

Histaminintoleranz ?

Foliennummer

1

Dauer

5 Sekunden (automatisch weiter)

Funktion

Start

Folien-Text

Histaminintoleranz

?

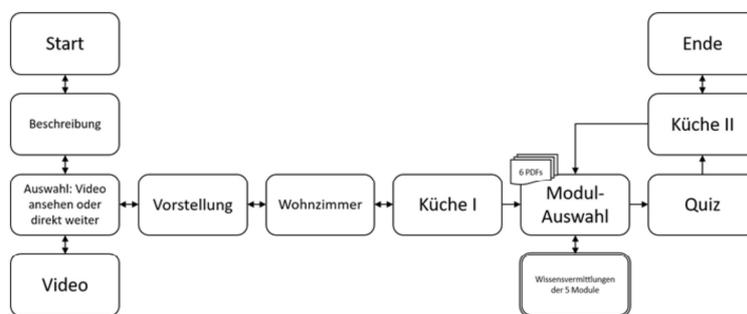
Bitte lesen Sie alle Hinweise durch Klick auf die Zahlen.

Dieser Kurs stellte eine Einführung in die komplexe Thematik der sogenannten Histaminintoleranz dar und richtet sich gleichermaßen sowohl an Betroffene, als auch an Fach-Personal.

In jedem der 5 Module können Sie die Wissensinhalte als PDF-Datei abrufen.
Darüber hinaus können Sie in der Modul-Auswahl
Links zur Vertiefung als PDF-Datei abrufen.

Je nach Vorwissen können Sie diesen Kurs innerhalb von etwa 45 bis 90 Minuten absolvieren.

Dieser Kurs dient ausschließlich zum Erwerb eines grundlegenden Verständnisses und ersetzt keine fachliche Beratung beim Arzt oder Heilpraktiker!



Foliennummer

2

Dauer

3 Sekunden

Funktion

Beschreibung

Grafiken

uebersicht.png

**Navigations-Leisten-Buttons
anderen Buttons gedrückt wurden)**

1, 2, 3, 4, 5, next (erst sichtbar, wenn die

Folien-Text (je nach Button)

ohne Button

Bitte lesen Sie alle Hinweise durch Klick auf die Zahlen.

1

Dieser Kurs stellte eine Einführung in die komplexe Thematik der sogenannten Histaminintoleranz dar und richtet sich gleichermaßen sowohl an Betroffene, als auch an Fach-Personal.

2

In jedem der 5 Module können Sie die Wissensinhalte als PDF-Datei abrufen.
Darüber hinaus können Sie in der Modul-Auswahl
Links zur Vertiefung als PDF-Datei abrufen.

3

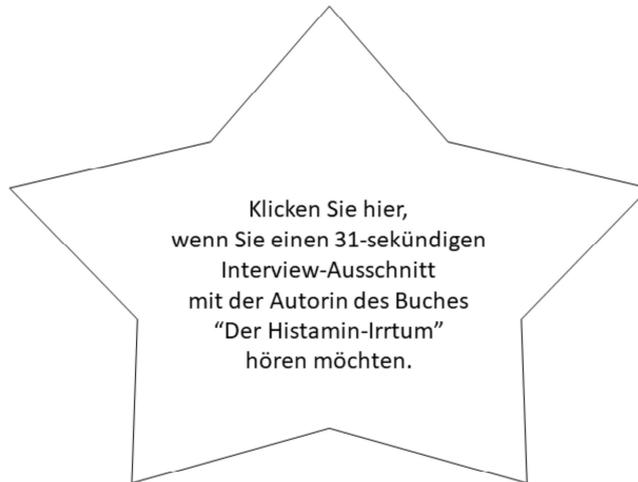
Übersichts-Grafik

4

Je nach Vorwissen können Sie diesen Kurs innerhalb von etwa 45 bis 90 Minuten
absolvieren.

5

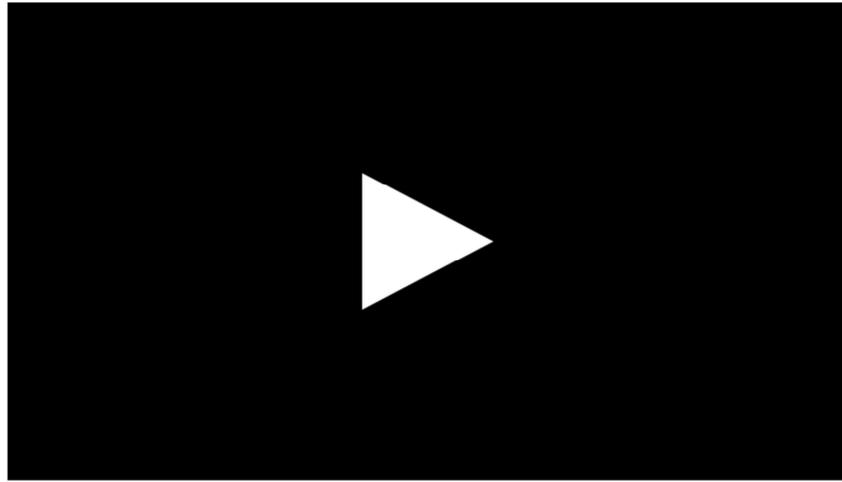
Dieser Kurs dient ausschließlich zum Erwerb eines grundlegenden Verständnisses und
ersetzt keine fachliche Beratung beim Arzt oder Heilpraktiker!



Foliennummer	3
Dauer	3 Sekunden
Funktion	Video_ja_oder_nein
Navigations-Leisten-Buttons	back, next
Weitere Navigations-Elemente	SmartShape

Folien-Text

im Stern:
Klicken Sie hier,
wenn Sie einen 31-sekündigen Interview-Ausschnitt
mit der Autorin des Buches
"Der Histamin-Irrtum"
hören möchten.



<https://www.youtube.com/watch?v=Dp-jzKCRRSY>

Foliennummer

4

Dauer

31 Sekunden

Funktion

Video

Navigations-Leisten-Buttons

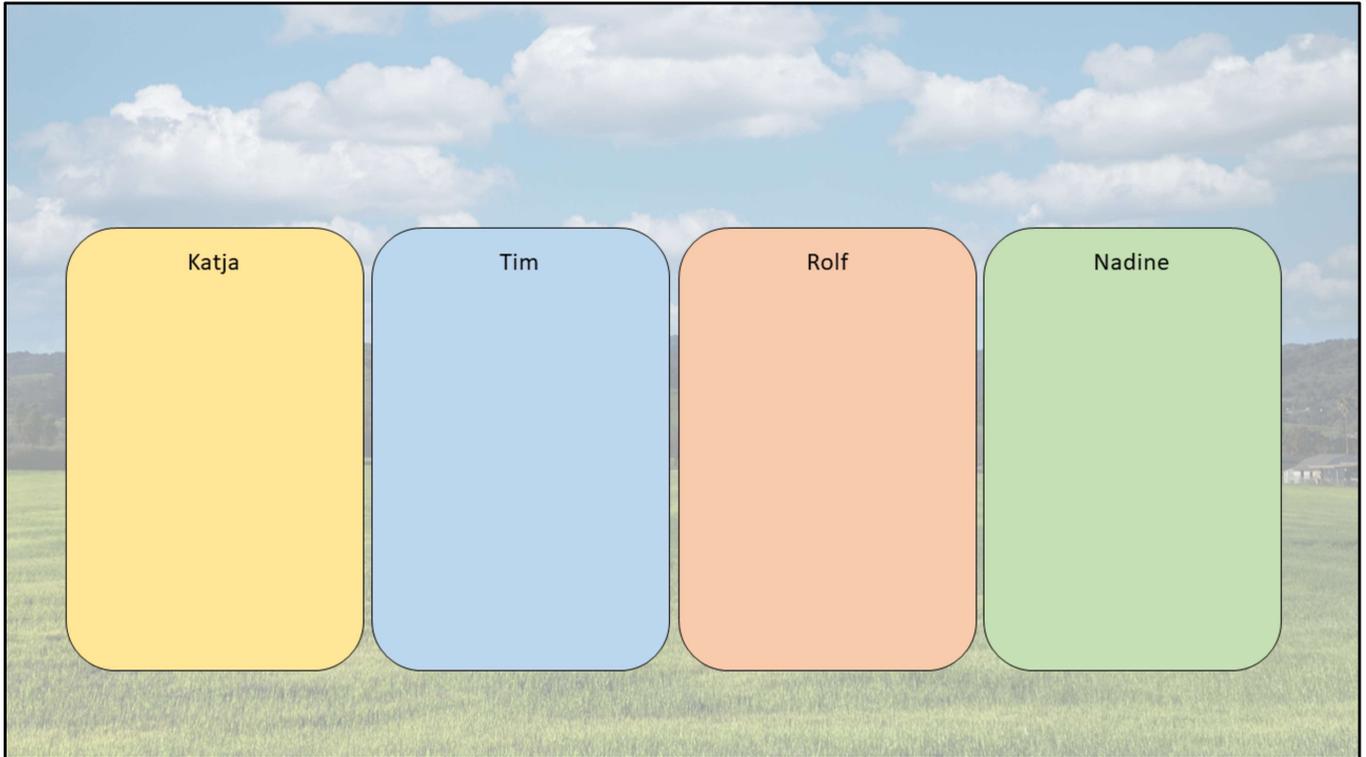
back, pause, play, replay

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=Dp-jzKCRRSY>

3:39-4:10

Sekunde 219 bis Sekunde 250



Foliennummer

5

Dauer

14 Sekunden

Funktion

Vorstellung

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, next

**Avatare
(Rolf), Nicole4 (Nadine)**

Aruna3 (Katja), Fred2 (Tim), Jared2

Hintergrundgrafik

wiese.jpg

Audio-Text

Erzähler: Das ist Katja. Katja hat einen neuen Freund, den Tim. Tims Bruder ist der Rolf. Rofs Frau heißt Nadine. Alle vier sind Mitte 40.



Foliennummer

6

Dauer

51 Sekunden

Funktion

Wohnzimmer

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, next

Avatare

Fred2 (Tim), Aruna3 (Katja)

Hintergrundgrafik

stube.jpg

Audio-Text

Tim: Sag mal Katja, hast Du am Wochenende schon was vor? Mein Bruder und seine Frau sind ja so neugierig und wollen Dich endlich kennen lernen. Sie geben am Samstag eine Grillparty im ihrem Garten und haben uns eingeladen.

Katja: An sich sehr gerne, aber wie ist denn das da mit der Toilette? Ist die gut vom Garten aus zu erreichen? Du weißt doch, mein Durchfall. Das wäre echt peinlich, wenn

das in die Hose ginge.

Tim: Das dürfte klappen. Ich kann Rolf bitten, den Sitzplatz dicht an der Tür zum Haus für Dich zu reservieren. Die Toilette ist dann gleich links vom Wohnzimmer. Übrigens, da fällt mir ein, die Nadine, die kennt sich gut mit Ernährung aus. Vielleicht hat die einen guten Tipp für Dich. Frag sie doch einfach mal, die ist voll nett.



Foliennummer

7

Dauer

172,5 Sekunden

Funktion

Küche I

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, next

Avatare

Aruna3 (Katja), Nicole4 (Nadine)

Hintergrundgrafik

kueche.jpg

Weitere Grafiken

grill.png, feuer.png, prost.gif

Folien-Text

Sprechblasen Katja

Durchfälle + Blähbauch

Atembeschwerden =>
Lungenfunktionstest + Pricktest

1 Woche Fasten
6 Wochen Darmsanierung
mit Heilerde, Flohsamenschalen und Darmbakterien
ohne Gluten, Lactose und Fructose

Blutabnahme, diverse Stuhlproben,
Ultraschall der Verdauungsorgane,
Magenspiegelung + Darmspiegelung

Reizdarm

Sprechblasen Nadine

Histaminin?

Histaminose?
Histaminintoleranz?

Audio-Text

Erzähler: Es ist Samstag. Katja und Tim sind bei Rolf und Nadine. Die Männer kümmern sich auf der Terrasse um den Grill. Die Frauen haben derweil den Tisch gedeckt und kommen in der Küche ins Gespräch.

Nadine: Danke, dass Du mit angepackt hast.

Katja: Das ist doch selbstverständlich.

Nadine: Nun können wir uns etwas Ruhe gönnen, während unsere Männer sich ums Feuer kümmern.

Katja: Ich hätte da ein Anliegen. Tim sagte mir, Du kennst Dich gut mit Ernährung aus?

Nadine: Solange Du nicht wissen willst, wie man seine Essensgelüste in den Griff bekommt, kann ich vielleicht helfen. Was willst Du denn wissen?

Katja: Ich bin am Verzweifeln. Ich habe seit zwei, drei Jahren ständig Durchfälle und zwischendurch immer wieder einen Blähbauch, als hätte ich einen Medizinball verschluckt. Ich habe schon alles probiert und nichts hat geholfen.

Nadine: Was verstehst Du denn unter ALLES? Was genau hast Du schon probiert?

Katja: Vor einiger Zeit schon hatte ich wegen meiner Atembeschwerden einen Lungenfunktionstest und dabei auch einen Pricktest. Alles negativ. Ich habe mal eine Woche gefastet und anschließend eine sechswöchige Darmsanierung mit Heilerde, Flohsamenschalen und Darmbakterien hinter mir, in der ich auf Gluten, Lactose und Fructose verzichtet habe. Das Fasten war gut, aber sobald ich die normale Menge an Essen gegessen habe, waren die Beschwerden wieder da.

Nadine: Okay?

Katja: Danach bin ich dann zum Arzt gegangen. Es folgten eine Blutabnahme, diverse Stuhlproben, ein Ultraschall der Verdauungsorgane, eine Magenspiegelung und dann noch eine Darmspiegelung. Die Stuhlproben haben ergeben, dass sich noch viele Speisefasern im Stuhl befinden, was ja logisch ist, wenn das Zeug zu schnell den Darm passiert. Ansonsten war alles unauffällig.

Nadine: Und was meint Dein Arzt dazu?

Katja: Mein Arzt tippt auf Reizdarm. Das sei psychisch und ich solle weniger Stress in mein Leben lassen. Ich verstehe das nicht. Ich habe gar keinen Stress, weder auf der Arbeit noch im Privatleben. Im Gegenteil, ich bin mit Tim total happy. Der einzige Stressfaktor sind meine Verdauungsprobleme.

Nadine: Bei der Blutuntersuchung, war es das kleine Blutbild, das große Blutbild und/oder wurden auch gezielt nach besondere Vitaminen und Mineralien gesucht?

Katja: Ich glaube das war nur das kleine, aber ich kenne mich da nicht so aus. Jedenfalls hat mir mein Arzt nicht gesagt, dass er da noch Extra-Sachen testen lässt.

Nadine: Hast Du schon mal was von Histamin gehört?

