

Herzliche Grüße

Sebastian Achter und Robert Haas

1.4. Praxiserfahrung der Praxis Natur Heilung

Sie erhalten in diesem Buch das **gesammelte Wissen** und die **wertvolle Praxiserfahrung** aus einigen Jahren Tätigkeit als ganzheitlicher Naturheil- und Bioresonanz-Therapeut mit Schwerpunkt Vitalstoff- und Mikronährstoff-Coaching, Darmsanierung, Ausleitung & Entgiftung.

Dadurch, dass wir in der Praxis-Natur-Heilung das Wissen der folgenden Anbieter und Bereiche verknüpfen und anwenden, sind wir auf Themen von chronischen gesundheitlichen Störungen wie z.B. der Histaminintoleranz hoch spezialisiert:

- I.M.U. College for Holistic Health
- DTS® - Differential Testsystematik nach HP Alan Baklayan
- Darmgesundheit
- Ausleitung & Entgiftung

- Mikronährstoff-Coaching
- Säuren-Basen-Gleichgewicht

Das Thema Gesundheit ist so komplex und die gesundheitlichen Störungen und Belastungen der Menschen sind so unterschiedlich, dass man jeden Betroffenen so gut wie möglich testen und analysieren sollte, um die wirklichen ursächlichen Belastungen zu finden und therapieren zu können.

Viele Betroffene behandeln sich meist unzulänglich und mit wenig Erfolg selbst, da ursächliche Belastungen nicht erkannt werden und fast nie vollständig eliminiert werden können.

Bei einer angenommenen Parasitenbelastung, um ein Beispiel zu wählen, müsste getestet werden, welche Parasiten in welchen Organen vorhanden sind, und ob es weitere Belastungen wie Bakterien, Pilze oder Viren gibt. Weiters ist es von Bedeutung, ob es Kopplungen zwischen den Erregern oder zwischen Erregern und Schwermetallen gibt und ob Schwermetalle und andere Toxine wie Pestizide eingelagert wurden und die Organfunktionen schwächen. Dies und andere wichtige Faktoren der Gesundheit wie die Säuren-Basen-Balance, die Darmgesundheit (Darmflora, Darmmilieu, Darmschleimhaut, Allergien, Unverträglichkeiten, Reizungen, Erregerbelastungen, Toxinbelastungen), die richtige Organfunktion der Leber, der Lymphe, der Verdauungsorgane, autoimmune Reaktionen, etc. sind wichtige Faktoren, die es zu beachten und zur richtigen Zeit zu behandeln gilt.

1.6. Wiederherstellung Ihrer Gesundheit ist unser Ziel

Mit dem vorliegenden Buch erhalten Sie eine **umfangreiche und tiefgehende Analyse des gesamten Themas Histaminintoleranz**, die Sie befähigen soll, die richtigen Schritte zu setzen. Sie erhalten wichtige Informationen, um das Thema Histaminintoleranz zu verstehen und eine Anleitung, die gestörten Prozesse im Körper ausfindig zu machen und zu harmonisieren. **Dies soll Sie befähigen, Ihre Gesundheit wieder zu erlangen**, wieder alles essen zu können und zu Wohlbefinden und Lebensgenuss zurückzufinden. Beachten Sie, dass die Heilung von chronischen Beschwerden kein linearer Prozess ist. Meistens geht es 2 Schritte vorwärts und dann wieder einen Schritt zurück. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen und weil Sie im Zuge der Gesundwerdung viele Änderungen in Ihrem Lebensstil vornehmen werden müssen, merken Sie sich bitte: Sie müssen sich vor Ihrem Umfeld nicht für den veränderten Lebensstil rechtfertigen, denn es geht um ihre Gesundheit und nur Sie wissen, wie sich ihr „gesunder“ Körper anfühlt.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Disziplin, Durchhaltevermögen und Erfolg.

Sebastian Achter & Robert Haas

2. Was ist Histaminintoleranz / Histaminunverträglichkeit? (HIT)

2.1. Definition

Unter Histaminintoleranz (Histaminose, Histaminunverträglichkeit) versteht man die Unverträglichkeit von Histamin, welches über die Nahrung zugeführt oder aufgrund unterschiedlicher Vorgänge im Körper selbst produziert wird. Man versteht darunter einen im Körper soweit von Idealbereich abweichenden Histaminspiegel, dass dadurch das Wohlbefinden sowie körperliche oder geistige Funktionen beeinträchtigt werden. Sie ist eine erworbene oder angeborene Stoffwechselstörung, zu der unterschiedlichste körperliche Ursachen und Umweltfaktoren beitragen.

