




Informationsplattform Histamin-Intoleranz

www.histaminintoleranz.ch



Ein umfassendes Hilfsmittel im Umgang mit der komplizierten Unverträglichkeit

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
1



Was ist Histamin?

- Histamin ist ein körpereigener Botenstoff
- Regulation vieler Vorgänge in allen Organen:
 - Entzündungsmediator
 - Neurotransmitter
 - Blutgefässdurchlässigkeit
 - Darmperistaltik
 - Immunabwehr
 - ...
- Ausschüttung bei Allergenkontakt

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
2

Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)
Die Informationsdrehscheibe zum Thema Histamin-Unverträglichkeit (Histaminose), für Betroffene und Fachpersonen

Einkauf	Aktuell	Krankheit	Symptome	Diagnose	Therapie
Selbsthilfegruppen	Diskussionsforen	Tausend Fragen	Downloads	Links	Kontakt

Histaminstoffwechsel

Histaminstoffwechsel bei Gesunden

Seitenübersicht

17.11

CNCC1=CN=C(C)N1 → CNCC1=CN=C(C)N=O → CNCC1=CN=C(C)N(=O)O
 N-Methylhistamin → N-Methylimidazol-4-yl-acetaldehyd → N-Methylimidazol-4-yl-essigsäure

HNMT

NCC1=CN=C(C)N1 → NCC1=CN=C(C)N=O → NCC1=CN=C(C)N(=O)O
 Histamin → Imidazol-4-yl-acetaldehyd → Imidazol-4-yl-essigsäure

DAO

NCC1=CN=C(C)N=O → NCC1=CN=C(C)N(=O)O → OC[C@H]1O[C@@H](CNCC2=CN=C(C)N2)[C@H](O)[C@@H](O)[C@H]1O
 Imidazol-4-yl-acetaldehyd → Imidazol-4-yl-essigsäure → 1-Ribosyl-1-imidazol-4-yl-essigsäure

17.11

3

Was ist Histamin-Intoleranz?

- Ursache: Störung im Histaminstoffwechsel
 - Enzymmangel
 - Enzymdefekt
 - ...
- Folge: **(Zufuhr + Freisetzung) > Abbaukapazität**

➔ Vergiftung mit dem Botenstoff Histamin führt zu Fehlregulationen im Körper

17.11.2011

Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011

4



Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

Die Informationsdrehscheibe zum Thema Histamin-Unverträglichkeit (Histaminose), für Betroffene und Fachpersonen

Einführung	Aktuell	Krankheit	Symptome	Diagnose	Therapie
Selbsthilfegruppen	Diskussionsforen	Tausend Fragen	Downloads	Links	Kontakt

Histaminstoffwechsel

Histamin-Intoleranz

Chronische Verlaufsform

Begleiterkrankungen

Pathomechanismus der Histamin-Intoleranz



Seitenübersicht:

- **Missverhältnis zwischen Zufuhr und Abbau**
- **Störformen im Histaminstoffwechsel**
 - **Übermäßige Histaminzufuhr über die Nahrung**
 - **Freisetzung von körpereigenem Histamin**
 - Allergien und Zoonosen
 - Histaminergonien
 - Unspezifische Reize
 - Stressfaktoren
 - Histamin-freisetzende Substanzen
- **Eingeschränkte Aktivität der abbauenden Enzyme**
 - **Ausser biologische Amine**
 - Hemmung der Phenylethanol-DAO-Hemmung
 - Mangel an Substraten der abbauenden Enzyme
 - Störungen des Verdauungsstrahles
 - Verdauungs-Geruchsstoffe
 - Permeable Darmbarriere
- **Empfindlichkeitsänderung der Histaminrezeptoren**
- **Störungen der chronologischen Darmflora (Intestinale Dysbiose)**
- **Verschiedene Typen von Histamin-Intoleranz**