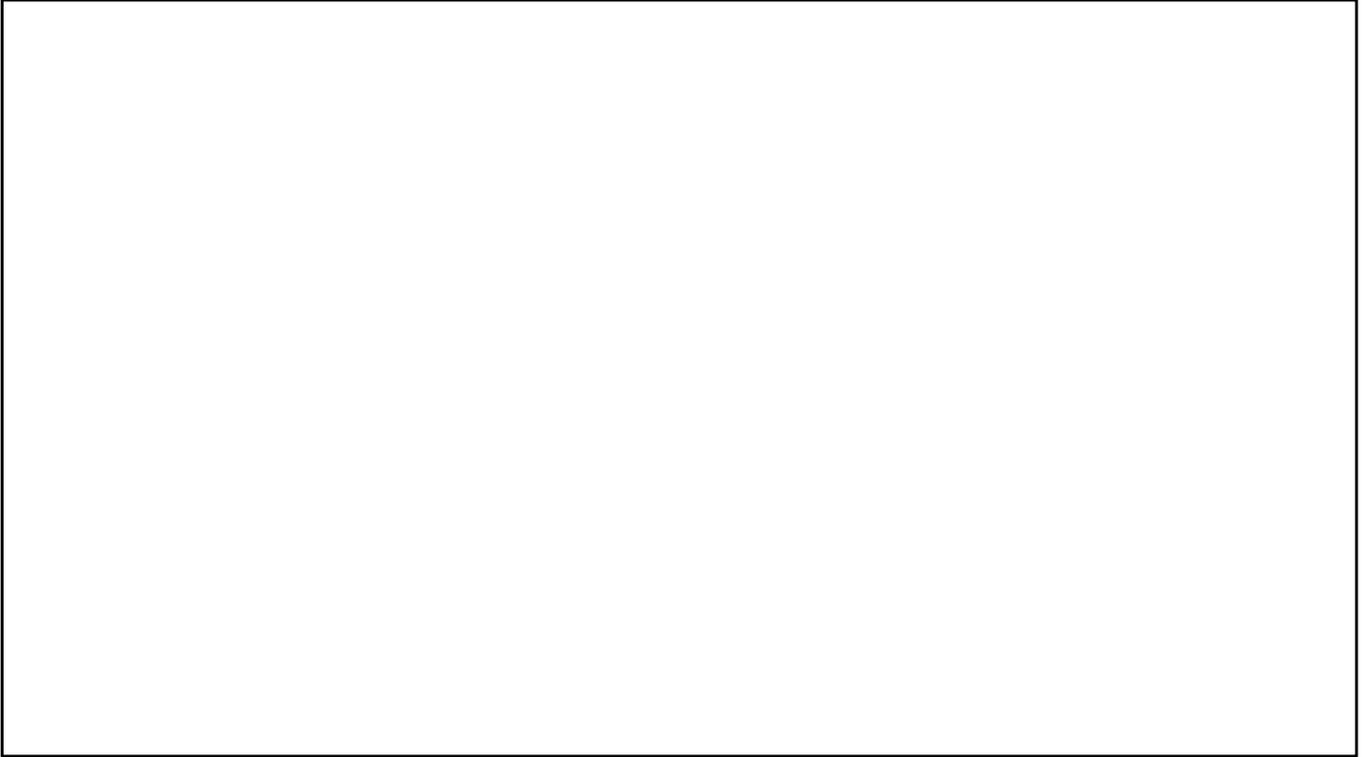
Katja: Ja, beim Lungenfunktions- und beim Pricktest. Aber was das genau ist, weiß ich nicht.

Nadine: Die Begriffe Histaminose und Histaminintoleranz sagen Dir vermutlich nichts, oder?

Katja: Nee, das habe ich noch nie gehört.

Nadine: Okay, dann lass uns mal an den Tisch setzen. Ich hol nur schnell mal den Ordner raus, den ich benutze, wenn ich Beratungen mache und auch was zum Schreiben für Dich, falls Du Dir Notizen machen willst.

Katja: Oh ja, das ist gut.



Foliennummer

8

Dauer

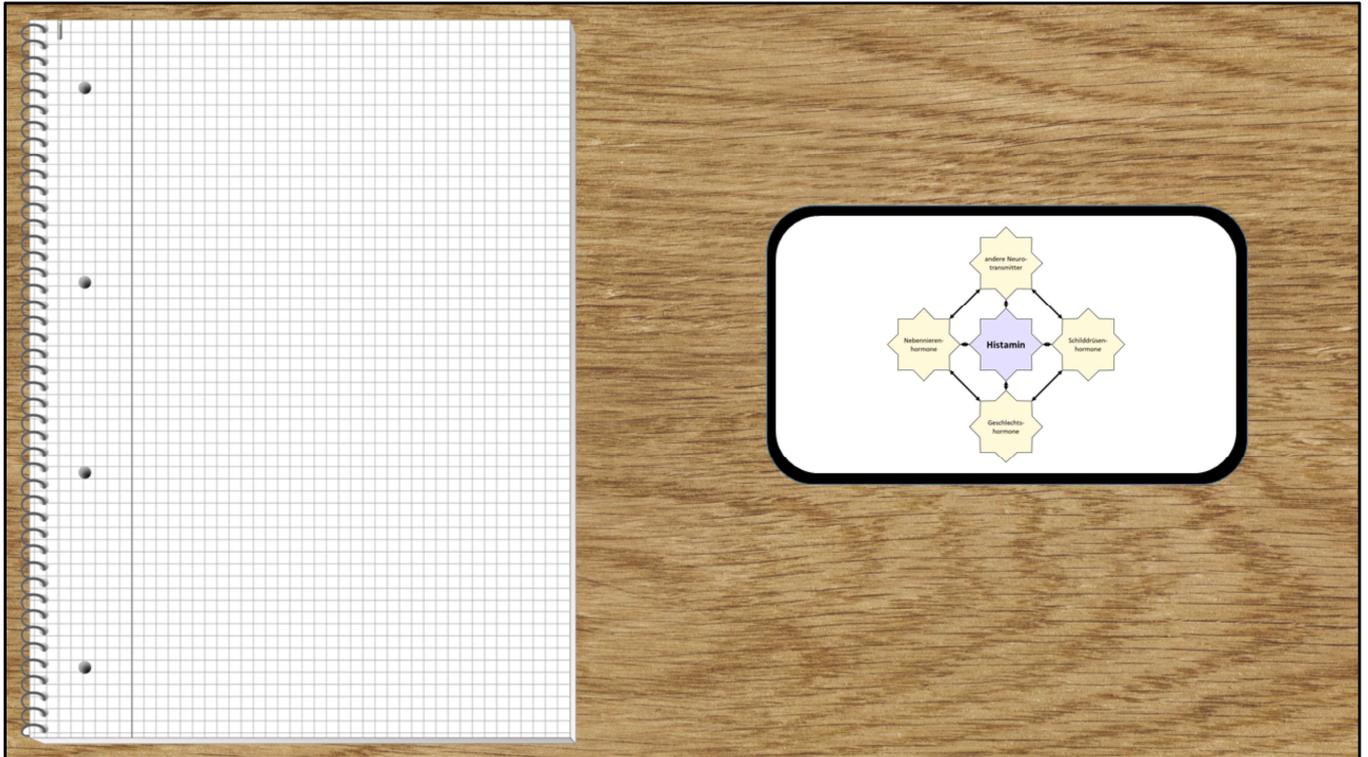
3 Sekunden

Funktion

Modul-Auswahl

Weitere Navigations-Elemente

Einführung	1, 2, 3, PDF
Ursachen	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, PDF
Symptome	1, PDF
Lebens- und Genussmittel	1, 2, PDF
Hilfe	1, 2, 3, 4, PDF
Links zur Vertiefung	PDF
Quiz	(Erst sichtbar, wenn alle Wissensvermittlungsfolien geklickt wurden.)



Foliennummer

9

Dauer

112,5 Sekunden

Funktion

Einfuehrung 1 von 3

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, next

Hintergrundgrafik

tisch.png

Weitere Grafiken

**block.png, handy.png,
zusammen.png, psyche.png,
atemwege.png, haut.png, verdauung.png, zyklus.png**

Folien-Text

biogenes Amin
aus der Aminosäure Histidin

Gehirn: Neurotransmitter

Hunger + Durst
Thermoregulation
Schlaf-Wach-Rhythmus
Konzentration, Lernfähigkeit + Gedächtnis
Angst + Erregung
Belohnungssystem

Restkörper: Gewebshormon

Mastzellen (Immunsystem)
Haut + Schleimhäute
Lunge + Bronchien
Magen-Darm-Trakt
Eierstöcke + Gebärmutter

Austausch

andere Neurotransmitter
Nebennierenhormone
Geschlechtshormone
Schilddrüsenhormone

Audio-Text

Nadine: Histamin ist ein biogenes Amin. Biogene Amine entstehen im Körper aus Aminosäuren, den Bausteinen der Proteine, die auch Eiweiße genannt werden. Es gibt noch eine Menge anderer biogener Amine, vielleicht hast Du schon mal was von Dopamin und Serotonin gehört?

Katja: Ja, das kommt mir bekannt vor.

Nadine: Gut. Histamin wird aus der Aminosäure Histidin gebildet. Und obwohl es überall das gleiche Molekül ist, übernimmt es im Körper ganz verschiedenen Aufgaben. Im Gehirn zum Beispiel wirkt es als Neurotransmitter und ist mitverantwortlich für das Gefühl von Hunger und Durst, für die Thermoregulation, den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Konzentration, die Lernfähigkeit und das Gedächtnis, aber auch für Angst und Erregung und das Belohnungssystem.

Katja: Das ist ja schon recht vielseitig.

Nadine: Genau. Im restlichen Körper agiert es als Gewebshormon. Es wird vorwiegend in Mastzellen, das sind spezielle Zellen des Immunsystems, gebildet und gespeichert. Die Mastzellen sind selten im Blut aber häufig im Gewebe in der Nähe von Blutgefäßen und Nerven. Sie sitzen vor allem in der Haut und den Schleimhäuten, der Lunge und den Bronchien, im Magen-Darm-Trakt, sowie in den Eierstöcken und der Gebärmutter. Dort übernehmen sie auch viele

verschiedene Funktionen. Ein sehr wichtiger Einsatzbereich ist die körpereigene Abwehr und auch die Reaktionen bei Allergien. Daher hast Du auch schon beim Lungenfunktions- und Prick-Test davon gehört.

Katja: Ah, okay, verstehe. Das Zeug ist quasi überall im Körper.

Nadine: Richtig. Und es ist wichtig, damit der Körper richtig funktioniert. Tatsächlich ist es sogar mitverantwortlich, dass Leben entsteht, denn es sorgt dafür, dass sich die befruchtete Eizelle in der Plazenta einnisten kann. Es steht im Austausch mit anderen körpereigenen Molekülen. Guck mal auf mein Handy. Mit anderen Neurotransmittern, Nebennierenhormonen, Geschlechtshormonen und Schilddrüsenhormonen.

Fehlalarme: Allergien

Antihistaminika seit den frühen 1940ern

Allergien

Audio-Text

Nadine: Man hat bisher 4 Histamin-Rezeptoren an den Zellen gefunden.

Katja: Was sind denn Rezeptoren?

Nadine: Das sind Moleküle, die in der Zellmembran sitzen. Wenn das passende Molekül andockt geben sie Informationen ins Zellinnere, wodurch dann Reaktionen ausgelöst werden.

Katja: Also, wenn Histamin an einem Rezeptor andockt, dann passiert irgend etwas?

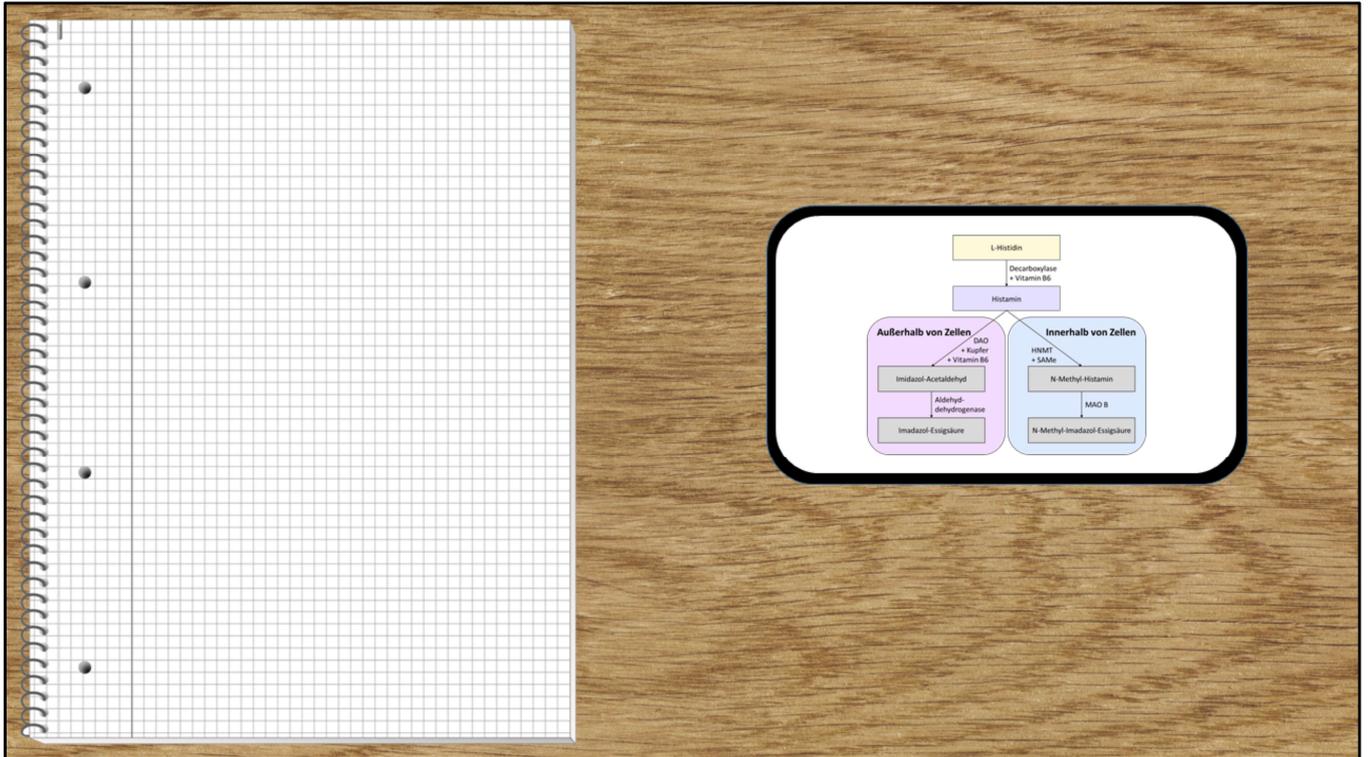
Nadine: Richtig. Im Falle eines Giftes beispielsweise sorgen die Rezeptoren dafür, dass man sich erbricht oder Durchfall bekommt. Bei Erregern in der Lunge sorgen sie dafür, dass man diese abhustet.

Katja: Also ne ganz tolle Sache.

Nadine: An sich schon. Aber es gibt eben oft Fehlalarme, bei denen kein Gift oder keine Erreger vorhanden sind, wie etwa bei Allergien.