Historisch wurden die Begriffe **Histaminose** und **Histaminintoleranz** (enzymatische Histamin-Abbaustörung) gleichbedeutend verwendet. Die Bezeichnung **Histaminintoleranz** ist nach Sicht einiger Autoren unglücklich gewählt, da Histaminprobleme nicht nur durch eine Abbaustörung des Enzyms DAO verursacht werden, sondern mehrere Faktoren als Ursachen für Histaminprobleme existieren müssen. Einige Autoren schlagen daher vor, den Begriff der **Histaminunverträglichkeit** zu verwenden. Histaminunverträglichkeit ist ein Sammelbegriff für Unverträglichkeitsreaktionen gegenüber Histamin, der keine Aussage über die körperliche Ursache macht, welche meistens schwer zu identifizieren ist.

Im vorliegenden Buch wird aus Einfachheitsgründen öfters die Abkürzung HIT statt dem Begriff Histaminintoleranz verwendet.

2.3. Zusammenfassung Kapitel 2

- Unter Histaminintoleranz versteht man die Unverträglichkeit von Histamin, welches über die Nahrung zugeführt wird oder aufgrund unterschiedlicher Vorgänge im Körper selbst produziert wird.
- Die Ursache sieht man in der 1980 aufgestellten Theorie, dass ein Mangel der Histamin-abbauenden Enzyme DAO oder HNMT vorliegt.
- Einige Autoren sind der Ansicht, dass Histaminintoleranz nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens durch unterschiedliche Ursachen erworben wird.

- Histamin wirkt im menschlichen Körper als Gewebshormon, Neurotransmitter und Botenstoff (Signalübertragung) und spielt eine Rolle bei allergischen Reaktionen. Es ist am Immunsystem als einer der Botenstoffe in der Entzündungsreaktion beteiligt.
- Der Großteil der an HIT erkrankten Personen sind weiblichen Geschlechts. Während der Schwangerschaft verschwinden die Symptome der Histaminintoleranz bei einigen Betroffenen wieder.

4. Diagnose der Histaminintoleranz (HIT)

Wie bereits erwähnt, sind die Ursachen der die Entstehung der Histaminunverträglichkeit nicht genau geklärt. Sehr wahrscheinlich handelt es sich um ein **Zusammenspiel mehrerer Ursachen**. Eine definitive Labordiagnostik existiert zu diesem Zeitpunkt nicht. Die Diagnose der HIT muss demnach als Ausschlussdiagnose betrachtet werden und kann erst gestellt werden, wenn andere Ursachen nicht in Betracht kommen. Wenn dies geschehen ist, bleibt immer noch offen, ob es sich um eine **Histaminunverträglichkeit** oder ein **Mastzellaktivierungssyndrom** handelt.

Um die Verdachts-Diagnose einer HIT zu stellen, ist die Vorgeschichte des Betroffenen wichtig. Ein vom Patienten geführtes Ernährungs- und Symptomtagebuch kann hierbei hilfreich sein.

Indizien einer Histaminintoleranz, die eine Verdachtsdiagnose erlauben, sind folgende:

1. Histamin-Symptome müssen in einem Ausmaß vorhanden sein, sodass eine Therapie notwendig erscheint.
2. Andere Ursachen konnten ausgeschlossen werden oder können nicht die gesamte Symptomatik erklären.
3. Besserung der Beschwerden unter einer Histamin-Eliminationsdiät. Bestehen allerdings andere Erkrankungen, kann keine Besserung der Symptome bemerkt werden.
4. Besserung durch H1- und H2-Antihistaminika (Histaminrezeptorantagonisten)

5. Der Betroffene hat bisher Medikamente eingenommen, die als DAO-Hemmer oder Histaminliberatoren bekannt sind. Das Absetzen dieser Wirkstoffe bringt eine Besserung.
6. Mit der medikamentösen Therapie der Histaminose können die Symptome gebessert oder verhindert werden - wie Antihistaminika, Mastzellstabilisatoren, Histamin-Abbau Beschleuniger.
7. Einige Autoren empfehlen zusätzlich die Erhebung folgender Parameter:
 - DAO-Aktivität im Serum oder der Dünndarmschleimhaut (Biopsie)
 - Blutplasma-Histaminspiegel
 - Histamin-Provokation

Die erwähnten Diagnosekriterien können auch auf das **Mastzellaktivitätssyndrom MCAS** zutreffen, welches sich nicht genau von der Histaminintoleranz abgrenzen lässt.