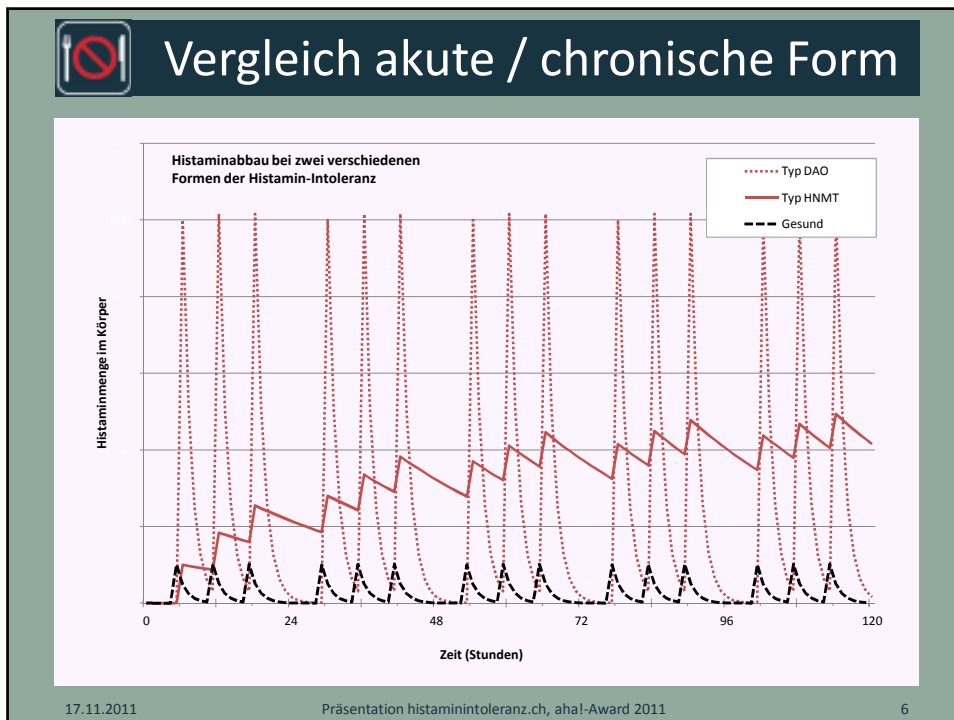
Auf der Seite [Histaminstoffwechsel](#) wurde die Rolle von Histamin im Körper eines gesunden Menschen erläutert. Auf dieser Seite geht es nun um die krank machenden Mechanismen im Körper eines von Histamin-Intoleranz betroffenen, wenn dieser Histaminstoffwechsel gestört wird.

Missverhältnis zwischen Zufuhr und Abbau

Die Histamin-Intoleranz (auch Histamin-Unverträglichkeit oder Histaminose genannt) ist eine Vergiftung des Körpers mit Histamin. Durch eine Vielzahl von Faktoren gelangt Histamin einerseits aus körpereigenen Speichern freigesetzt und andererseits über die Nahrung zugeführt. Der Körper eines Gesunden ist dazu befähigt, dieses Histamin schnell genug abzubauen, so dass dies im Normalfall nicht zu Problemen führt. Übersteigt nun - aus welchen Gründen auch immer - die Summe aller Histaminquellen die Fähigkeit des Körpers, Histamin abzubauen, dann steigt der Histaminspiegel zu stark an. Meist ist die

Druckversion

Werbung



Konsequenzen für Betroffene

- Sehr breite Palette möglicher Symptome
- Unspezifische Symptome, wie sie jeder kennt
- **Gleichen einer Allergie / Erkältung / Lebensmittelvergiftung** (Verwechslungsgefahr)
- Beispiele: laufende Nase, Niesen, Husten, Durchfall, Blähungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Juckreiz, Entzündungen, Infektanfälligkeit, Schwindel, Menstruationsbeschwerden, ...

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
7

Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

Die Informationsdrehscheibe zum Thema Histamin-Unverträglichkeit (Histaminose), für Betroffene und Fachpersonen

Einführung	Aktuell	Krankheit	Symptome	Diagnose	Therapie
Selbsthilfegruppen	Diskussionsforen	Tausend Fragen	Downloads	Links	Kontakt

Erfahrungsberichte

Symptome

Seitenübersicht

- Zusammenfassung
- Allgemeines
 - Unspezifität des Beschwerdebildes
 - Schweregrad der Erkrankung
 - Unspezifische Symptome
- Symptome der Histamin-Intoleranz
 - Verdauungs- Magen-Darm-Trakt
 - Herz-Kreislaufsystem
 - Haut, Schleimhäute, Atemwege
 - Nervensystem
 - Hormonsystem
 - Schlafstörungen
 - Schwangerschafts-Hilfsstoffe, Immunsystem
 - Schilddrüse
 - Cholesterin

Aktueller Umfrage

Bitte nehmen Sie an unserer aktuellen Umfrage teil! So können Sie anderen Betroffenen helfen, mehr über den Umgang mit HIT zu lernen und unsere Vermutungen zu überprüfen. Herzlichen Dank!