Katja: Ja, verstehe.

Nadine: Deshalb hat man bereits in den frühen 1940ern die ersten Antihistaminika auf den Markt gebracht. Ich habe hier eine Liste mit den bisher bekannten Rezeptoren und deren Wirkungsgebiet.



Foliennummer

11

Dauer

117 Sekunden

Funktion

Einfuehrung 3 von 3

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, next

Hintergrundgrafik

tisch.png

Weitere Grafiken

block.png, handy.png, abbau.png

Folien-Text

Abbau

innerhalb von Zellen:

Histamin-N-Methyl-Transferase (HNMT)

außerhalb von Zellen:

Diaminoxidase (DAO)

in Darm, Nieren, Gebärmutter

Oxidation durch Vitamin C

Histaminüberschuss: Histaminose
Histamintoleranz ist falscher Begriff

Audio-Text

Katja: Krass. Histamin ist ja wirklich für fast alles zuständig. Und was genau läuft in meinem Körper schief?

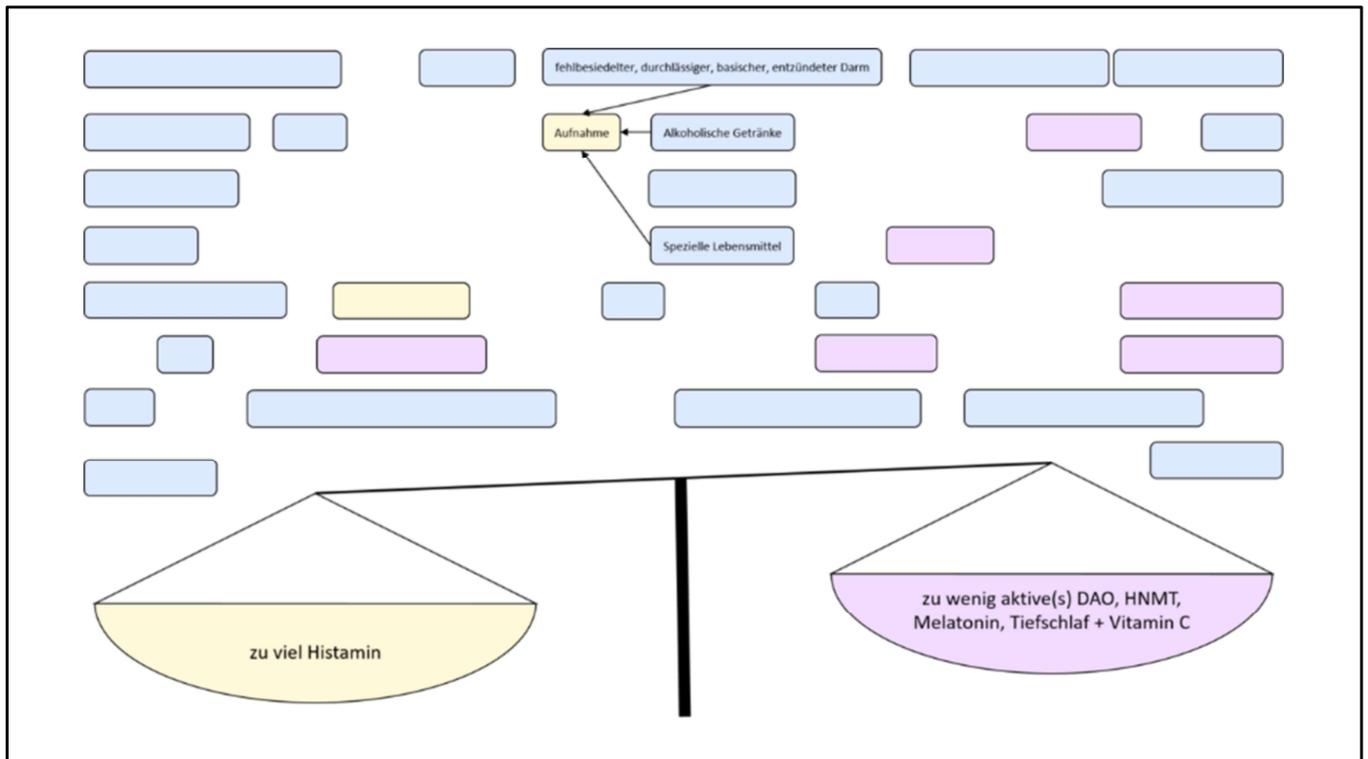
Nadine: Dazu solltest Du zunächst einmal wissen, dass Histamin im Körper auch wieder abgebaut wird, wenn es gerade nicht benötigt wird. Innerhalb der Zellen ist dafür das Enzym Histamin-N-Methyl-Transferase, kurz HNMT, zuständig. Außerhalb der Zellen ist es ein anderes, nämlich die Diaminoxidase, kurz DAO. Die produziert der Körper hauptsächlich im Darm und in den Nieren, also in unseren Entsorgungsorganen und bei Frauen auch in der Gebärmutter. Guck Dir mal das Diagramm auf meinem Handy an. Ganz wichtig ist übrigens Vitamin C, denn das kann das Histamin oxidieren.

Katja: Der Körper baut Histamin also selber auf und selber ab. Wo ist denn das Problem bei mir?

Nadine: Nun ja, das Gleichgewicht kann aus dem Ruder laufen. Oft wird das Histamin nicht richtig abgebaut. Dann kommt es zu Histaminosen, also einem Überschuss an Histamin, der dann die Beschwerden verursacht. Da man Ende der 1980er Jahre bei den sogenannten Reizdarmpatienten herausgefunden hat, dass diese oft sehr wenig DAO im Blut hatten, hat man geschlossen, dass diese Patienten an einem Enzymmangel leiden. Dabei korrelieren ein niedriger DAO-Gehalt im Blut mit dem im Darm meist nur bei dem genetisch bedingten DAO-Mangel, während der niedrige DAO-Wert im Darm meist die Folge und nicht die Ursache von zu viel Histamin ist.

Katja: Da wurden also Ursache und Wirkung vertauscht?

Nadine: Richtig Das Ganze wurde dann jedenfalls Histaminintoleranz genannt, in Analogie zur Lactoseintoleranz. Die Ursachen für das Ungleichgewicht zu Gunsten des Histamins sind aber sehr vielfältig und nur in sehr wenige Fällen auf einen genetisch bedingten DAO-Mangel zurückzuführen. Es gibt auch Fälle, in denen der DAO-Gehalt im Darm zwar normal hoch ist, es trotzdem zu Nahrungs-Histamin bedingten Beschwerden kommt. Dann kann die DAO nicht aktiv werden.



Foliennummer

12

Dauer

19 Sekunden

Funktion

Ursachen 1 von 7

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Weitere Grafiken

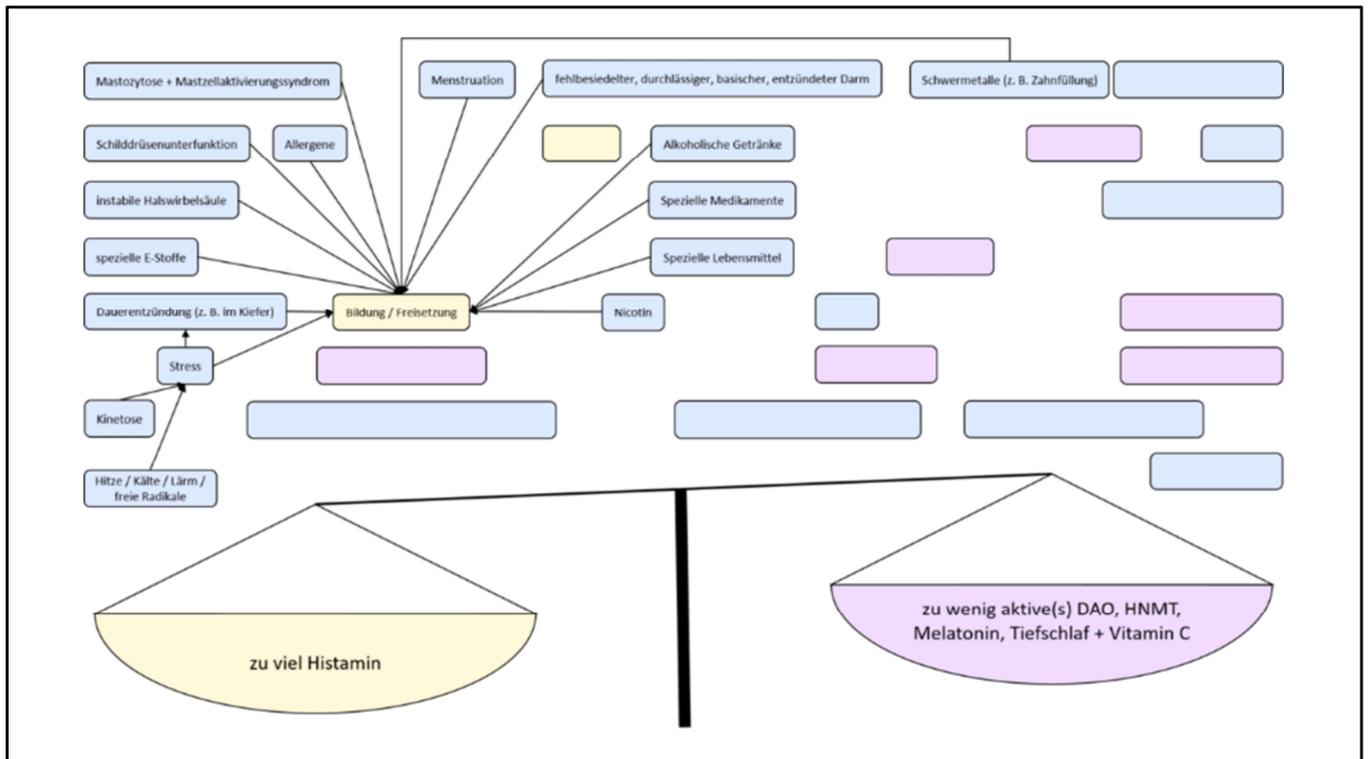
waage1.png

Audio-Text

Nadine: Fangen wir an mit der Aufnahme von Histamin. Die Zufuhr erfolgt durch spezielle Lebensmittel und alkoholische Getränke. Darüber hinaus kann ein durchlässiger Darm Histamin durch die Darmwand entweichen lassen.

Katja: Oh! Also ist ein gesunder Darm ein wichtiges Kriterium, um die Aufnahme zu verringern?

Nadine: Richtig. Das ist ganz wichtig.



Foliennummer

13

Dauer

96,5 Sekunden

Funktion

Ursachen 2 von 7

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Weitere Grafiken

waage2.png

Audio-Text

Nadine: Außerdem ist beim Darm darauf zu achten, dass keine Fehlbesiedelung durch Histamin bildenden Keime vorhanden ist. Das passiert oft, wenn der pH Wert zu basisch ist.

Katja: Ah, okay.

Nadine: Kommen wir nun zu den Mastzellen. Es gibt noch andere Zellen, die Histamin produzieren und ausschütten, aber die Mastzellen tun das besonders viel. Es gibt

Mastzellerkrankungen wie die Mastozytose und das Mastzellaktivierungssyndrom.

Katja: Das habe ich ja noch nie gehört.

Nadine: Das ist leider auch noch viel zu wenig bekannt. Des Weiteren kann eine unbehandelte Schilddrüsenunterfunktion für zu viel Histamin zuständig sein. Patienten, die behandelt werden und Probleme mit Histamin haben, beklagen oft, dass die Medikamente nicht einstellbar sind.

Katja: Das war bei meiner Oma so.

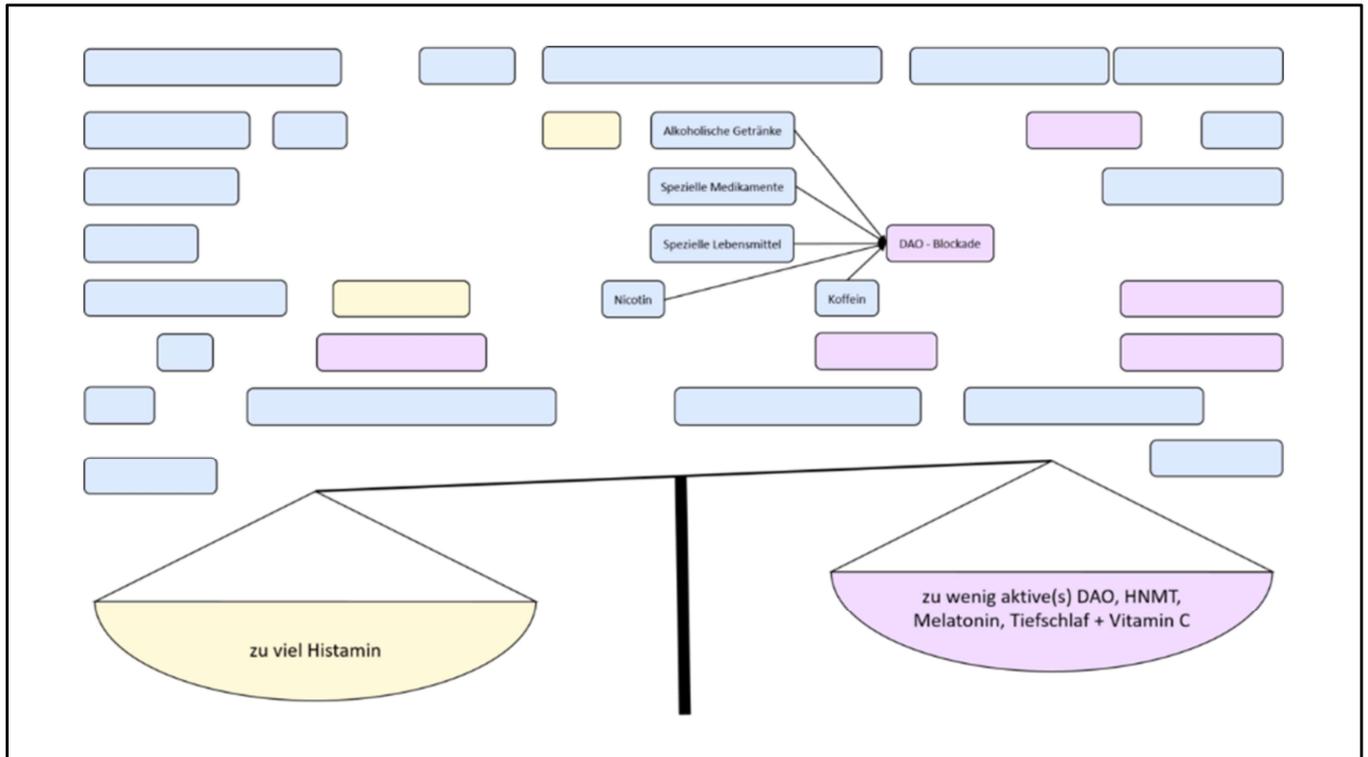
Nadine: Eine instabile Halswirbelsäule kann auch Histamin freisetzen.

Katja: Echt jetzt?