Viele Beschwerden einer Histaminintoleranz (z.B. Kopfschmerzen, Migräne, niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, starke Regelbeschwerden, etc.) können auch **andere Ursachen** haben, weswegen zur genauen Diagnose ein Provokationstest gemacht wird: Vor und nach einer 14-tägigen Diät wird der Histamin- und Diaminoxidasewert bestimmt. Im Rahmen der Diät wird Histamin aus der Ernährung genommen. Bei Vorliegen einer HIT sind die Beschwerden in der Regel besser geworden oder verschwunden. Der Histaminspiegel im Blut verringert sich und der DAO-Wert steigt an. Neben diesem Test müssen eine Nahrungsmittelallergie, Fruktosemalabsorption, Laktoseintoleranz und Zöliakie ausgeschlossen werden.

Allerdings gibt es Formen der Histaminunverträglichkeit, die anhand dieses Tests nicht erkannt werden. Wer auf histaminreiche Lebensmittel mit Symptomen reagiert, muss nicht unbedingt die oben erwähnte Histaminintoleranz haben. Mehrere Störungen im Histaminstoffwechsel sind denkbar.

Hier ist zu erwähnen, dass unter Experten der Konsens herrscht, dass **laboranalytische Methoden nicht aussagekräftig sind** und daher von diesen Methoden bei der Feststellung einer Histaminunverträglichkeit abzuraten ist.

Auch wenn der Betroffene selbst keinen Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und Histamin-Symptomen feststellen konnte oder die Symptome dauerhaft sind, **sollte trotzdem auf die Ernährung geachtet werden**, da sie einen großen Einfluss auf unseren Stoffwechsel und die Ausleitungs- und Entgiftungsmechanismen unseres Körpers hat. Oft wird nach einer Ernährungsumstellung eine Leseprobe Ebook „HISTAMININTOLERANZ“

Besserung der Symptome erreicht. Eine ausgewogene, dem Krankheitszustand angepasste Ernährung liefert dem Körper die für den Histaminabbau benötigten Nährstoffe. 6. Mastzellaktivierung (MCAS, Mastozytose)

5. Symptome einer Histaminintoleranz (HIT)

Die Symptome der Histaminintoleranz ähneln denen einer Allergie, Lebensmittelvergiftung oder Erkältung. Den Betroffenen fällt es oft schwer, die Auslöser ihrer Reaktionen zu identifizieren und einen Zusammenhang zu erkennen. Wie bereits erwähnt, steht außer einer Eliminationsdiät keine exakte Diagnosemethode zur Verfügung.

Oft treten Beschwerden in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auf, sie können aber auch chronisch andauern oder schubweise auftreten. Oft treten diese Beschwerden zwischen 15 Minuten und 4 Stunden nach dem „Trigger“, also dem Auslöser, auf. Der Zusammenhang zu bestimmten Lebensmitteln lässt sich oft nicht herstellen. Die Symptome der Histaminempfindlichkeit sind sehr unspezifisch und verschieden, jedoch lassen sich häufig folgende Symptome erkennen.

5.1 Verdauungstrakt

- Verdauungsprobleme wie Durchfall oder weicher Stuhl, Bauchschmerzen,
- Sodbrennen, Darmgeräusche, Magenstechen, Koliken, Reizdarmsyndrom
- Blähungen, Darmwinde, Flatulenz, Meteorismus
- Übelkeit, Erbrechen

5.2. Herz-Kreislaufsystem

- Herzrasen (schneller Puls, Tachykardie), Panikattacken
- Niedriger Blutdruck (Hypotonie), Bluthochdruck (Hypertonie)
- Extrasystolen (zusätzliche Herzschläge)
- Herzrhythmusstörungen, Arrhythmien
- Herzklopfen, Palpitationen

5.3. Haut, Schleimhäute, Atemwege

- Laufende Nase beim Essen, Dauerschnupfen, Auswurf, Anschwellende Nasenschleimhaut, Atembeschwerden, Hustenreiz, asthmatische Beschwerden,

- verstopfte Nase, Nasenpolypen, Rachenbeschwerden, Nasenbluten
- Niesen, Niesreiz
- Starkes Schwitzen, Schweißausbrüche, Hautunreinheiten im Gesicht
- Luftnot (Dyspnoe), Atemnot, Verengung der Atemwege (Bronchokonstriktion, Bronchienverengung), starker Hustenreiz, Bronchitis
- Juckreiz, Ekzeme, Hautausschlag, Hautrötungen, Erröten (=Flush, anfallsartig auftretende Rötung im Gesicht, Hals oder Extremitäten), viele kleine Pickel im Gesicht, Aphthen, trockene Lippen, Reibeisenhaut an den Oberarmen oder Oberschenkeln
- Erythem (Entzündliche Hautrötung infolge verstärkter Durchblutung durch Gefäßerweiterung)
- Nesselausschläge, Nesselsucht (Urtikaria)
- Ödeme (Schwellungen, Wasseransammlungen), Quaddeln, Schwellungen der Augenlider
- Bindehautentzündung, Konjunktivitis; tränende, gerötete Augen