Zusammenfassung:

Die Symptome der Histamin-Intoleranz gleichen einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältung. Sie treten insbesondere im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auf, können aber auch chronisch andauern, ohne dass der Betroffene einen Zusammenhang mit der Ernährung erkennt. Eine enorm breite Palette von teils unspezifischen Symptomen ist möglich. Welche Symptome auftreten, ist individuell verschieden. Als typische Leitsymptome können auftreten:

Druckversion

Werbung

Diagnose sehr schwierig

- Oft keine klaren Auslöser erkennbar
- Symptomatik unspezifisch. Viele andere Ursachen mit ähnlichen Symptomen
- Kein Labortest verfügbar, der jede Form von Histamin-Intoleranz zuverlässig erkennen könnte
- **Ernährungsumstellung (Eliminationsdiät) bisher einzige zuverlässige Diagnosemethode**

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
9

Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

Die Informationsdrehscheibe zum Thema Histamin-Unverträglichkeit (Histaminose), für Betroffene und Fachpersonen

Einführung	Aktuell	Krankheit	Symptome	Diagnose	Therapie
Selbsthilfegruppen	Diskussionsforen	Tausend Fragen	Downloads	Links	Therapie Kontakt

Diagnose

Selbstübersicht:

- Zusammenfassung
- Was tun bei histaminvermittelter Symptomatik mit unklarer Ursache?
- Der Arztbesuch
 - Anamneseanamnese und Differentialdiagnose
 - Anamnesebogen
 - Was die Ursache aussagt
- Die Methode der Wahl: Eliminationsdiät, evtl. mit Provokationstest
 - Provokationstest
 - Provokationstest
- Ernährung
- Labordiagnostische Diagnosemethoden
- Alternativmedizinische Diagnosemethoden
- Andere Meinungen

Zusammenfassung:

Bei histaminvermittelten Symptomen unklarer Ursache muss immer auch (oder zuerst) an eine Histamin-Intoleranz (Histaminose) gedacht werden. Eine Histamin-Intoleranz lässt sich jedoch nicht anhand der Art der auftretenden Symptome diagnostizieren, weil solche unspezifischen Symptome auch bei vielen anderen Erkrankungen auftreten. Noch fehlt ein einheitliches Standardvorgehen zur Diagnose. Wir favorisieren folgende Vorgehensweise:

Ein Arztbesuch zu Beginn ist empfehlenswert, dient aber hauptsächlich dazu, allfällige andere Ursachen zu finden oder auszuschließen. Oft liegen auch tatsächlich mehrere Erkrankungen gleichzeitig vor, was die Diagnosefindung zu einem schwierigen und langwierigen Prozess macht.

Es gibt keinen Test, mit dem alle Varianten der HI unabhängig von ihrer Ursache festgestellt werden könnten. Laboranalytische Untersuchungen (Bluttests, Urin- und Stuhlproben, Genests) können deshalb lediglich als Indizien mit einbezogen werden.

Falls der Betroffene bestimmte Lebensmittel (z.B. Fisch, Käse, Alkohol, Schokolade) als unverträglich identifizieren kann, liefert das dem Arzt wertvolle Hinweise. Dies erfolgt aber nicht über Betroffene. Teilchen dieses Projekts sind mit anderen Projekten

Therapiemöglichkeiten

- **Auslöser meiden:**
 - Unverträgliche Lebensmittel (>170 gelistet)
 - Fermentiertes (Wein, Käse, Essig, Sauerkraut, ...)
 - Verderbliches, Gelagertes (Fisch, Fleisch, Konserven, ...)
 - Unverträgliches (Tomaten, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, ...)
 - Zusatzstoffe (Geschmacksverstärker, bestimmte Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Verdickungsmittel...)
 - Unverträgliche Medikamente
 - Stress
 - Unspezifische Reize
 - Rauch, Luftschadstoffe, Duftstoffe, Ausdünstungen aus Möbeln und Baumaterialien
- **Medikation (Antihistaminika, Enzympräparat, ...)**

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
11

Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

Die Informationsdrehscheibe zum Thema Histamin-Unverträglichkeit (Histaminose), für Betroffene und Fachpersonen

Einführung	Aktuell	Krankheit	Symptome	Diagnose	Therapie
Selbsthilfegruppen	Diskussionsforen	Tausend Fragen	Downloads	Links	Kontakt

Ernährungsumstellung
 Histaminpotential
 Verträgliche Produkte
 Küchentipps
 Kochrezepte
 Medikamente
 Lebensweise

Therapie

Zusammenfassung:
 Eine Histamin-Intoleranz muss mit einer histaminarmen Ernährung therapiert werden. Ergänzend kann die Therapie medikamentös und mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden. Eine stressfreie Lebensweise wirkt sich günstig aus. Für Allergiker ist die Allergenmeidung wichtig.

Vorgehensweise

Es gibt verschiedene Ursachen, die zu einer Histamin-Intoleranz führen können. Allen gemeinsam ist, dass sie zu einem Ungleichgewicht des Histaminhaushalts führen (siehe Seite [Krankheit = Histamin-Intoleranz](#)). Der Körper wird aus mehreren Quellen gleichzeitig mit Histamin belastet. Die folgenden grundsätzlichen Therapieansätze stehen zur Verfügung, um das Gleichgewicht wieder herzustellen und einen beschwerdefreien Zustand aufrecht zu erhalten:

1. Histaminquellen identifizieren und eliminieren
2. Abbau von Histamin beschleunigen
3. Histaminwirkung medikamentös stabilisieren
4. Histaminwirkung medikamentös blockieren
5. Symptomatische Linderung der Beschwerden

In der Regel reicht es aus, nur einzelne dieser verschiedenen therapeutischen Möglichkeiten anzuwenden. Für jeden Betroffenen gilt es individuell die ideale Kombination zu finden. Teilweise ist auch eine tägliche Anpassung der Strategie an den vorgesehenen Tagesablauf und an die aktuelle Histaminbelastung sinnvoll.