Nadine: Ja, echt. Ebenso ist das bei Schwermetallen, unerkannten Dauerentzündungen, zum Beispiel im Kiefer und bei Stress. Stress wird bei empfindlichen Menschen auch durch Hitze, Kälte, Lärm und sich bewegender Umgebung, wie zum Beispiel auf einem Schiff, verursacht. Das wird Kinetose genannt. Außerdem sind freie Radikale für oxidativen Stress zuständig.

Katja: Von denen habe ich schon mal gehört.

Nadine: Des Weiteren wird Histamin durch folgende Substanzen freigesetzt: spezielle Lebensmittel und E-Stoffe, Alkohol, Nicotin, spezielle Medikamente und natürlich durch Allergene. Bei der Menstruation wird die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen, die viel Histamin beinhaltet hat, damit sich die befruchtete Eizelle dort einnisten kann.



Foliennummer

14

Dauer

14 Sekunden

Funktion

Ursachen 3 von 7

Navigations-Leisten-Buttons

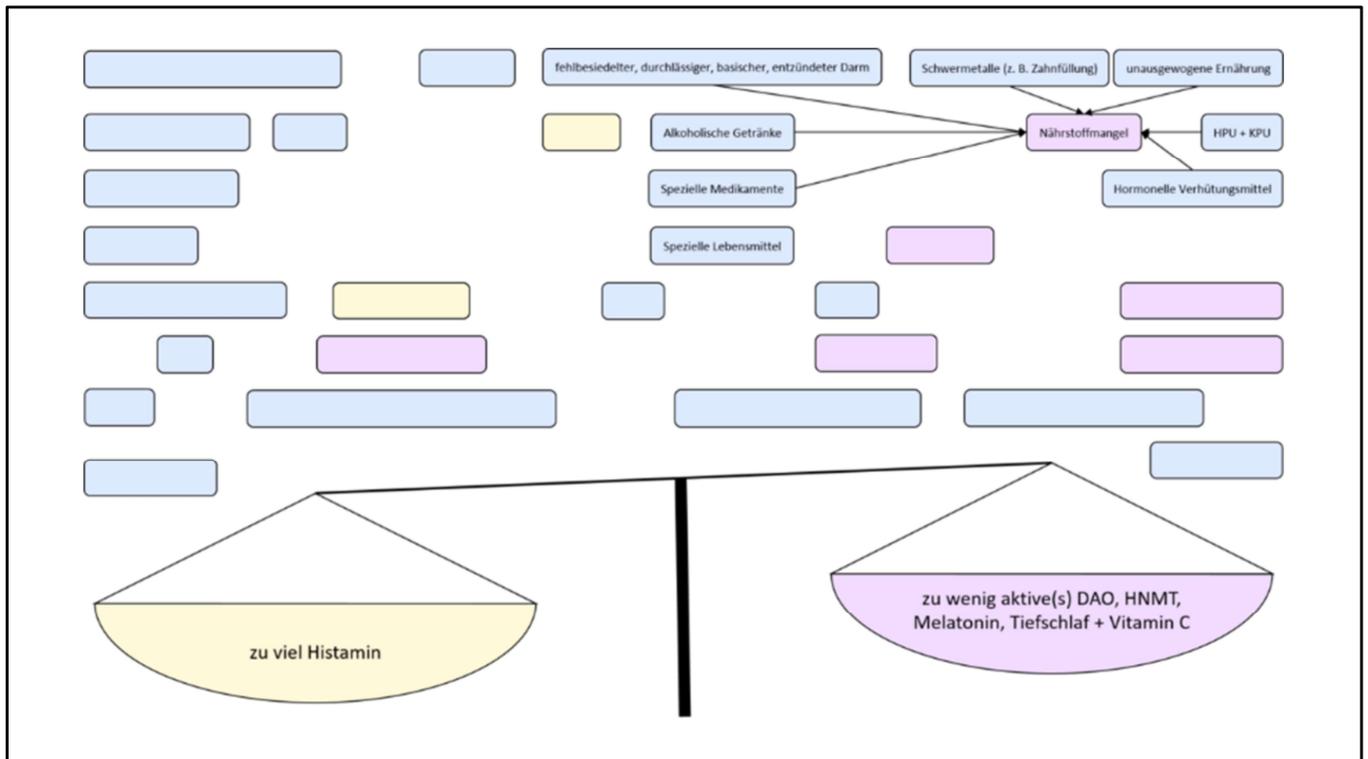
back, pause, play, replay, menu

Weitere Grafiken

waage3.png

Audio-Text

Nadine: Die Diaminoxidase kann blockiert werden, also nicht tätig werden, um Histamin abzubauen. Das passiert durch spezielle Lebensmittel, alkoholische Getränke, Koffein, Nicotin und spezielle Medikamente.



Foliennummer

15

Dauer

45,5 Sekunden

Funktion

Ursachen 4 von 7

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Weitere Grafiken

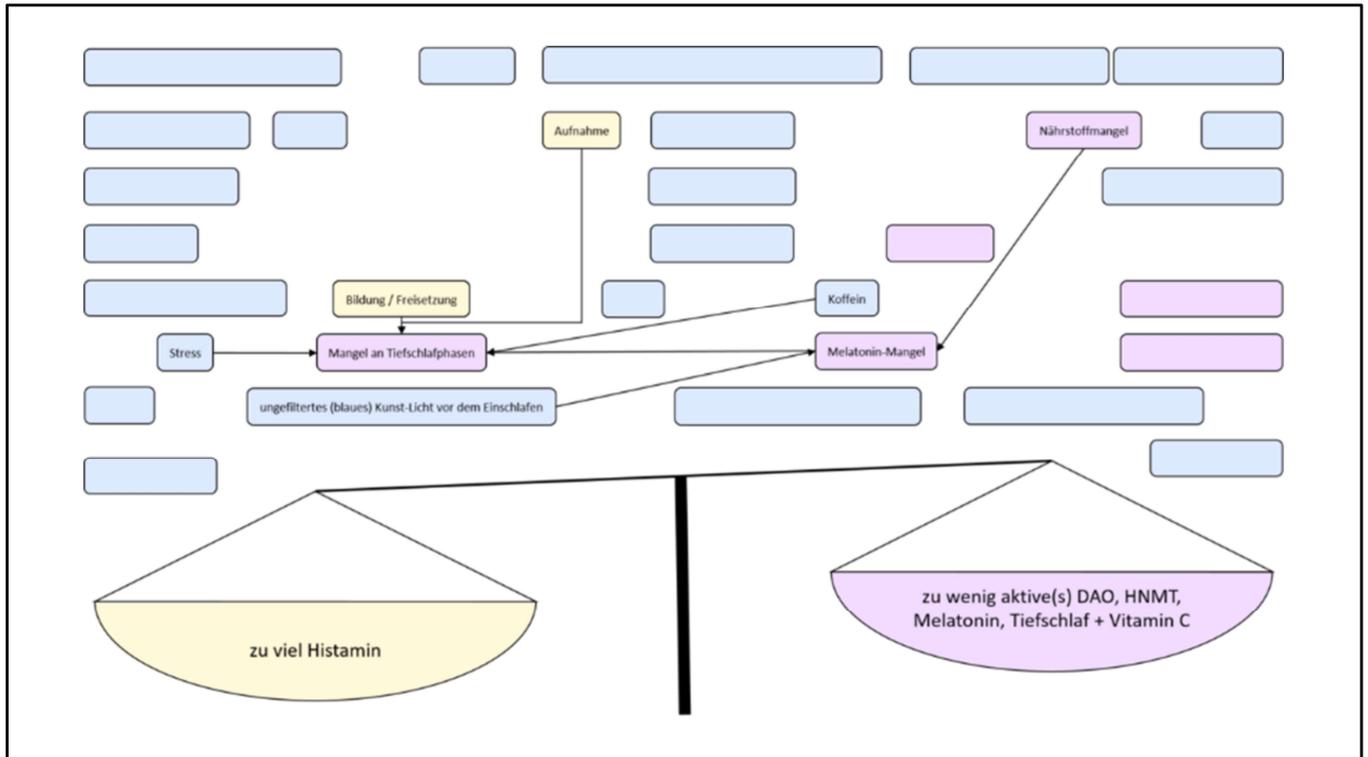
waage4.png

Audio-Text

Nadine: Für einen Nährstoffmangel ist oft ein kranker Darm verantwortlich, weil die Nährstoffen eben nicht mehr richtig aufgenommen werden können. Dazu können eine unausgewogene Ernährung und auch der Konsum von Alkohol beitragen. Spezielle Medikamente und hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille, sorgen auf Dauer ebenso dafür.

Katja: Die Pille sorgt für Nährstoffmangel?

Nadine: Jupp. Darüber hinaus können auch Schwermetalle, unter anderem in Zahnfüllungen, zu einem Nährstoffmangel führen. Und dann gibt es noch die Stoffwechselstörungen KPU und HPU. Da werden spezielle Nährstoffe mit dem Urin ausgeschieden. Diese Störungen sind verbreiteter, als man denkt. Man geht von rund 10% aus. Frauen zu Männer im Verhältnis 9 zu 1.



Foliennummer

16

Dauer

51,5 Sekunden

Funktion

Ursachen 5 von 7

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Weitere Grafiken

waage5.png

Audio-Text

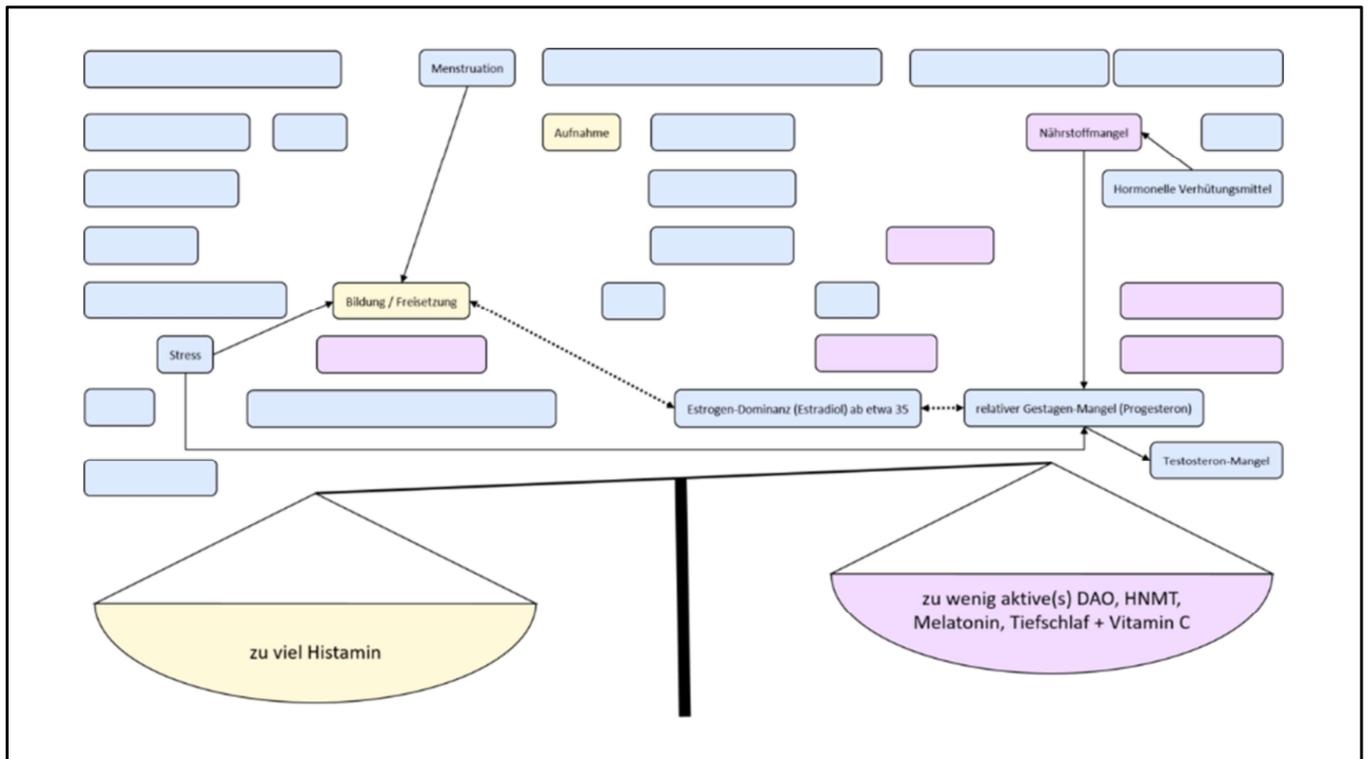
Nadine: Erholsamer Schlaf mit ausreichend Tiefschlafphasen ist enorm wichtig, denn in diesen Phasen wird das Histamin vorwiegend durch die HNMT abgebaut. Dafür braucht es genügend von dem Schlafhormon Melatonin, welches übrigens auch ein natürliches Antihistaminikum ist. Die Bildung wird verhindert, wenn zu wenig Nährstoffe vorhanden sind und wenn man vor dem Schlafengehen noch zu viel Kunstlicht sieht, vor allem mit hohem Blauanteil, wie bei Fernsehgeräten, PC-Monitoren und Handy-Displays.

Katja: Also abends am besten alles aus und nur noch schummrige Kerzenlicht?

Nadine: Das wäre in der Tat das Beste. Wichtig ist auch, dass Du nicht durch Stress, Koffein oder zu viel Histamin wach gehalten wirst.

Katja: Verstehe ich das richtig? Zu viel Histamin sorgt letztendlich dafür, dass zu wenig Histamin abgebaut wird?

Nadine: Genau!