6.Mastzellaktivierung (MCAS, Mastozytose)

6.1.Mastzellen

Mastzellen (Mastozyten) kamen zu ihrem Namen wegen der vielen kleinen Kügelchen, mit denen diese Mastzellen im Vergleich zu anderen Zellen angefüllt sind. Später stellte sich heraus, dass in den Kügelchen chemische Signalstoffe (Botenstoffe) gelagert sind, die zur Kommunikation mit anderen Zellen von Bedeutung sind. Die Mastzelle produziert ihre Botenstoffe (Mediatoren) auf Vorrat, um sie bei Bedarf ins umliegende Gewebe ausschütten zu können. **Die Mastzellen kommen im ganzen Körper vor** im Bindegewebe und in den Grenzorganen, wo Kontakt mit der Außenwelt besteht, insbesondere in Darm, Haut, Schleimhäute und in Blutgefäßen und Nerven. Die Mastzellen werden aus Stammzellen im Knochenmark gebildet und wandern durch den Körper, bis sie an einem bestimmten Ort ihre Funktion erfüllen. Im Gegensatz zu anderen Blutkörperchen sind Mastzellen nicht im Blut, sondern wandern durch das Gewebe.

Mastzellen gehören also zum Immunsystem, man kann sie also als **Wächterzellen** bezeichnen, die für das Erkennen von Parasiten, Bakterien, Pilzen, Allergenen und Fremdstoffen zuständig sind. Wenn sie Bedrohungen wahrnehmen, alarmieren sie andere Zellen, indem sie Signalstoffe ausschütten. Sie haben mehr als **200 verschiedene Botenstoffe** zur Verfügung, um mit anderen Zellen zu kommunizieren. Der bekannteste Botenstoff darunter ist das Histamin. Auch bei Allergien werden große Mengen Histamin ausgeschüttet, die zu den bekannten allergischen Symptomen führen. Die wichtigsten

Symptome auslösenden Mediatoren sind Histamin, Prostaglandin D2, Plättchenaktivierender Faktor, proinflammatorische Zytokine, LTC4 und LTD4, Chemokine und Tryptase. Diese Botenstoffe haben diverse Aufgaben im Kampf gegen Eindringlinge, z.B. Entzündungsreaktionen, Schleimsekretion, Erhöhung der Gefäßdurchlässigkeit, Bronchienverengung, Darmentleerung, usw.

Eine **Botenstoff-Ausschüttung der Mastzellen** kann viele verschiedene Ursachen haben, wie Sie anhand der nachfolgenden Liste sehen können.

Physische Faktoren, die Mastzellen aktivieren können:

- Rascher Temperaturwechsel
- Rascher Wechsel der Höhenlage (schnelles Bergsteigen)
- Intensiver Sport, Yoga und Krafttraining erhöht die Histaminwerte nicht, sondern wirkt stabilisierend
- Physische Verletzungen
- Intensive Gerüche (Parfums, Nagellack, Haarspray, etc.)
- Emotionaler Stress und sexueller Höhepunkt bei Betroffenen mit Ungleichgewicht an Serotonin oder Östrogen/Progesteron. Diese Faktoren lösen das Corticotropin-Releasing Hormone (CRH) aus, welches mastzellaktivierend wirkt
- Elektromog (Technische Strahlen von Mobiltelefon, Laptop, WLAN, Bluetooth, etc.)
- Hypoglykämie (Unterzucker)
- Chemische Auslöser wie Glutamat, Pestizide, CT Kontrastmittel, Konservierungsstoffe, Duftstoffe, Narkosemittel, Antibiotika, Virostatika
- Plastikdämpfe (heiße Getränke aus Plastikbehältern)
- Chemische Auslöser wie Glutamat, Pestizide, CT Kontrastmittel, Konservierungsstoffe, Duftstoffe, Narkosemittel, Antibiotika, Virostatika
Plastikdämpfe (heiße Getränke aus Plastikbehältern)

7.Ursachen der Histaminintoleranz (HIT)

7.1.Überblick der möglichen Krankheitsmechanismen

Es lassen sich folgende Entstehungsgründe der Histaminintoleranz / Histaminose hypothesieren:

