



**Kombinieren
wie ein
Detektiv**

**Anleitungen
zur
Histamin-
Intoleranz**

Dr. med. Verena Meier

Ausgabe Sommer 2019

Informationsbroschüre für Menschen mit Histamin-Intoleranz.

Der Text ist urheberrechtlich geschützt. Kopien bitte nur mit Quellenangabe weitergeben. Oder Sie bestellen in der Praxis die neueste Auflage und verschenken die alte, sie wird regelmässig den neusten Erkenntnissen angepasst. Die Broschüre ist in Verantwortung den Menschen gegenüber geschrieben. Es können sich aber trotzdem Fehler eingeschlichen haben, denn „Nobody is perfect“. Nichts ersetzt also den gesunden Menschenverstand, wenn Sie etwas Neues ausprobieren. Denken ist auch beim Surfen im Internet gefragt. Nicht alles was man liest, entspricht den Tatsachen. Der offizielle Charakter von gewissen Webpages - nach dem Motto, einer schreibt dem anderen ab und keiner weiss wirklich Bescheid - kann darüber hinwegtäuschen, dass schwerwiegende Fehler enthalten sind. Die in der Broschüre genannten Medikamente tragen geschützte Namen auch wenn sie nicht einzeln gekennzeichnet sind.

Dr. med. V. Meier
Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP
Hauptstrasse 40, 4450 Sissach
www.reizdarmsprechstunde.ch
E-Mail: broschueren@reizdarmsprechstunde.ch

Fotos: Manuela Baumann, Verena Meier
HIT-A, 2

INHALTSVERZEICHNIS

A	Legende	6
B	Therapie-Ziele bei der Histamin-Intoleranz	7
C	Histamin enthaltende Nahrungsmittel	8
D	Histamin-Liberatoren	10
1	Biogene Amine	11
1.1	Mechanismus 1	11
1.2	Mechanismus 2.....	11
E	Histamin-Intoleranz, Fleisch und Fisch	14
1	Wie Histamin ins Fleisch kommt	15
2	Ein paar Tipps im Umgang mit Fleisch und Fisch	16
F	Histamin-Intoleranz und Wein	18
2	Essig	21
G	Kreuzallergien auf Pollen	22
H	Histamin-Intoleranz und Medikamente	23
1	Allgemeine Hinweise zu Medikamenten	23
2	Medikamentengruppen.....	24
2.1	Antibiotika.....	24
2.2	Medikamente gegen Diabetes	24
2.3	Medikamente gegen Erbrechen	24
2.4	Herz-, Blutdruck- und Kreislaufmedikamente	24
2.5	Husten- und Asthamedikamente	25
2.6	Malariamedikamente	25
2.7	Magensäureblocker.....	25
2.8	Medikamente gegen Schwindel.....	26
2.9	Narkosemedikamente	26
2.10	Psychopharmaka.....	26
2.11	Schlafmittel.....	27
2.12	Schmerz- und Rheumamittel	27

I	Therapeutische Möglichkeiten bei HIT	28
1	Vitamine und Spurenelemente.....	28
1.1	SAMe.....	29
2	DAOsin.....	30
3	Hormone.....	31
4	Antihistaminika, Histaminblocker.....	32
4.1	Bilastin (Bilaxten).....	33
4.2	Cetirizin (Cerzin, Cetirizin, Cetallerg ...).....	33
4.3	Desloratadin (=Nachfolger von Loratadin).....	34
4.4	Dimetinden (Feniallerg).....	34
4.5	Levocetirizin (Xyzal = Nachfolger von Cetirizin).....	35
4.6	Loratadin (Lora-Mepha, Loratadin, Loratin, Claritine).....	35
4.7	Fexofenadine (Telfast, Telfastin).....	36
4.8	Tesalin.....	36
5	Mastzellstabilisatoren bei Allergien.....	37
5.1	Chromoglycinsäure.....	37
5.2	Ketotifen (Zaditen).....	38
6.1	Montelukast (Singulair).....	38
7.1	Cimetidin (Tagamet).....	39
7.2	Ranitidin (Zantic).....	39
8.1	Omalizumab (Xolair).....	40
J	Therapiemöglichkeiten in speziellen Situationen	41
1	Grippale Infektionen.....	42
2	Husten.....	43
3	Nasennebenhöhlen- und Mittelohr-Entzündungen.....	43
4.1	Vor und während Operationen.....	44
4.2	Nach Operationen.....	44
4.3	Zähne ziehen lassen, Operationen am Kiefer.....	44
5	Bei einem Knochenbruch.....	45
6	Chronische Entzündungen.....	46
7	Insektenstiche.....	46
8	Nach einer Histamin-Überladung.....	48
9	Reiseübelkeit /-Schwindel.....	48
K	Histamin-Intoleranz und das Essen auswärts	50
L	Histaminreduzierte Schokolade	52