Foliennummer

17

Dauer

79,5 Sekunden

Funktion

Ursachen 6 von 7

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Weitere Grafiken

waage6.png

Audio-Text

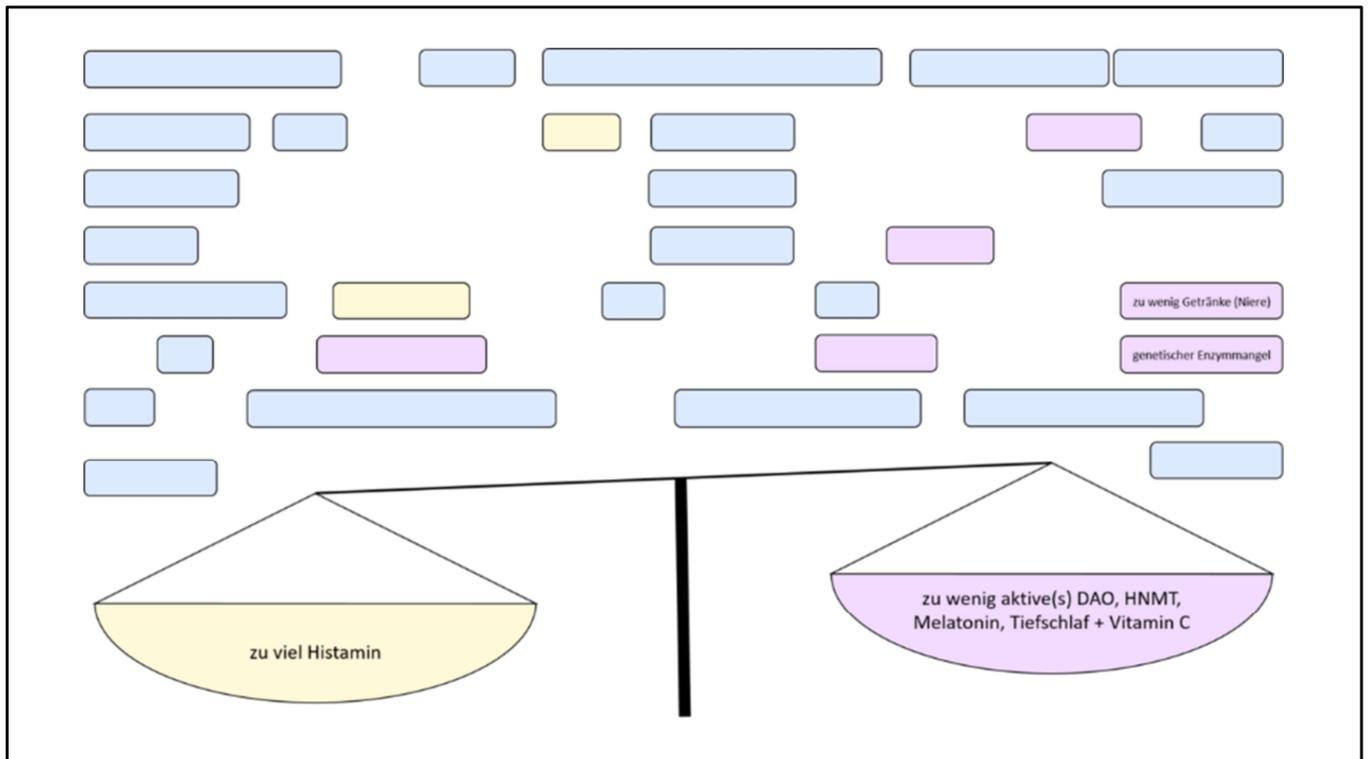
Nadine: Kommen wir nun zu den Geschlechtshormonen, vor allen bei den Frauen, aber nicht nur. Die Freisetzung durch die Menstruation habe ich ja schon erwähnt. Interessant ist, dass Pricktests zum Auffinden von Allergien bei Frauen, je nachdem, wo sie sich gerade im Zyklus befinden, unterschiedlich ausfallen. Außerdem haben schwangere Frauen ab etwa der 13. Schwangerschaftswoche kaum Histamin bedingte Beschwerden, weil in der Plazenta genügend Diaminoxidase produziert wird.

Katja: Das ist ja spannend.

Nadine: Wir sind jetzt in einem Alter, in dem die Hormonumstellung bereits begonnen hat. Ab etwa 35 finden immer weniger Eisprünge statt und es wird weniger Progesteron hergestellt. Dadurch kommt es zu einem Überschuss an dem Gegenspieler, dem Estradiol, was die Histaminproduktion anregt, was ungünstig ist, weil viel Histamin auch die Bildung von Estradiol begünstigt.

Katja: Das ist ja ein Teufelskreis!

Nadine. Richtig. Deshalb ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass genügend Progesteron vorhanden ist. Dabei muss man einerseits darauf achten, dass man die notwendigen Nährstoffe im Körper hat. Andererseits sollte man Stress vermeiden, denn bei Stress schüttet der Körper Cortisol aus, welches er aus dem Progesteron aufbaut. Übrigens ist ein Progesteron-Mangel auch für Männer ärgerlich, denn auch Testosteron wird daraus gebaut.



Foliennummer

18

Dauer

14 Sekunden

Funktion

Ursachen 7 von 7

Navigations-Leisten-Buttons

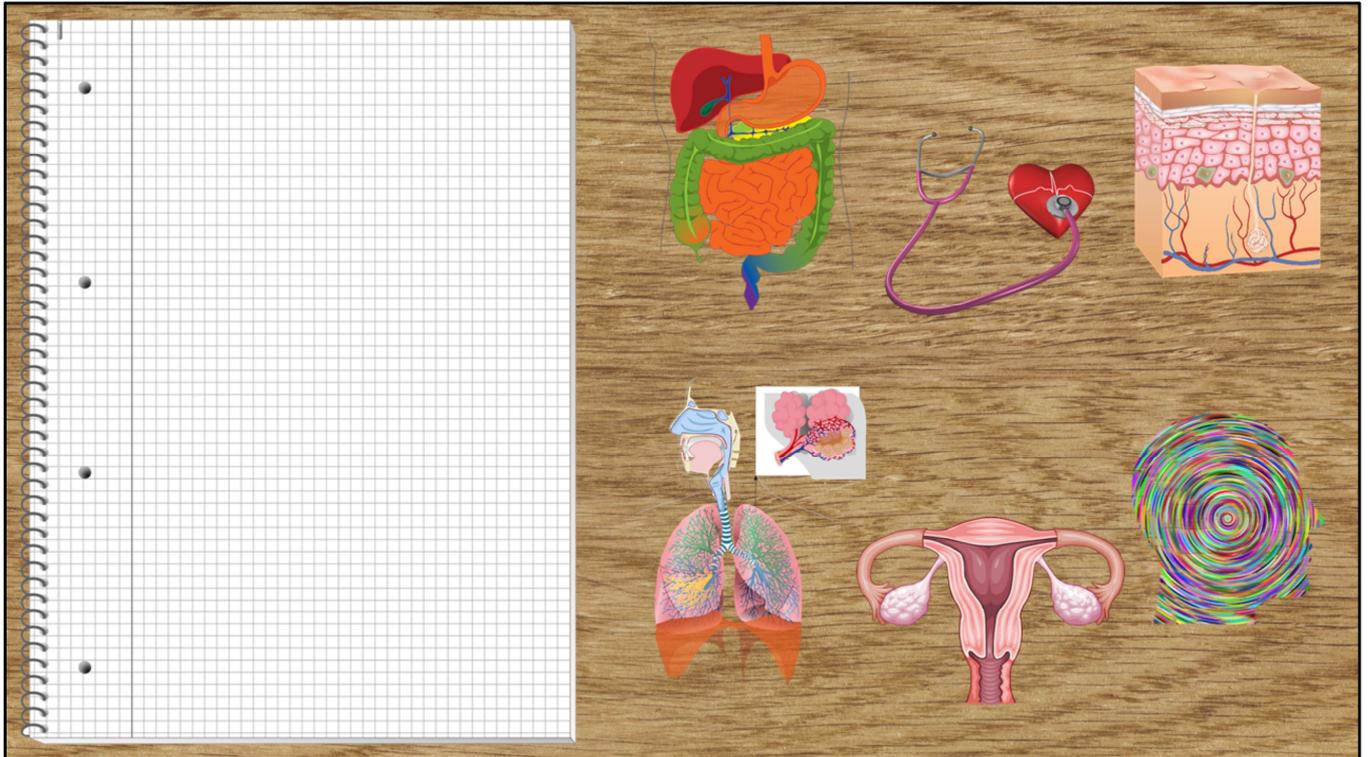
back, pause, play, replay, menu

Weitere Grafiken

waage7.png

Audio-Text

Nadine: Hier siehst Du auch, dass die Genetik einen Anteil daran hat, allerdings sehr selten. Außerdem ist es sehr wichtig, viel Wasser zu trinken, damit die Nieren, die ja auch Diaminoxidase produzieren, gut arbeiten können.



Foliennummer

19

Dauer

123 Sekunden

Funktion

Symptome

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Hintergrundgrafik

tisch.png

Weitere Grafiken

block.png, nacheinander:

verdauung.png, herz.png, haut.png, atemwege.png, zyklus.png, psyche.png

Folien-Text

Verdauung

Sodbrennen

Übelkeit + Erbrechen

Blähungen

Verstopfung + Durchfall

Herz

Blutdruck zu hoch oder zu niedrig
Herzrhythmusstörungen
zu hoher Puls ⇒ Schwindel

Haut

Flushs
Hautirritationen
Quaddeln

Atemwege

Bronchien (Husten)
Nasenschleimhäute (verstopfte o. laufende Nase)

Weiblicher Zyklus

Menstruationsschmerzen
diverse PMS-Symptome

Kopf

Schmerzen inkl. Migräne
Depressionen
Angststörungen
Zwänge + Psychosen

Audio-Text

Nadine: Die Symptome sind extrem vielfältig, eben weil das Histamin an so vielen Prozessen beteiligt ist. Das macht es natürlich auch schwer, Histaminosen als Ursache zu erkennen, weil die jeweiligen Beschwerden auch andere Ursachen haben können und es kein einheitliches Krankheitsbild gibt. Die Symptome können bei den Betroffenen auch wechseln.

Katja: Das klingt schwierig.

Nadine: Ja, das ist es auch. Die häufigsten Symptome beziehen sich auf die Verdauung, angefangen bei Sodbrennen, über Übelkeit, teilweise mit Erbrechen, weiter über Blähungen, bis hin zu Verstopfung und Durchfall.

Katja: Kann also jemand mal Verstopfung haben und mal Durchfall, immer im Wechsel?

Nadine: Ja, das ist möglich. Ein weiteres, teilweise lebensbedrohliches Feld sind kardiologische Störungen: Zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, zu hoher Puls und dadurch verursacht auch Schwindel.

Katja: Oh Mann, das klingt übel.

Nadine: Ja. Dazu kommen auch Hautprobleme, vor allem im Gesicht. Sogenannte Flushs, also spontanes Erröten, das auch länger anhalten kann, sowie Hautirritationen bis hin zur Quaddelbildung.

Katja: Also wie bei einer Allergie?

Nadine: Ja, genau. Die Atemwegen können betroffen sein, sowohl die Bronchien, also dass man hustet, als auch die Nasenschleimhäute, was dann zu einer verstopften oder laufenden Nase führt.

Nadine: Also wie bei Heuschnupfen?

Katja: Richtig. Starke Schmerzen bei der Menstruation und auch diverse PMS-Störungen beruhen auch oft auf zu viel Histamin.

Nadine: Aha?

Katja: Außerdem können Kopfschmerzen und sogar Migräne die Folge von zu viel Histamin sein. Es gibt auch schon Migräne-Tabletten mit Diaminoxidase. Und natürlich, wie vorhin schon erwähnt, gibt es erste wissenschaftliche Hinweise darauf, dass auch psychische Beschwerden wie Depressionen, Angststörungen, Zwänge und Psychosen durch zu viel Histamin hervorgerufen werden können.

Nadine: Also kann es sein, dass jemand, der wegen der Psyche behandelt wird, eigentlich nur ein Problem mit dem Histamin-Gleichgewicht hat?

Katja: Ja, das passiert leider sehr oft, weil die Ursache nicht erkannt wird.



Foliennummer

20

Dauer

169 Sekunden

Funktion

Lebens- und Genussmittel

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Hintergrundgrafik

tisch.png

Weitere Grafiken

block.png, fische.png, lg1.png, lg2.png

Folien-Text

Starke Schwankungen

„alter“ Fisch

Abbau von Proteinen (Zeitfaktor)

Salami

Hartkäse

Konserven

Bakterien + Pilze

Sauerkraut

Sauerteig + Brottrunk

Back- + Brauhefen (Backwaren + Bier)

Wein, besonders Rotwein

Essig, besonders Balsamico

Kombucha-Tee

Hefeextrakte (Geschmacksverstärker)

Flüssigwürze

Edelschimmel-Käse: Camembert + Gorgonzola

Speisepilze, besonders Pfifferlinge

Audio-Text

Nadine: Histamin gibt es nicht nur im menschlichen Körper. Es kommt auch in Tieren und Pflanzen vor und somit logischerweise auch in Genuss- und Lebensmitteln. Es gibt so gut wie keine Lebensmittel ohne Histamin. Manche haben besonders viel Histamin, andere weniger. Manche setzen das Histamin im Körper frei, die sogenannten Liberatoren. Und manche blockieren die Diaminoxidase.

Katja: Gibt es da Listen, auf denen drauf steht, wie viel Histamin wo drin ist?

Nadine: Es gibt zwar Listen mit Lebensmitteln, die man meiden sollte, aber der Gehalt an Histamin steht da nicht bei, denn der kann sich innerhalb einer Stunde radikal ändern. So kann es sein, dass man frischen Fisch gut verträgt. Wenn der Fisch jedoch schon ein bis zwei Stunden herumliegt, kann er schon Beschwerden verursachen. Wenn er noch länger liegt, kann es zu einer Fischvergiftung kommen.

Katja: Wie jetzt? Eben noch gut, eine Stunde später gegessen, gibt es Durchfall?

Nadine: Genau. Histamin entsteht nämlich auch durch den Abbau von Proteinen. Vereinfacht kann man sagen, je mehr Protein ein Lebensmittel hat, desto schneller sollte es gegessen werden. Außer, das Produkt wurde zeitnah getrocknet oder tiefgefroren. Der Kühlschrank vermindert den Zerfall nur wenig. Auch wenn geschlachtete Tiere gekühlt abhängen, entsteht Histamin. Nach der Leichenstarre setzt die Verwesung durch Bakterien ein. Erwachsene Rinder verwesen gut 2 Wochen oder mehr, bevor sie in der Verkaufs-Theke landen. Das Histamin kann beim Kochen nicht zerstört werden, sondern im Gegenteil sogar auch dann entstehen.

Katja: Hast Du da mal Beispiele für, also außer dem Fisch?

Nadine: Beispielsweise Salami und Hartkäse. Prinzipiell aber auch alle Konserven und alles was gezielt durch Bakterien und/oder Pilze gereift ist.

Katja: Was ist denn alles gezielt durch Bakterien und Pilze gereift?

Nadine: Da gibt es mehr, als man vielleicht zunächst denkt. Zum Beispiel Sauerkraut. Da sind viele Milchsäurebakterien drin. Ebenso in Frischkäse, Quark, Joghurt, Kefir und ähnlichen Milchprodukten, die allerdings meistens vertragen werden. Sauerteig und Brottrunk enthalten neben Bakterien oft auch Hefen, die zu den Pilzen gehören. Back- und Brauhefen gehören auch dazu, also viele Backwaren und Bier. Ebenso Wein, besonders Rotwein und auch Essig, besonders Balsamico. Der trendige Kombucha-Tee entsteht auch durch einen Pilz. Nicht zu vergessen sind die Hefeextrakte, die als Geschmacksverstärker eingesetzt werden und viele Sorten der Flüssigwürze. Edelschimmel zählt ebenfalls zu den Pilzen, also Käsesorten wie Camembert oder Gorgonzola. Und auch manche Speisepilze, wie beispielsweise Pfifferlinge, gehören zu den nicht so gut verträglichen Lebensmitteln.

Katja: Hui, das ist ja schon ne ganze Menge, aber das sind ja Sachen, auf die man zur Not gut verzichten kann. Davon esse und trinke ich auch eher selten. Daran kann es bei mir also nicht liegen.