7.1.1.Verminderte DAO-Produktion durch Darmschleimhautstörungen

Darmschleimhautstörungen können durch die folgenden Ursachen entstehen:

- Schädigung der Darmflora durch:
 - Negativen Stress
 - Medikamente
 - Toxine (Pestizide, Umwelttoxine, Haushaltstoxine)
 - Zucker, Glukosesirup, Schweinefleisch
 - Industriell hergestellte Nahrungsmittel
 - Pathogene Erreger wie Bakterien, Pilze, Parasiten
 - Falsche, zu hastige Nahrungsaufnahme
 - Störungen der Säure-Basen-Balance
- Nahrungsmittelallergien
- Unbemerkte Nahrungsmittelallergien
 - Vor allem auf Weizen und Gluten
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 - Laktoseintoleranz
 - Glutenintoleranz
- Darmmilieustörungen
 - Gärungsmilieu / Gärungsdyspepsie

- Fäulnismilieu / Fäulnisdyspepsie

Besonders beim Fäulnismilieu können sich die Symptome intensivieren, da Fäulnisbakterien viele schädliche Amine im Darm bilden, die die Histamin-Freisetzung triggern.

- Autoimmunreaktionen auf der Darmschleimhaut

8.1. Therapie der Histaminintoleranz

Die beste Methode, um Histaminintoleranz zu behandeln ist natürlich, die Ursachen zu finden und die zugrunde liegende(n) Störung(en) zu beseitigen. Diese können jedoch vielfältig sein. Deshalb empfehlen wir Ihnen eine systematische Vorgangsweise. Die folgenden Punkte empfehlen wir für die Harmonisierung des Histaminstoffwechsels im Körper.

8.1.1. Ganzheitliche Vorgangsweise bei Histaminintoleranz

Die Maßnahmen zur Behandlung einer Histaminintoleranz / eines Mastzellaktivierungssyndroms sind umfangreich, zu Beginn auch mühsam und sehr einschränkend, aber zielführend.

1) Vermeiden Sie histaminhaltige und histaminauslösende Lebensmittel

- a. Siehe Histamin Liste Punkt 0.2.

2) Führen Sie ein Ernährungstagebuch

- a. Siehe Kapitel 4.1.

3) Ernähren Sie sich entzündungshemmend und mastzellenstabilisierend

- a. Verzichten Sie für einige Zeit auf Kuhmilch, Getreide, Hülsenfrüchte und auf Nachtschattengewächse, weil diese Entzündungen begünstigen und Ihren Darm in Unruhe bringen können.
- b. Beachten Sie die allgemeinen unterstützenden Empfehlungen in Kapitel 8.4.
- c. Vermeiden Sie spezielle Nahrungsmittel, wenn Sie an chronischen Krankheiten leiden Kapitel 8.4.4.

4) Machen Sie eine Selbstanalyse

- a. Gärungsmilieu / Gärungsdyspepsie
 - i. Bei einem Gärungsmilieu entsteht im Normalfall eine Gasentwicklung / Flatulenz im Darm, die sich durch Gasabgang, Winde und/oder Blähungen bemerkbar macht.
 - ii. Haben Sie keine Gasentwicklung / Flatulenz im Darm und keine Winde oder Blähungen, heißt das aber nicht, dass Sie kein Gärungsmilieu haben. Hier ist die Bioresonanz Testung ausschlaggebend.

Ein Gärungsmilieu wird nur von den wenigsten Ärzten und Therapeuten erkannt und auch von den Speziallaboren für Stuhluntersuchung in der Regel nicht untersucht und erkannt, weil das Wissen nicht verbreitet ist.

8.1.6. Probiotika und Histaminintoleranz

Eine gesunde Darmflora sowie ein richtiger pH-Wert im Darm sorgen dafür, dass krankmachende Keime in Schach gehalten werden. Das Mikrobiom ist ein umfangreiches Forschungsfeld und wir stehen mit unserem Verständnis der Materie mit Sicherheit noch am Anfang. Dass Darmprobleme überhandnehmen, ist kein Geheimnis mehr, denn immer mehr Menschen werden von Darmerkrankungen geplagt. Ebenfalls auffallend ist die Vielzahl an Probiotika-Anbietern, die mit ihren – oftmals sehr teuren – Produkten für eine bessere Darmgesundheit werben. **Tatsächlich erweisen sich aber viele Produkte als wirkungslos** oder haben für den Betroffenen bestenfalls symptomlindernde Wirkung. Die Annahme, dass die regelmäßige Einnahme von guten Darmbakterien eine dauerhafte Änderung des Mikrobioms hervorruft, lässt sich nicht bestätigen. Wir empfehlen eine Einnahme von Probiotika daher erst nach einer Ernährungsumstellung und orthomolekularer Therapie mit Mikronährstoffen, Vitaminen und Kräuterpräparaten und nach erfolgreicher Behandlung möglicher Störungen in den Verdauungsorganen wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber/Galle.

