

Wann sollte man an Histaminintoleranz denken?

Das biogene Amin Histamin kann an den unten aufgelisteten Symptomen beteiligt sein. Bei manchen Menschen wird Histamin nicht schnell genug abgebaut. Dann sind bei reichlicher histaminhaltiger Nahrung oder bei Zufuhr von Nahrungsmitteln und Medikamenten, die Histamin im Körper freisetzen die unten angeführten Beschwerden häufiger.

- Fast unkontrollierbare, unvermittelte Ärgerlichkeit, die wegen der Unberechenbarkeit für die Umgebung besonders belastend wirkt
- Unruhe, Konzentrationsabfall, Aggressivität
- Migräne / Kopfschmerzen
- Dysmenorrhoe (Uteruskontraktionen) bei Periodenbeginn
- Asthma bronchiale
- Nase zu, auch Nasenlaufen, chronisch
- Tachycardie
- Herzrasen und andere Herzrhythmusstörungen
- Durchfälle, sonst nicht erklärbar
- M. Crohn
- Urticaria (Nesselsucht) und unklare Hautrötungen
- Augenlidschwellung (Lidödem) und andere unklare wiederkehrende Schwellungen
- Atopische Dermatitis
- Hypotonie
- Chron. Müdigkeitssyndrom (CMS)

Hausärztliche Versorgung

Wundversorgung
Probeexzision
Krebsvorsorge
Gesundheitsuntersuchung
Kindervorsorge
Jugendvorsorge
EKG
Sonographie
Lungenfunktionsprüfung
Hörtest
Doppler
Labor
Diabetesschulung
Ganzheitliche Prophylaxe
Ernährungstherapie
Hydrotherapie
Bewegungstherapie
Chirotherapie
Neuraltherapie
Hausbesuche

Naturheilkundesprechstunde

Regulationsdiagnostik
Somatotopien
Funktionsdg. n. F. X. Mayr

Regulationstherapie

Mayr Therapie
Aderlaß versch. Arten
Baunscheidtverfahren
Cantharidenpflaster
HOT
Eigenblut
Nosodentherapie
Säure-Basen-Ausgleich
Energieausgleich
Fastentage
Sonnengeflechtsbehandl.
Natürl. Familienplanung

Bei Verdacht auf Histaminunverträglichkeit:

In einer Testphase von vier Wochen, können sie die unten gelisteten Substanzen und Nahrungsmittel so konsequent wie möglich weglassen.

Dadurch können Sie ggf. einen deutlichen Unterschied zu der bisherigen Symptomatik feststellen. Eine Besprechung beim Arzt mit ausführlicherer Einweisung im Fall eines positiven Ergebnisses erfolgt nach der Testphase*. Labormessungen (Diaminoxidase) sind noch nicht verlässlich und aussagekräftig genug.

- 1 Käse bes. Hartkäse (Parmesan, Emmentaler etc.), Gorgonzola, sehr reifer Weißschimmelkäse und Rohmilchkäse
- 2 getrocknete Rohfleischsorten: Rohschinken, Salami, Cervelat (auch nach Erhitzen) altes Fleisch / Hackfleisch / alter Fisch (extrem)
Makrelen geräuchert, Sardellen, Fischkonserven, Thunfisch, Schalentiere
- 3 Rotwein bes. Bordeaux, Chianti, Dessertwein, in der Testphase jeder Alkohol
- 4 Sauerkraut, auch Essiggurken u.a. sauer Eingelegtes
- 5 Spinat, Tomaten, auch Ketchup
- 6 Schokolade, Kakao
- 7 Weißbier hefetrüb, Sekt, Südwein (Port, Sherry)
- 8 Rotweinessig
- 9 Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Birnen
- 10 Weizenkeime, Cashewnüsse
- 11 Medikamente: ACC, Metoclopramid