Foliennummer

21

Dauer

77 Sekunden

Funktion

Lebens- und Genussmittel

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Hintergrundgrafik

tisch.png

Weitere Grafiken

block.png, lg3.png, lg4.png

Folien-Text

Obst

Ananas

Avocados

Bananen

Birnen

Erdbeeren
Kiwis
Papayas
Pflaumen
Zitrusfrüchte (Grapefruits, Mandarinen, Orangen, Zitronen et.)
Trockenobst (Datteln, Weintrauben etc.)

Gemüse

Auberginen
Spinat
Tomaten, besonders Ketchup
Hülsenfrüchte
(Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen, Linsen)
inkl. Soja
(Drink, Tofu, Miso, Tempeh, Nattō + Sauce)

Kakao (Schokolade)
einige Nüsse, besonders Walnüsse
Malz
Buchweizen

Koffein

Kaffee + schwarzer Tee
Mate-Tee
Cola + Energy-Drinks

Brennnesseln

Audio-Text

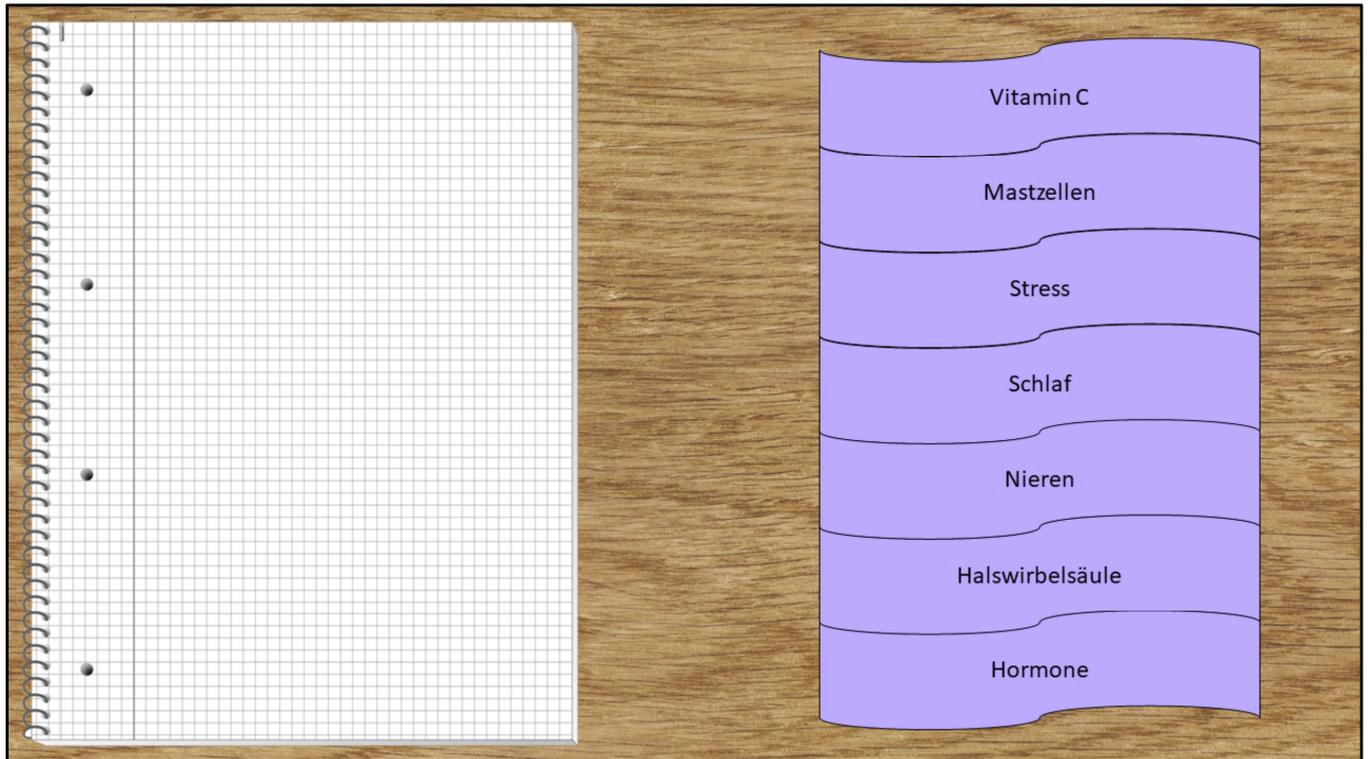
Nadine: Das war ja erst der Anfang. Zum schlecht verträglichen Obst gehören Ananas, Avocados, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Kiwis, Papayas, Pflaumen und Zitrusfrüchte, also Grapefruits, Mandarinen, Orangen, Zitronen und so. Außerdem können Trockenobst wie Datteln und Weintrauben dazu gehören.

Katja: Oha, das ist ja doch schon eine harte Einschränkung. Wie sieht es mit Gemüse aus?

Nadine: Auberginen, Spinat und Tomaten sollte man meiden. Tomaten besonders in Form von Ketchup, in dem ja auch Essig ist und das sehr lange rumsteht. Außerdem sämtliche Hülsenfrüchte, also Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen und Linsen. Natürlich auch Soja-Bohnen. Dazu zählt dann also Soja-Drink, Tofu, Miso, Tempeh, Nattō und Soja-Sauce, wobei Miso, Tempeh, Nattō und Soja-Sauce ja eh schon wegen der langen Reifung rausfallen.

Katja: Das war's jetzt aber, oder?

Nadine: Nicht ganz. Kakao, also auch Schokolade, einige Nüsse, speziell Walnüsse, aber auch Malz und Buchweizen werden oft nicht vertragen. Außerdem sollten Koffein aus Kaffee, schwarzem Tee, Mate-Tee, Cola und Energy-Drinks gemieden werden. Und natürlich Brennnesseln, als Suppe oder Tee, denn das Histamin ist das, was bei den Brennnesseln die Haut-Symptome hervorruft.



Foliennummer

22

Dauer

186 Sekunden

Funktion

Hilfe 1 von 3

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Hintergrundgrafik

tisch

Weitere Grafiken

block.png, handy.png, baustoffe.png

Folien-Text

Vitamin C

Lutschtabletten + Kaugummi
ggf. Ascorbate (Salze der Ascorbinsäure)

Mastzellenstabilisierung

Quercetin + Curcuma Longa
Ingwer- + Malve-/Hibiskus-Tee
Zink + Vitamin D

Stress

ggf. Lärm, Hitze, Kälte, bewegende Bewegung
freie Radikale - Antioxidanzien

Guter Schlaf

möglichst zur gleichen Uhrzeit
mind. 7 Stunden
Farbfilter-Apps bzw. Filterbrille
Schlafmaske
Melatonin

Nieren

viel trinken

Halswirbelsäule

spezielle Übungen

Hormone

Yams

Audio-Text

Nadine: Als Sofort- und Dauerhilfe kannst Du Vitamin C nehmen. Das oxidiert das Histamin. Besprich die genaue Dosierung mit Deinem Arzt. Bei gewissen Krankheiten ist die Einnahme von bis zu 1.000 mg unproblematisch, aber viele Fachleute empfehlen an sich höhere Dosierungen. Ohne Krankheiten verträgt der Körper auch deutlich mehr. Es gibt Vitamin C sogar als Infusion. Es wird übrigens sehr gut über die Mundschleimhaut aufgenommen, weshalb sich Lutschtabletten und Kaugummis eignen. Bei einem empfindlichen Magen kann man auf Ascorbate umsteigen. Das sind die Salze der Ascorbinsäure, wie Vitamin C chemisch heißt.

Katja: Das klingt machbar.

Nadine: Es kann hilfreich sein, die Mastzellen zu stabilisieren. Das geht gut mit Quercetin, ein Stoff, der in einigen Lebensmitteln vorkommt und auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich ist. Des Weiteren kannst Du Curcuma Longa, also Gelbwurz nehmen. Achte dabei auf eine hohe Dosierung und gute Bio-Qualität. Als Getränke bieten sich besonders Ingwer-Tee und Malve- bzw. Hibiskus-Tee an. Zink bindet das Histamin in den Mastzellen an Heparin. Deshalb solltest Du genügend Zink zu Dir nehmen. Und natürlich Vitamin D. Das ist an ganz vielen

Prozessen beteiligt und stabilisiert auch die Mastzellen.

Katja: Vitamin D? Ist das nicht das, was die Haut selbst produziert?

Nadine: An sich schon, aber je nördlicher man in Europa wohnt und je mehr man die Sonne durch Kleidung und Sonnencremes fernhält, desto höher ist der Vitamin D-Mangel, wenn nicht durch Supplementation dagegen gesteuert wird.

Katja: Ja, davon habe ich schon gehört.

Nadine: Wichtig ist auch, dass Du Stress vermeidest und gut schläfst. Zu Stress gehören bei empfindlichen Menschen auch Hitze, Kälte, Lärm und eine sich bewegende Umgebung. Außerdem gibt es den oxidativen Stress durch freie Radikale. Gegen die freien Radikale helfen die Antioxidantien, wie beispielsweise Vitamin C. Für guten Schlaf solltest Du stets um die gleiche Zeit schlafen gehen, mindestens 7 Stunden einplanen und am besten schon 3 Stunden vorher auf Kunstlicht verzichten. Es gibt für Mobiltelefone und PCs bereits FarbfILTER-Apps. Man kann auch eine entsprechende Brille tragen, die das blaue Licht rausfiltert.

Katja: Ja, so eine App hat eine Freundin von mir auf ihrem Handy. Hätte nicht gedacht, dass das bei meiner Verdauung helfen könnte.

Nadine: Wenn Dein Schlafzimmer nicht komplett dunkel ist, kannst Du eine Schlafmaske tragen. Und Du kannst vor dem Einschlafen Melatonin einnehmen. Das ist inzwischen schon in Drogeriemärkten verfügbar.

Katja: Da werde ich mal nachgucken.

Nadine: Du solltest viel trinken, damit Deine Nieren gut funktionieren und genügend Diaminoxidase bilden.

Katja: Okay.

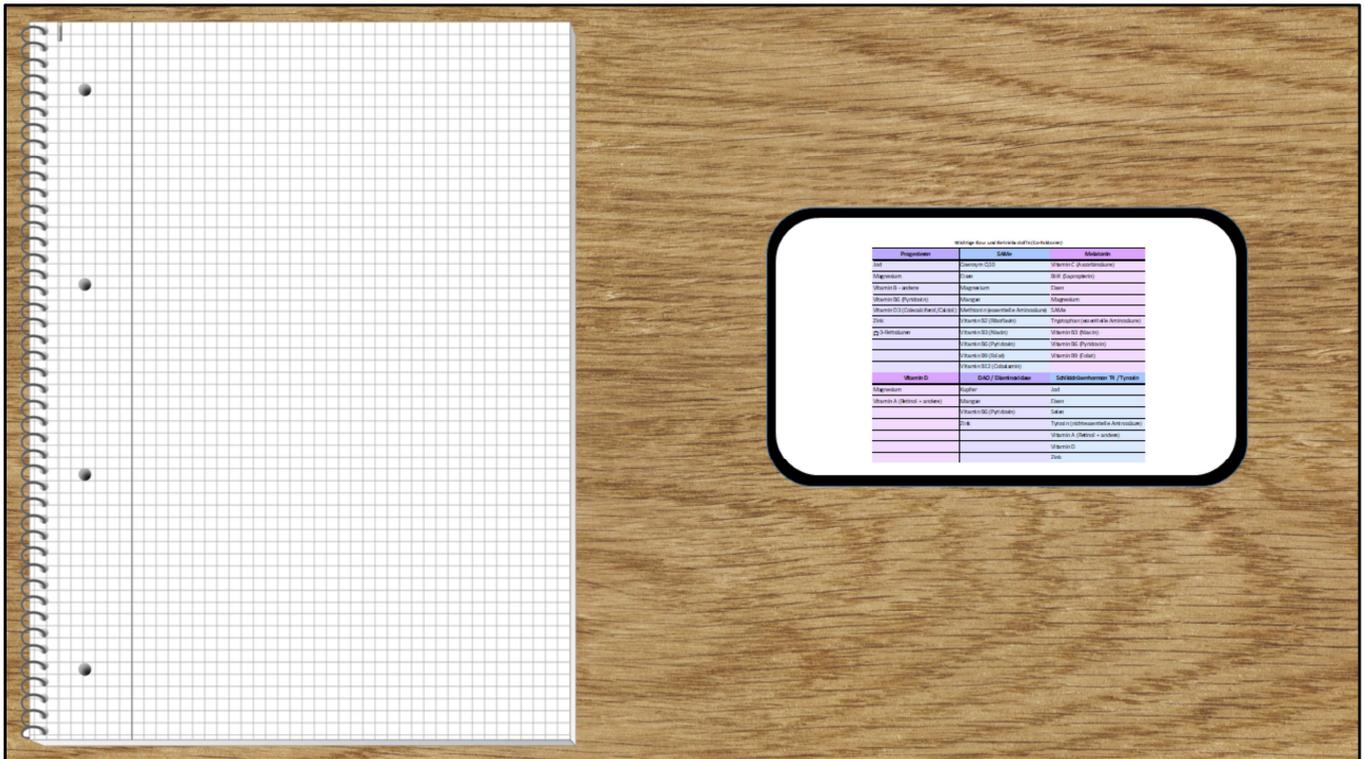
Nadine: Falls Du eine instabile Halswirbelsäule hast, kannst Du diese mit speziellen Übungen stabilisieren. Das wird oft als Ursache übersehen.

Katja: Ja, verstehe.

Nadine: Gegen die hormonellen Störungen kannst Du Yams-Präparate probieren. Da ist die Vorstufe des Progesterons drin.

Katja: Eine Freundin von mir nimmt das wegen ihrer Menopause, aber da bin ich noch gar nicht.

Nadine: Das kannst Du trotzdem schon mal probieren



23Foliennummer

23

Dauer

178,5 Sekunden

Funktion

Hilfe 1 von 3

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Hintergrundgrafik

tisch

Weitere Grafiken

block.png, handy.png, baustoffe.png

Folien-Text

Darmsanierung

Fasten, 8:16, 10:14, 12:12

Heilerde, Flohsamenschalen (Abstand zu Medikamenten)

Mind. 30 Tage meiden

- Histamin

- Gluten + Lactose
 - Fructose
 - Haushaltszucker
 - Alkohol + Koffein
 - E-Stoffe
 - gehärtete Fette (Trans-Fettsäuren => Entzündungen)
- Leinöl oder Rapsöl statt Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl
 alles frisch kochen
 ab Tag 31 langsam herantasten
 ab Tag 91 Probiotika
 (vorher Nährstoffmangel + pH ausgleichen)

Jod

Audio-Text

Nadine: Langfristig solltest Du Deinen Darm sanieren, aber richtig. Ich habe da eine Broschüre von meiner Krankenkasse, in der alles beschrieben wird. Wenn Du es hinbekommst, dann fastest Du zu Beginn 2-3 Tage und dann im weiteren Verlauf in Intervallen 8 zu 16, also 8 Stunden lang essen, 16 Stunden lang nicht. Wenn das im Berufsleben zu stressig wird, dann änderst Du es eben ab, Vielleicht auf 10 zu 14 oder 12 zu 12. Gerne kannst Du das mit Heilerde und Flohsamenschalen optimieren, sofern Du keine Medikamente einnimmst. Ansonsten musst Du 2-4 Stunden zwischen den Einnahmen lassen, damit die Medikamente vollständig aufgenommen werden können.