Von außen zugeführte Probiotika bleiben nicht für immer im Darm, jedoch können sich einige Stämme ansiedeln und das richtige Milieu schaffen, bis Bakterien aus der Umgebung oder aus der Nahrung (frisches, unbehandeltes Obst und Gemüse) sich wieder ansiedeln. Das kann jedoch nur passieren, wenn pathogene Keime reduziert werden beziehungsweise kein Milieu mehr vorfinden, um im Darm zu verbleiben. Unter diesem Blickwinkel kann eine Gabe von Probiotika als kleiner Teil eines Therapiekonzepts durchaus sinnvoll sein.

Die Ernährung hat nicht nur Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Versorgung mit Mikro- und Makronährstoffen, sondern auch auf die Besiedlung des Darms. Babys weisen vor allem milchsäureproduzierende Bakterien auf. Die Milchsäure führt zur Ansäuerung des Darmmilieus, in der pathogene Bakterien sich nicht festsetzen können. Nicht gestillte Kinder weisen hingegen eine weniger starke Säuerung auf, was nachteilig für das Immunsystem und die Verdauung ist.

Die viel zu häufig verschriebenen Antibiotika schaden der Darmflora und der Leber, in einigen Fällen können diese auch Leberfunktionsstörungen hervorrufen. Oft wird der Zusammenhang einer Darmstörung mit einer Antibiotika-Einnahme nicht erkannt, da die Beschwerden erst Wochen nach der Einnahme auftreten. Rückstände der Antibiotika können sich in der Leber anreichern, was ihre Funktion und in weiterer Folge die Verdauungs- und Entgiftungsleistung weiter einschränkt. Durch eine beeinträchtigte Verdauung infolge einer Enzymschwäche kommt es in vielen Fällen vermutlich erst zur Darmfehlbesiedlung mit schädlichen Bakterien, Pilzen und Viren. Die Abbauprodukte dieser pathogenen Erreger schaden dem Körper, der diese neutralisieren und ausscheiden muss. Zudem ist die Mineralstoffaufnahme verschlechtert, was die Übersäuerung weiter verschärft. Der Körper wird nun träge und spart Energie, um seine wesentlichen Funktionen aufrecht zu erhalten.

Langanhaltender Stress wirkt sich ebenfalls negativ auf die Darmflora aus. In besonders stressreichen Phasen verbraucht der Körper sehr viel Magnesium, mit weitreichenden Folgen. Hier sind Adaptogene wie Vitalpilze oder bestimmte Kräuter besonders wirksam.

Was hat haben Störungen der Darmflora nun mit der Histamin-Problematik zu tun, und wieso gehen beide oft Hand in Hand?

Ein Ungleichgewicht zwischen Histaminabbau und Histaminproduktion führt zu den bereits beschriebenen Symptomen. Eine Dünndarm- oder Dickdarmfehlbesiedlung bedeutet ein Übermaß an unphysiologischen (schlechten) Bakterien und geht oft in unterschiedlicher Ausprägung mit Histaminintoleranz einher. Bestimmte Bakterienarten produzieren Histamin, andere hingegen helfen beim Histaminabbau und andere haben keinen Effekt auf die Histaminproduktion. Zu den Histaminbildnern gehören unter anderem viele Lactobacillus-Arten, E.Coli und vermutlich auch einige Arten von Streptokokken. Auffallend ist in diesen Fällen ein Mangel an guten Bifidobakterien im Darm. Dieser Überschuss an Histamin, der durch Enzyme nicht beseitigt werden kann, geht ins Blut über und von dort in alle Gewebe, was die unterschiedlichen Symptome erklärt.

Falls Sie Probiotika einnehmen möchten oder bereits einnehmen, sollten Sie anhand der nachfolgenden Tabelle prüfen, ob die Stämme Ihres Produkte Histamin bilden oder nicht. Natürlich sollten Sie Probiotika einnehmen, die keine histaminbildenden Bakterienstämme enthalten.