1. Histaminquellen identifizieren und eliminieren
 Hauptquellen sind Ernährung, Medikamente, Allergien und Stress.

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
12

Nutzen der Website

- Neue, noch wenig bekannte Krankheit
 - ➔ Patienten finden Infos, die sie (noch) nicht vom Arzt erhalten
- Anspruchsvolle Instruktion der Patienten übersteigt zeitliche Möglichkeiten des Arztes
 - ➔ Entlastung für Fachpersonen
- Zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle
- Organisation und Vernetzung der Patienten
 - ➔ Wissenszuwachs und -austausch
 - ➔ Moralische Unterstützung

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
17

Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

Die Informationsdrehscheibe zum Thema Histamin-Unverträglichkeit (Histaminose), für Betroffene und Fachpersonen

Einführung	Aktuell	Krankheit	Symptome	Diagnose	Therapie
Selbsthilfegruppen	Diskussionsforen	Tausend Fragen	Downloads	Links	Kontakt

Gruppe Zürich

Gruppe Bern

Selbsthilfegruppen

Definition

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür tun oder sich damit auseinandersetzen möchten. Hauptzweck ist im Falle der Histamin-Intoleranz meistens der Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen. Der gegenseitige Austausch von Tipps und Tricks bietet praktische Lebenshilfe im Umgang mit der Krankheit. Ein positiver Nebeneffekt ist die gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation. Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich geleitet. Die Teilnahme soll kostenlos möglich sein, abgesehen von einem allfälligen Unkostenbeitrag.

SIGHI Projektgruppe

Darüber hinaus können Selbsthilfegruppen fakultativ auch die Belange ihrer TeilnehmerInnen nach aussen vertreten. Das reicht von Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über die Unterstützung von Forschungsprojekten bis hin zur politischen Interessenvertretung. In der Schweiz bietet sich die SIGHI an, um diese Aktivitäten in einer Projektgruppe zu koordinieren und zu unterstützen. Wer sich mit uns engagieren möchte, erfährt auf Anfrage mehr.

Liste der Histaminintoleranz-Selbsthilfegruppen in der Schweiz +

Kanton Bern	Treffen
Gruppe Bern <i>(für Bernese)</i>	Samstag, 09. April 2011, 14-16 Uhr Samstag, 11. Juni 2011: kein Treffen (wegen Pfingstweekende) Samstag, 13. August 2011, 14-16 Uhr Samstag, 08. Oktober 2011, 14-16 Uhr Samstag, 10. Dezember 2011, 14-16 Uhr
Kanton Zürich	Treffen
Gruppe Zürich <i>(für Bernese)</i>	Samstag 28. Juli 2011, 18-19 Uhr, Raum 2 Samstag 24. September 2011, 10-13 Uhr, Raum 3 Samstag 25. November 2011, 18-19 Uhr, Raum 2

[Druckversion](#)

Werbung:



Noch viele unerkannte Fälle

- **Warum Betroffene kaum selber herausfinden , was ihnen nicht gut tut:**
 - Zu grosse Zahl von Lebensmitteln unverträglich
 - Keine Logik erkennbar:
 - Alle Lebensmittelkategorien sind betroffen
 - Verwirrend bzgl. Reproduzierbarkeit, da von Frische, Menge, Verarbeitung, Zusatzstoffen usw. abhängig
 - Auch zeitlich verzögerte Reaktionen (10' bis >24 h)
 - Riesige Palette von möglichen Symptomen
 - Unspezifische und verbreitete Alltagssymptome
 - Resignation: Leiden als gottgegeben hingenommen

17.11.2011

Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011

19




Dringender Aufklärungsbedarf !

- Der Bekanntheitsgrad dieser Intoleranz ist noch viel zu gering.
- Die Leidenden müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass dies vielleicht die Lösung für ihre gesundheitlichen Probleme sein könnte.
Nur Ausprobieren der Diät bringt Gewissheit.
- **Wer könnte dieses Wissen besser verbreiten als Sie, liebe Medienschaffende und Fachpersonen im Gesundheitsbereich?**

17.11.2011

Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011

20



Bitte weitersagen!

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
- Hitzevallungen, 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.

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.**

17.11.2011
Präsentation histaminintoleranz.ch, aha!-Award 2011
21