Katja: Ja, das kommt mir sehr bekannt vor.

Nadine: In den ersten 30 Tagen solltest Du nichts zu Dir nehmen, was viel Histamin hat, Histamin im Körper freisetzt oder eines der abbauenden Enzyme blockiert. Gut wäre es auch, wenn Du Gluten und Lactose einschränken würdest und darauf achtest, möglichst nichts zu essen, was mehr Fructose als Glucose beinhaltet. Am Besten auch keinen Haushaltszucker.

Katja: Was bleibt denn da übrig?

Nadine: Da gibt es so einiges. Zum Beispiel Reis, Zucchini und andere Kürbisse, Süßkartoffeln, Fenchel, Sellerie, Heidelbeeren und Zuckermelonen.

Katja: Naja gut, 30 Tage bekommt man das hin.

Nadine: Dabei ist es auch enorm wichtig, auf Alkohol zu verzichten und das Koffein zu reduzieren. Verzichte auf alle E-Stoffe und auch auf gehärtete Fette wegen der gebundenen Transfettsäuren, die Entzündungen verursachen. Meide Öle, die im

Verhältnis zu viele Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren haben. Also lieber Leinöl oder Rapsöl, als Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl. Natürlich solltest Du keine Konserven nutzen und nichts lange aufbewahren, außer vielleicht, wenn es staubtrocken ist oder gefroren.

Katja: Ja, verstehe. Am Anfang totale Sparflamme.

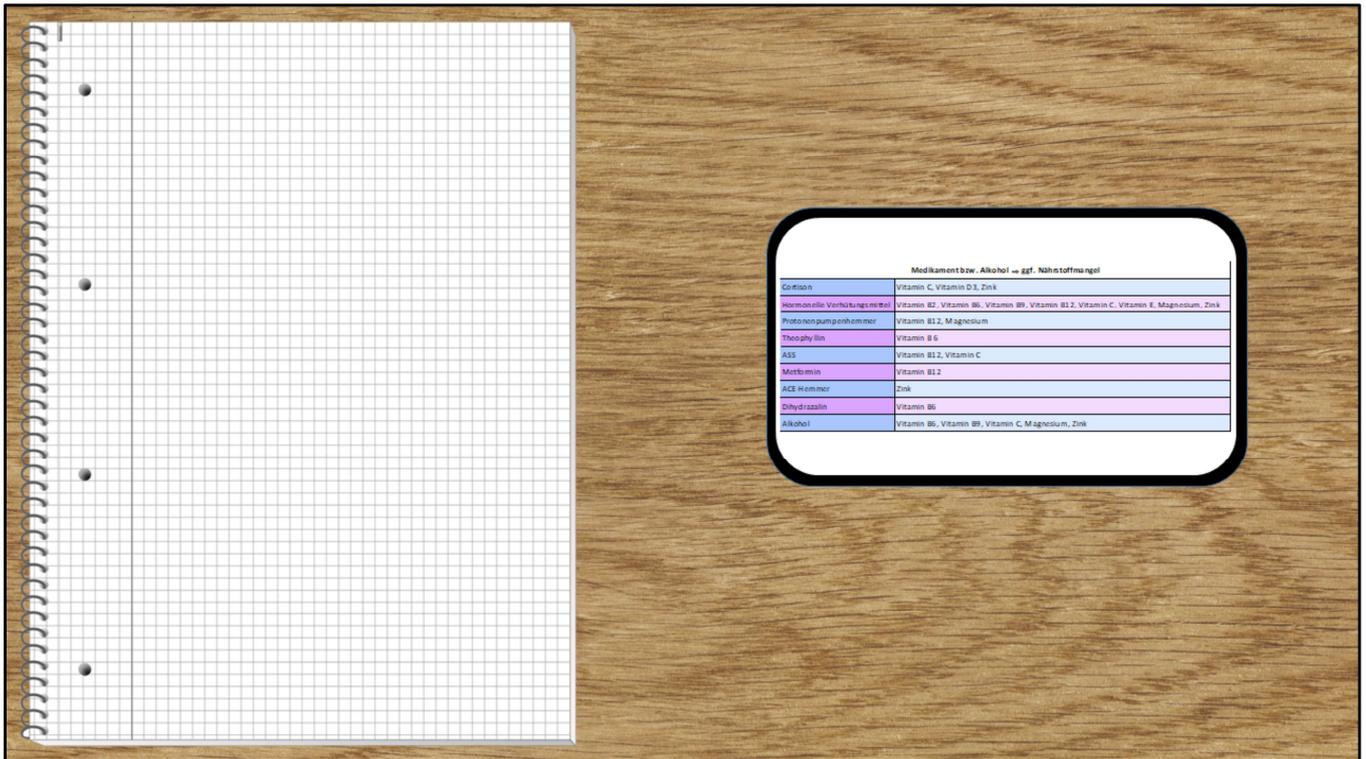
Nadine: Genau. In den folgenden 60 Tagen kannst Du ganz langsam versuchen, das ein oder andere kritische Lebensmittel dazu zunehmen. Immer nur eines, bis Du sicher bist, dass Du eine bestimmte Menge verträgst. Alkohol ist immer noch tabu und Koffein möglichst wenig. Zucker ebenso.

Katja: 30 plus 60 macht 90. Also rund 3 Monate. Das klingt aber dauerhaft langweilig und anstrengend.

Nadine: Gut Ding will Weile haben. Ab dem 91. Tag kannst Du mit Probiotika beginnen, aber mit den richtigen. Am Besten von Hista-Bio-Vita. Und erst, wenn Deine gegebenenfalls vorhandenen Nährstoffmängel behoben und Dein pH-Wert im Darm korrigiert wurde. Dazu solltest Du am besten schon vor der Sanierung oder spätestens zu Beginn zum Arzt gehen.

Katja: Auf welche Nährstoffe muss ich denn besonders achten?

Nadine: Guck mal hier auf mein Handy. Das sind wichtige Bau- und Betriebsstoffe, die bei Histaminose oft fehlen. Das sind übrigens auch die, die in den Nahrungsergänzungsmitteln von Hista-Bio-Vita besonders vorkommen. Man sollte auch generell daran denken, seine Jodversorgung durch Jodsalz zu sichern. Das ist wichtig für die Schilddrüse und für das Progesteron.



Foliennummer

24

Dauer

19 Sekunden

Funktion

Hilfe 2 von 3

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Hintergrundgrafik

tisch

Weitere Grafiken

block.png, handy.png, naehrstoffm.png

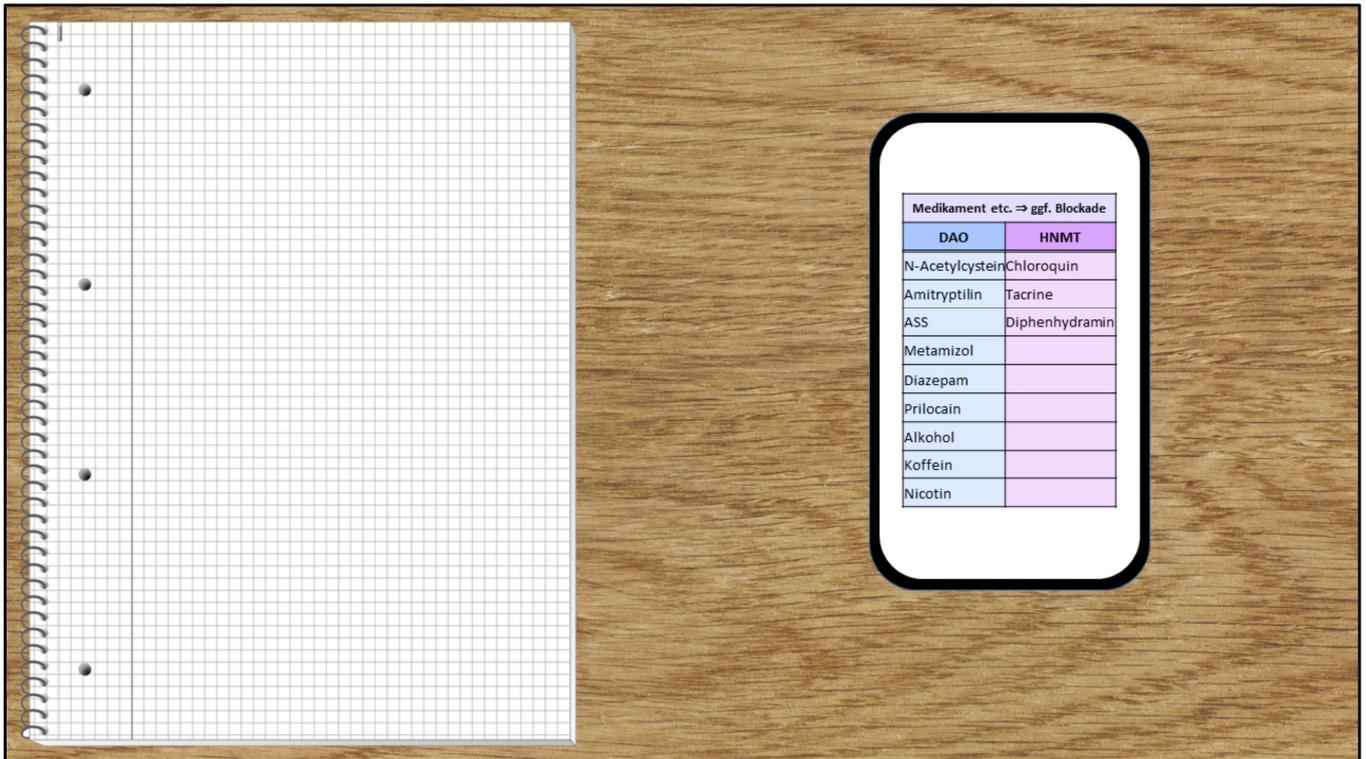
Folien-Text

einige Medikamente, die Pille und/oder Alkohol
 => Nährstoffmangel

Audio-Text

Nadine: Hier in der Tabelle siehst Du einige Medikamente, teilweise frei verkäuflich, die Pille, sowie Alkohol und welchen Nährstoffmangel sie auf Dauer bewirken. Sprich mit Deinem Arzt, wenn Du etwas davon nehmen musst und frag ihn, ob es nicht bessere Alternativen gibt.

Katja: Hui, da sind ja ganz bekannte Medikamente mit bei.



Foliennummer

25

Dauer

74 Sekunden

Funktion

Hilfe 3 von 3

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, menu

Hintergrundgrafik

tisch

Weitere Grafiken

block.png, handy.png, blockade.png

Folien-Text

Vorheriger Text bleibt stehen +

einige Medikamente, Alkohol, Koffein und/oder Nicotin ⇒ Enzym-Blockade

Schwermetalle (z. B. in Zahnfüllungen)

Audio-Text

Nadine: Und hier ist eine kleine Übersicht mit Medikamenten, Alkohol, Koffein und Nicotin, die die Enzyme Diaminoxidase und Histamin-N-Methyl-Transferase blockieren. Auch da solltest Du wegen der Medikamente nachfragen, wenn Du welche nimmst.

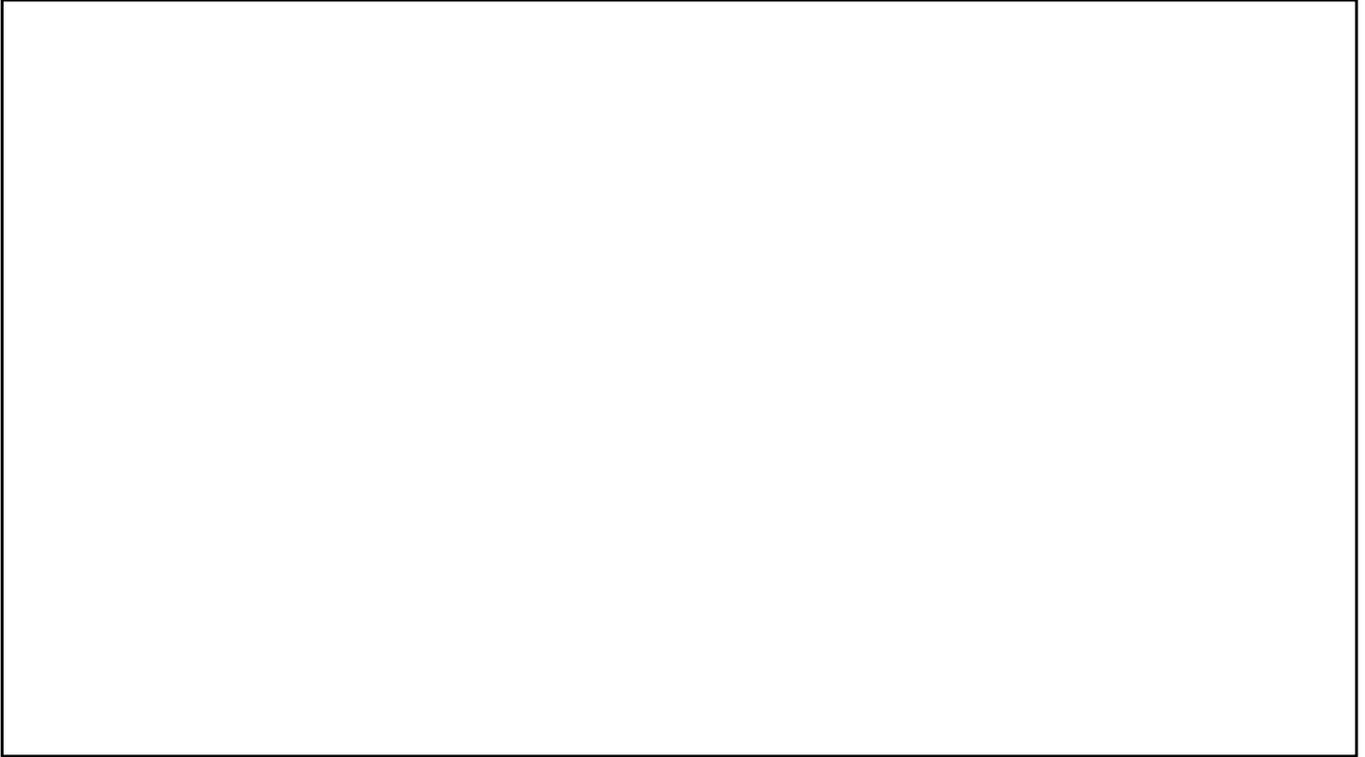
Katja: Ja da gucke ich mal zuhause nach, ob da was bei ist, was das betrifft.