Histaminbildende Darmsymbionten

Nicht histaminbildende Darmsymbionten

Lactobacillus reuteri	Bifidobacterium infantis
Lactobacillus plantarum (ungewiss, Studien liefern gemischte Ergebnisse)	Bifidobacterium bifidum
Lactobacillus casei	Bifidobacterium longum
Lactobacillus fermentii	Bifidobacterium lactis
Lactobacillus lactis	Bifidobacterium breve
Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus	Lactobacillus plantarum
Enterococcus faecalis	Lactobacillus salivarius
Enterococcus faecium	Lactobacillus gasseri
Escherichia coli	Lactobacillus rhamnosus
	Lactobacillus paracasei CASEI 431
	Lactobacillus acidophilus (eventuell, keine gesicherten Studien)

8.2.Histamin Lebensmittel Liste bei HIT und MACS

Die Symptome und die Stärke der Reaktionen bei Histaminintoleranz und Mastzellaktivierung sind immer individuell. Deshalb betrachten Sie diese Ausführungen bitte als Leitlinie und nehmen Sie die Histamin-Lebensmittel-Liste auch zum Einkaufen mit.

8.2.1.Vermeiden Sie diese Lebensmittel

Hauptpunkte zur Vermeidung histaminhaltiger und mastzellaktivierender Lebensmittel

Die Hauptkategorien der nachfolgenden Liste mit den wichtigsten Lebensmitteln möchten wir hier anführen um einen besseren Überblick zu gewähren!

- Obst (Frisch): Banane, Avocado, Erdbeeren, Kiwis, Birnen, Himbeeren, Papaya, Orange, Grapefruit, Kirsche, Aprikose.
- Obst (getrocknet): Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Rosinen, Feigen, Ananas etc. Bei diesen Lebensmitteln entsteht oft eine verzögerte Histaminreaktion
- Gemüse: Tomaten, Aubergine, Pilze, Spinat, Kürbis, Erbsen
Einige Gemüsesorten, insbesondere Nachtschattengewächse, enthalten Alkaloide, welche schädliche Erreger bekämpfen. Das kann ein Grund sein, warum Menschen mit Verdauungsproblemen stark darauf reagieren. Sollten Sie mit diesen Lebensmitteln keine Probleme haben, inkludieren Sie diese bitte in ihre Ernährung, da sie durchaus gesundheitsförderliche Eigenschaften haben
- Eier: Das Eiweiß ist oft unverträglich
- Fisch: Makrele, Sardine, Hering, Schalentiere, alle Fischkonserven und geräucherte Produkte). Essen Sie Fisch nur, wenn er sehr frisch ist und sofort verarbeitet wird
- Getreide: Glutenhaltiges Getreide und Mais

- Milchprodukte: gereifter Käse, Kefir, Buttermilch, Margarine, Sojamilch, Ziegenkäse, Schafskäse, Whey Protein
- Nüsse/Samen/Kerne: Nussmischungen, Cerealien, Erdnussbutter, Mandeln, Haselnüsse
- Hülsenfrüchte: bitte testen Sie den Verzehr - sind möglicherweise verträglich
- Essig: Alle Lebensmittel, die Essig enthalten, wie Salatdressings, Ketchup, Mayonnaise, eingelegte Gurken und viele Aufstriche, in Essig eingelegtes Gemüse.
- Saucen: Chili, Soja, Senf und weitere
- Getränke: Alkohol, insbesondere Wein, Champagner und Cider, Soft Drinks, Energy Drinks, Grüner Tee, Weißer Tee, Schwarz Tee, Kakaogetränke
- Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, geräuchertes Fleisch, Dosengemüse
- Dessert: Schokolade und Kakaopulver
- Backhefe, Tafelsalz (Kochsalz)

8.2.2.Histamin-Liste / Histamin-Lebensmittel-Liste

In dieser Histamin-Lebensmittel-Liste führen wir alle Lebensmittel an.

- **Auf der linken Seite** stehen alle **histaminhaltigen Lebensmittel** und **Lebensmittel die Histaminreaktionen auslösen können**, die bei einer HIT oder einem MACS nicht konsumiert werden sollten.
- **In der Mitte** sind Lebensmittel angeführt, die **individuell verträglich** sind und bei nicht allzu starken Symptomen auf Verträglichkeit getestet werden können.
- **Auf der rechten Seite** sind alle Lebensmittel angeführt, die **kein Histamin enthalten** und keine Histaminreaktionen oder Mastzellreaktionen auslösen können.

Zu Beginn einer HIT- und/oder MACS-Therapie essen Sie bitte strikt nur Lebensmittel die auf der rechten Seite – „erlaubt“ – angeführt sind.

Später wenn Sie bereits erfolgreich die meisten Symptome harmonisiert haben, können Sie beginnen, Lebensmittel der mittleren Spalte – „möglicherweise verträglich“ – zu probieren, und so Ihre Auswahl zu vergrößern. Finden Sie dabei Ihre“ individuelle Toleranzgrenze“, die sehr hoch aber auch sehr gering sein kann.

