



# Histamin-Intoleranz - ein Lebensstil

**Dr. med. Verena Meier**

**Ausgabe Sommer 2019**

# Informationsbroschüre für Menschen mit Histamin-Intoleranz.

Geschrieben aus lebenslanger Erfahrung, gegründet auf wissenschaftlichen Studien und in Zusammenarbeit mit vielen Menschen, welche einen Umgang mit dieser speziellen Biochemie des Körpers lernen mussten.

Diese Broschüre ist meiner Grossmutter gewidmet, welche mir viele Eigenschaften vererbt hat. Vielleicht ist sie wegen ihrer Histamin-Intoleranz 15mal schwanger gewesen. Trotz ihrer lebenslangen Herzrhythmus-Störungen und häufigen Spital-Aufenthalte wegen Durchfall ist sie bei geistiger Frische bis ins hohe Alter fast 100 Jahre alt geworden.

Dr. med. V. Meier  
Allgemeine Innere Medizin FMH  
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP  
Hauptstrasse 40, 4450 Sissach  
[www.reizdarmsprechstunde.ch](http://www.reizdarmsprechstunde.ch)  
E-Mail: [broschueren@reizdarmsprechstunde.ch](mailto:broschueren@reizdarmsprechstunde.ch)

Fotos: Manuela Baumann und Verena Meier  
Grafiken und Bearbeitung:  
Joel Zuppinger und Verena Meier  
HIT-L, 3

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Legende und Abkürzungen.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>10</b>
A	Warum gerade ich? .....	10
B	Der Name .....	11
C	Wie häufig ist die Histamin-Intoleranz? .....	12
<b>3</b>	<b>Glauben Sie nicht alles!.....</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Die Rolle von Histamin im Körper .....</b>	<b>16</b>
A	Histamin ist ein Botenstoff .....	16
B	Histamin gegen Parasiten .....	17
<b>5</b>	<b>Eine etwas andere Sicht der Histamin-Intoleranz .....</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Ursache der Histamin-Intoleranz (HIT).....</b>	<b>22</b>
A	Die DAO und Histamin .....	22
B	Histamin-Quellen .....	24
C	Wie Histamin in der Nahrung entsteht.....	26
D	Die Histamin-Intoleranz ist keine Allergie.....	28
E	Symptome der Histamin-Intoleranz.....	29
F	Diagnose der Histamin-Intoleranz.....	31
G	Zwei unterschiedliche Formen der Histamin-Intoleranz .....	33
G.1	Die genetische Histamin-Intoleranz .....	34
G.2	Die sekundäre Histamin-Intoleranz.....	36
<b>7</b>	<b>HIT und die Nahrungsmittel.....</b>	<b>38</b>
<b>8</b>	<b>HIT und Inflammation.....</b>	<b>39</b>

<b>9</b>	<b>HIT und Xenobiotika .....</b>	<b>41</b>
A	Wirkungsweisen der Xenobiotika.....	41
A.1	Toxische Wirkung.....	41
A.2	Allergische Wirkung.....	42
A.3	Partikel (Staub).....	42
A.4	Xenobiotika im Fettgewebe .....	42
B	Metalle: Angebot und Nachfrage .....	43
C	Weichmacher .....	48
D	Baumaterialien .....	49
E	Sich schützen vor Xenobiotika .....	50
F	Elektrosmog.....	51
<b>10</b>	<b>Ein Kapitel für sich:</b>	
<b>das Rauchen.....</b>		<b>52</b>
<b>11</b>	<b>Histamin und der Darm .....</b>	<b>54</b>
A	Fruktose- und Laktose - Malabsorption .....	55
B	Histamin-Intoleranz und Zöliakie.....	57
<b>12</b>	<b>Histamin und Allergien .....</b>	<b>58</b>
A	Bettstaub-Milben .....	58
B	Haustiere .....	60
C	Allergien gegen Duftstoffe .....	61
D	Pollenallergien und ihre Kreuzreaktionen.....	63
E	Zimmerpflanzen.....	64
F	Der Gummibaum und Latex .....	65
F.1	Latex .....	67
G	Insektenstiche .....	68
H	Soja-Allergie .....	68
I	Lymphozytäre Nahrungsmittel-Allergien.....	69
J	Therapie von Allergien .....	70
<b>13</b>	<b>Histamin-Intoleranz in speziellen Situationen.....</b>	<b>72</b>
A	Entzündungen .....	72
B	Operationen, Knochenverletzungen .....	72
C	Eisen-Infusionen .....	74

<b>14</b>	<b>Histamin-Intoleranz und die Hormone</b> .....	<b>75</b>
A	Androgene (männliche Hormone).....	76
B	Schilddrüsenhormone.....	78
<b>15</b>	<b>Histamin-Intoleranz bei Frauen</b> .....	<b>79</b>
A	Die Gebärmutter .....	79
B	Hormonspirale .....	80
C	Gebärmutter-Entfernung .....	81
D	Abänderung - Menopause .....	81
E	Schwangerschaft.....	82
F	Stillen .....	82
<b>16</b>	<b>Histamin und die Hirn-Botenstoffe</b> .....	<b>83</b>
<b>17</b>	<b>Histamin-Intoleranz und Familie</b> .....	<b>86</b>
<b>18</b>	<b>Herzrhythmusstörungen bei Histamin-Intoleranz</b> .....	<b>87</b>
<b>19</b>	<b>Sich mit einer Histamin-Intoleranz einrichten</b> .....	<b>89</b>
<b>20</b>	<b>Histamin-Intoleranz in den Ferien</b> .....	<b>91</b>
<b>21</b>	<b>Das Mastzell-Aktivierungssyndrom (MAS)</b> .....	<b>95</b>
<b>22</b>	<b>Die Mastozytose</b> .....	<b>99</b>
<b>23</b>	<b>Was eine gesunde Ernährung ausmacht</b> .....	<b>100</b>
<b>24</b>	<b>Essen, was schmeckt</b> .....	<b>105</b>
A	Histamin-Intoleranz und der Instinkt.....	105
<b>25</b>	<b>Was, wenn die histaminarme Ernährung nicht hilft?</b> .....	<b>107</b>
<b>26</b>	<b>Weiterführende Broschüren</b> .....	<b>109</b>
<b>27</b>	<b>Dank</b> .....	<b>110</b>
<b>1</b>	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>112</b>