Nadin: Übrigens, meine Krankenkasse übernimmt die Kosten der Untersuchungen und Mängelbehebungen und bietet sogar jedem volljährigen Mitglied und Familienmitglied zur Unterstützung der Darmsanierung Nahrungsergänzungsmittel für 180 und Probiotika für 90 Tage an. Außerdem werden einige Laboruntersuchungen übernommen um spezielle, Histamin relevante Erkrankungen aufzudecken und um so gegebenenfalls die Ursachen behandeln zu können und nicht nur die Symptome. Auch eine Belastung mit Schwermetallen kann man finden und diese dann ausleiten. Am Besten ist es auch, wenn Du kritische Zahnfüllungen entfernen lässt. Ich habe die Untersuchungen nicht alle im Kopf, aber auf der Website meiner Kasse kann man das nachlesen.

Katja: Echt? Das machen die Kassen, die ich so kenne gar nicht in diesem Ausmaß. Das ist ja toll. Wie heißt Deine Kasse denn?

Nadine: Persona Sana.

Katja: Gesunder Mensch also, übersetzt. Das kann ich mir merken.



Foliennummer

26

Dauer

3 Sekunden

Quiz

Multiple-Choice

Wählen Sie die 4 richtigen Aussagen.

Die Histamin bedingten Symptome variieren stark und können auch andere Ursachen haben.

Depression können ihren Ursprung im Histamin-Ungleichgewicht haben.

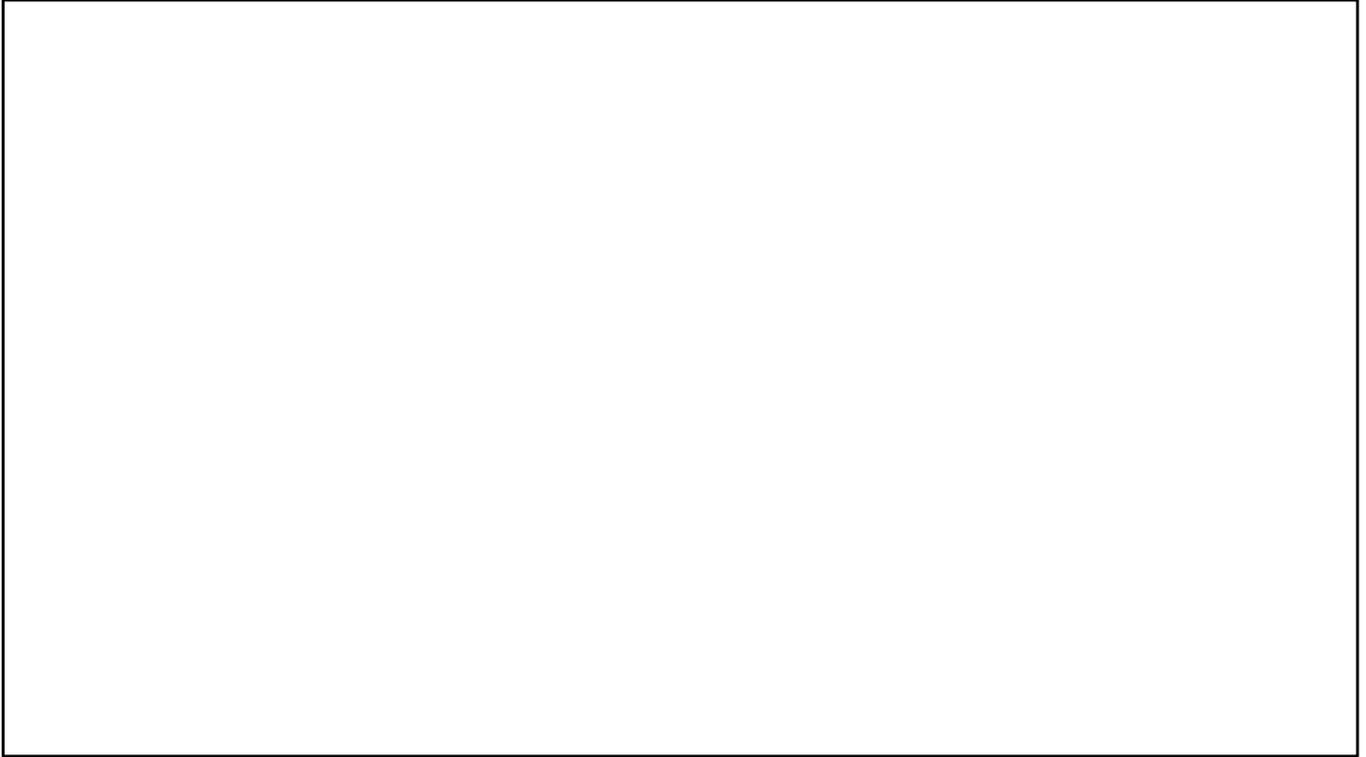
Die Einnahme der „Pille“ kann einen Nährstoffmangel verursachen.

Alkohol, Koffein und Nicotin haben ungünstige Effekte auf das Histamin-Gleichgewicht.

Histamin bedingte Beschwerden sind gut erforscht und nahezu jedem Heilpraktiker und Arzt bekannt.

Der Körper braucht tierische Produkte. Deshalb verursachen diese generell keine Beschwerden.

Wer nach einem 3-tägigen Fasten 2 Wochen lang die richtigen Darmbakterien einnimmt, hat anschließend keine Histamin bedingten Beschwerden mehr.



Foliennummer

27

Dauer

3 Sekunden

Quiz

Zuordnung per Buchstabe

Ordnen Sie die Begriffe richtig zu.

[A] Darm

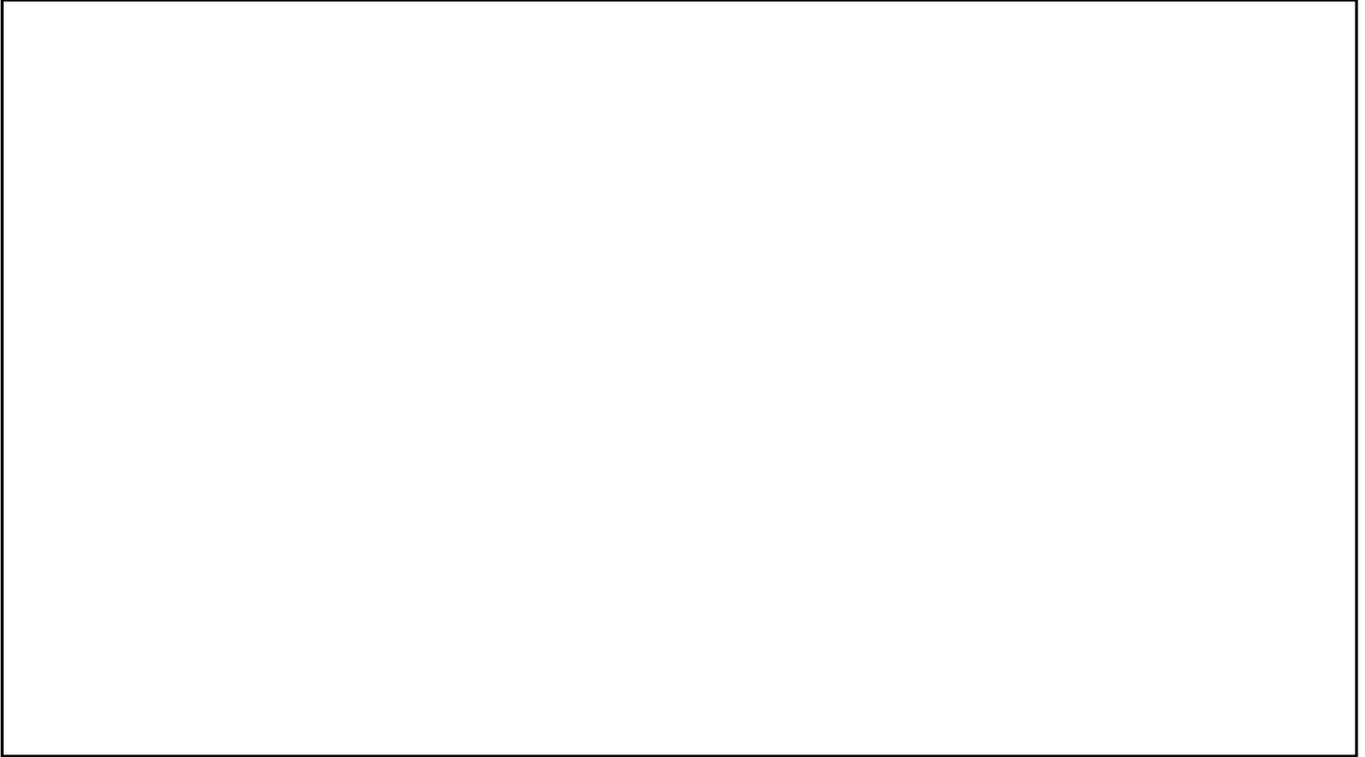
- pH-Wert zu basisch
- Fehlbesiedelung
- Probiotika

[B] Histamin

- biogenes Amin
- Oxidation durch Vitamin C

[C] Nieren

- viel trinken



Foliennummer

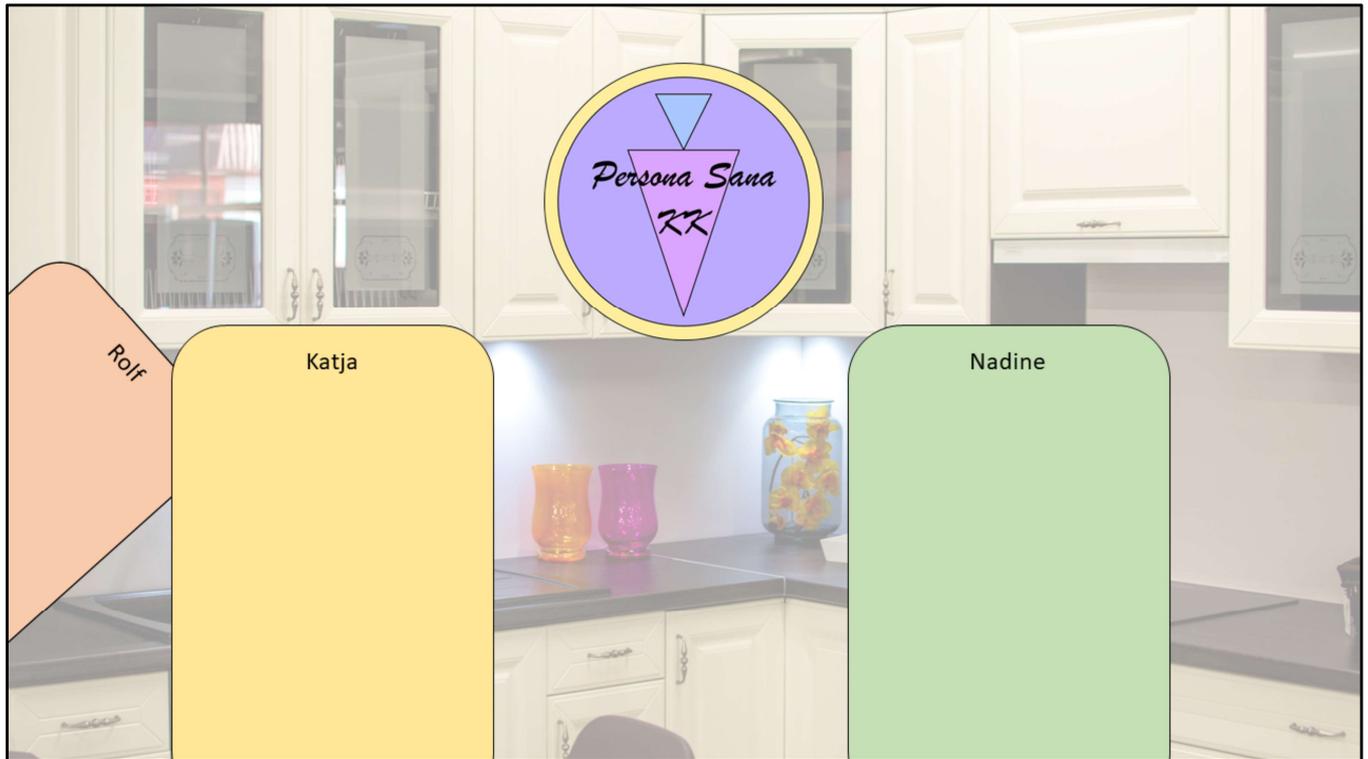
28

Dauer

3 Sekunden

Ergebnis

Prima!



Foliennummer

29

Dauer

54,5 Sekunden

Funktion

Küche II

Navigations-Leisten-Buttons

back, pause, play, replay, next

**Avatare
Jared2 (Rolf)**

Aruna3 (Katja), Nicole4 (Nadine),

Hintergrundgrafik

kueche.jpg

Audio-Text

Katja: Wow! Das war ja hochinteressant. Dann werde ich meinen Hausarzt mal fragen, warum er da nicht drauf gekommen ist. Und dann soll er mal ein paar Laborproben von mir machen lassen.

Nadine: Wenn sich Dein Hausarzt mit Histaminosen auskennen würde, wäre er schon

längst drauf gekommen. Das Ganze ist ja erst vor ein paar Jahren entdeckt worden und auch noch nicht vollständig erforscht. Das kann gar nicht jeder Arzt wissen. Versuche, dass er sich auf die Thematik einlässt. Wenn er dafür keine Zeit hat, gehe zu einem Heilpraktiker oder Arzt, der sich damit auskennt. Auf der Seite meiner Krankenkasse gibt es eine wachsende Zahl von Heilpraktikern, Ärzten und Laboren, die bereits im Thema drin sind. Außerdem bietet die „Persona Sana“ auch Zertifizierungen für Fachpersonal an, die dann in die Liste aufgenommen werden können.

Katja: Ah, ja, okay.

Rolf: Mädels, kommt ihr? Die ersten Würste sind fertig!

Sie haben nun einen ersten Überblick über die komplexe Histamin-Thematik erhalten.

Sie wissen, dass Histamin ein lebenswichtiger Stoff ist, den der Körper selbst produziert, weshalb es keine Histamin-“Intoleranz“ geben kann.

Sie haben verstanden, dass das Gleichgewicht zwischen einerseits Histamin-Aufnahme, -Bildung und -Freisetzung sowie andererseits dem enzymatische Abbau durch DAO und HNMT und der Oxidation durch Vitamin C von vielen Stellschrauben abhängt.

Wir wünschen Ihnen eine beschwerdefreie Zukunft!

Foliennummer

30

Dauer

3 Sekunden

Funktion

Ende

Navigations-Leisten-Buttons

back, next

Folien-Text

Sie haben nun einen ersten Überblick über die komplexe Histamin-Thematik erhalten.

Sie wissen, dass Histamin ein lebenswichtiger Stoff ist, den der Körper selbst produziert, weshalb es keine Histamin-“Intoleranz“ geben kann.

Sie haben verstanden, dass das Gleichgewicht zwischen einerseits Histamin-Aufnahme, -Bildung und -Freisetzung sowie andererseits dem enzymatische Abbau durch DAO und HNMT und der Oxidation durch Vitamin C von vielen

Stellschrauben abhängt.

Wir wünschen Ihnen eine beschwerdefreie Zukunft!