Die Lebensmittel auf der linken Seite der Liste – „zu vermeiden“ – sollten Sie erst wieder essen, wenn die Erfolge in der Behandlung nachhaltig sind, und sich Ihre gesundheitliche Situation stark verbessert hat.

Manche Betroffene reagieren mehr auf die Pestizide von manchen Früchten, statt auf das Histamin, weil die Anzahl der verwendbaren Pestizide gesetzlich nicht beschränkt ist, nur die aufgebrachte Menge pro Pestizid. Waschen Sie daher Ihr Nicht-Bio Obst und Gemüse mit Natron.

Lebensmittelliste / Einkaufsliste für HIT und MACS

ZU VERMEIDEN	TESTEN (Möglicherweise verträglich)	ERLAUBT
OBST / FRÜCHTE	OBST / FRÜCHTE	OBST / FRÜCHTE
Ananas	Aprikose / Marille	Acerola
Avocado	Birnen	Apfel
Banane	Grapefruit	Brombeere
Erdbeere	Limette	Camu-Camu
Grapefruit	Limone	Cranberry
Guave	Mandarine	Feige
Himbeere	Marille / Aprikose	Goji-Beeren
Kiwi	Orange	Granatapfel
Mandarine	Zitrone	Johannisbeere
Orange		Hagebutte
Papaya		Heidelbeere
Zitrone		Honigmelone
		Holunder Beeren
Obstkonserven		Kaki
		Kirsche
Kakao		Litschi
		Mango
		Mangostan-Frucht
		Maracuja
		Melone
TROCKENFRÜCHTE		Mirabelle
Aprikose getrocknet		Nektarine
Ananas getrocknet		Passionsfrucht
Dattel getrocknet		Pfirsich
Feige getrocknet		Pflaume
Pflaume getrocknet		Preiselbeere
Rosine		Quitte
		Ribisel
		Sanddorn
		Sauerkirsche
		Stachelbeere
		Trauben
		Wassermelone
		Weichsel
		Weintraube
		Zwetschge
GEMÜSE	GEMÜSE	GEMÜSE
Algen	Bohnen	Aloe vera
Aubergine / Melanzani	Bärlauch	Artischocken
Gemüsekonserven	Erbsen	Blattgemüse
Kapern	Linsen	Blumenkohl / Karfiol
Kimchi	Pilze	Brokkoli
Melanzani / Aubergine	Champignon	Chicoree
Olive	Jackfruit	Chinakohl
Rucola	Kastanie / Maroni	Erdäpfeln / Kartoffeln

ZU VERMEIDEN	TESTEN (Möglicherweise verträglich)	ERLAUBT
Sauerkraut	Rhabarber	Erdmandel
Spinat	Trüffel	Fenchel
Tomaten	Kren / Meerrettich	Frühlingszwiebel / Jungzwiebel
In Essig eingelegtes Gemüse	Meerrettich / Kren	Gelbe Rüben
Peperoni scharf	Topinambur	Grünes Gemüse
		Gurken
		Karotten / Möhren
		Karfiol / Blumenkohl
		Kartoffeln / Erdäpfeln
		Kastanie / Maroni
		Knoblauch
		Kohl (Alle Sorten, Wirsing)
		Kohlrabi
		Kohlsprossen
		Kraut, Weißkraut, Rotkraut
		Kürbis
		Lauch
		Maniok
		Mangold
		Mispel
		Möhren / Karotten
		Pak Choi
		Paprika
		Pastinaken
		Peperoni mild
		Petersilienwurzel
		Radicchio
		Radieschen
		Rettich
		Rhabarber
		Romanesco
		Rote Rübe / Rote Beete
		Rüben
		Salat
		Schalotten
		Schwarzwurzeln
		Sellerie / Zeller
		Spargel
		Spitzkohl
		Sprossen
		Stangensellerie
		Süßkartoffeln
		Tamarinde
		Zeller / Sellerie
		Zucchini
		Zuckerhut
		Zwiebeln

Wir hoffen, Sie mit diesem Auszug aus unserem Ebook überzeugt und motiviert zu haben, sich dieses Ebook runterzuladen, und mit diesem fundierten Wissen Ihre Gesundheit ganzheitlich und strukturiert zu verbessern um ein unbeschwertes und positives Lebensgefühl zurück zu bekommen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Geduld, Disziplin, Durchhaltevermögen und Erfolg.

Gesunde Grüße

Sebastian Achter & Robert Haas