



Eine Information von:



Schweizerische Interessengemeinschaft
Histamin-Intoleranz (SIGHI)
www.histaminintoleranz.ch

In Zusammenarbeit mit:

Dr. med. Gerhard Müllner, Facharzt FMH für
Allergologie und klinische Immunologie

Selbsttest: Wie viel Histamin vertragen Sie?

Geschätzte 1-5 Prozent der Bevölkerung können Histamin nur ungenügend abbauen. Sie auch?

- Werden Sie häufig von **lästigen Beschwerden** unklarer Ursache geplagt?
- Sind Sie **oft krank** oder **nur selten rundum gesund**?
- Leiden Sie immer wieder unter **einem oder mehreren** der folgenden **Symptome**?
 - Anschwellende Nasenschleimhaut, laufende oder verstopfte Nase, Dauerschnupfen, Niesen, Hustenreiz, Atembeschwerden
 - Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen
 - Juckreiz, Hautrötungen, Ausschlag, Nesselfieber, Erröten im Gesicht, Entzündungen
 - Hitzewallungen, Schweissausbrüche, nächtliches Schwitzen, nasse Hände, gestörtes Temperaturempfinden
 - Herzrasen, Herzklopfen, Herzstolpern, Blutdruckabfall
 - Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
 - Schlafstörungen, Müdigkeit, Energielosigkeit, Erschöpfungsgefühl
 - Nervliche Beeinträchtigungen: Konzentrationsstörungen, Unruhe, Nervosität, unerklärliche Traurigkeit, depressive Verstimmungen
 - Übelkeit, Erbrechen, Seekrankheit
 - Menstruationsbeschwerden

► Dann könnte eine **Unverträglichkeit** die Ursache sein.

Weiter auf der Rückseite >>>

Was plagt mich so? Was stimmt mit mir nicht? Ich bilde mir das doch nicht ein!

- Wenn weder Sie noch Ihr Arzt einen klaren Auslöser erkennen können,
- oder wenn Sie auf Alkohol (v.a. Rotwein), üppige Mahlzeiten (besonders Fisch, Fleisch, Käse, Tomaten, Essig), auf Farbstoffe, Konservierungsstoffe, oder auf gewisse Medikamente reagieren,
- oder wenn Stress, Zigarettenrauch, Luftverschmutzung, Duftstoffe oder andere Umwelteinflüsse Ihre Symptome zusätzlich verstärken,
- oder wenn bereits Allergien oder Unverträglichkeiten diagnostiziert wurden, Ihre Beschwerden aber trotz Meiden der bekannten Auslöser nicht ganz verschwinden...

► ...dann ist möglicherweise Ihr Histamin-Abbau auf Grund einer Stoffwechselstörung verlangsamt. Der Körper wird schubweise oder chronisch mit dem körpereigenen Botenstoff Histamin vergiftet.

Dies wird als **Histamin-Intoleranz** (=Histaminose) bezeichnet.

Diagnostik: Histamin löst im Körper allergieähnliche Symptome aus. Dies führt bei der Ursachensuche leicht auf eine falsche Spur, denn bei der Histamin-Intoleranz handelt es sich nicht um eine Allergie, sondern um eine Abbaustörung. Es gibt *keinen* zuverlässigen Labortest, mit dem Ihr Arzt diese Stoffwechselstörung diagnostizieren kann. Die Diagnose erfolgt durch die Einhaltung einer speziellen Diät während mindestens 4-6 Wochen.

Da auch viele andere Ursachen derartige Symptome hervorrufen können, wird Ihr Arzt zusätzlich das Vorliegen weiterer Erkrankungen abklären.

Ihr Hausarzt kann Sie hierzu an einen Spezialisten überweisen und im Anschluss eine Ernährungsberatung vermitteln.

Therapie: Bestätigt sich der Verdacht, so ist die langfristige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten ein Weg, um wieder ein weitgehend beschwerdefreies Leben zu führen und seine Leistungsfähigkeit zurück zu erlangen. Unterstützend stehen wirksame Medikamente zur Verfügung.

Betroffen oder nicht? Finden Sie es heraus!

Eine detaillierte Anleitung finden Sie auf www.histaminintoleranz.ch