Becky Campbell

Histamin-Intoleranz heilen

Leseprobe

Histamin-Intoleranz heilen

von Becky Campbell

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort ..... *xiv*
Einleitung *1*

Eins

EINFÜHRUNG ZU HISTAMIN **UND HISTAMININTOLERANZ** **5**
Was ist Histamin? 5
Wenn Histamin zum Problem wird 5
Histaminintoleranz und ihre Symptome 8
Warum Sie möglicherweise noch nicht auf Histaminintoleranz getestet wurden 12
Risikofaktoren für Histaminintoleranz 13

Zwei

DIE ACHT HÄUFIGSTEN URSACHEN **FÜR HISTAMININTOLERANZ** **18**
URSACHE 1: Mastzell-Aktivierungs-Syndrom 18
URSACHE 2: Glutenunverträglichkeit 22
URSACHE 3: Leaky Gut 24
URSACHE 4: Darminfektionen 29
URSACHE 5: Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen 36
URSACHE 6: Nährstoffmangel 39
URSACHE 7: Genetische Mutationen 40
URSACHE 8: Bestimmte Medikamente 41
Nächste Schritte 42

Drei

DER 4-PHASEN **HISTAMIN RESET PLAN** **43**
PHASE 1: Eliminieren 43
PHASE 2: Unterstützen Sie Ihre Leber 47
PHASE 3: Gehen Sie weiter in die Tiefe 48
PHASE 4: Wiederaufnahme in die Ernährung 51

Vier

DR. BECKYS **4-PHASEN HISTAMINARME DIÄT** **52**
Die Ja-/Nein-/Vielleicht-Liste 52
Andere zu vermeidende Lebensmittel 54
Histamin regulierende Lebensmittel 54
Tipps zur histaminarmen Ernährung 57
Was Sie in jeder Phase essen sollten 58

Fünf

DR. BECKYS **HISTAMINARME REZEPTE** **60**
Kochen mit einem Multikocher 60
Tipps zur Nahrungszubereitung 60

Antihistaminischer Speiseplan *168*
Anhang: Zusätzliche Mittel *170*
Literaturhinweise und Internetquellen *178*
Danksagungen *183*
Über die Autorin *184*
Mit mir Zusammenarbeiten *185*
Stichwortverzeichnis *187*

Rezepte

GRUNDVORRÄTE

Histaminarme Mayonnaise 64
Histaminarme Hühnerbrühe 67
Grünkohl-Pesto 68
Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern 71
Tigernuss-Butter 72
Chia-Pudding 75
Blaubeergelee 76

HISTAMINARME MAYONNAISE
SEITE 64

GRÜNKOHL-PESTO
SEITE 68

TIGERNUSS-BUTTER
SEITE 72

BLAUBEERGELEE
SEITE 76

FRÜHSTÜCK

Apfel-Karotten-Muffins 79
Apfelbrot 80
Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83
Eier mit Pfiff auf grünem Blattgemüse 84
Grünkohl-Süßkartoffel-Muffins 87
Spargel-Kartoffel-Frittata 88

APFELBROT
SEITE 80

CHIA-PUDDING À LA „PEANUT BUTTER AND JELLY SANDWICH“
SEITE 83

EIER MIT PFIFF AUF GRÜNEM BLATT-GEMÜSE
SEITE 84

GRÜNKOHL-SÜSSKARTOFFEL-MUFFINS
SEITE 87

SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT GEFLÜGELWURST UND PALMKOHL

SEITE 92

ARTISCHOCKENSUPPE

SEITE 95

LAMM-BURGER MIT ROSMARIN UND KNOBLAUCH

SEITE 96

HÄHNCHEN-MANGO-SALAT

SEITE 99

MITTAGESSEN

Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
Artischockensuppe 95
Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96
Hähnchen-Mango-Salat 99
Hühner-„Nudel“-Suppe mit Salbei 100
Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Truthahn-Burger mit Thymian und Oregano 108

HÜHNER-„NUDEL“-SUPPE MIT SALBEI

SEITE 100

WRAP MIT GRÜNKOHL-GEFLÜGEL-PATTY

SEITE 103

BLATTKOHL-WRAPS MIT HÄHNCHEN UND PESTO

SEITE 107

TRUTHAHN-BURGER MIT THYMIAN UND OREGANO

SEITE 108

SCHWEINEMEDAILLONS MIT ROSENKOHL UND KAROTTEN

SEITE 111

HONIG-KNOBLAUCH-HÄHNCHEN

SEITE 112

BRATHÄHNCHEN AUS DEM INSTANT POT MIT BLUMEN-KOHLPÜREE UND SOSSE

SEITE 116

SESAM-INGWER-HÄHNCHEN-TACOS IN JICAMA-SCHALEN

SEITE 119

ABENDESSEN

Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpüree und Soße 116
Blumenkohlpüree 118
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
Jicama Taco-Schalen 121
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129
Pochiertes Hähnchen und Grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Lamm-Kotelettes mit Basilikum und Erbsenpüree 133

SCHWEINEKOTELETT MIT FENCHEL, ZWIEBEL UND BIRNE

SEITE 122

PFANNENGERICHT MIT HUHN, SÜSSKARTOFFEL, APFEL UND BROKKOLI

SEITE 126

KOHL-HACK-FLEISCH-PFANNE

SEITE 129

POCHIERTES HÄHNCHEN UND GRÜNE BOHNEN IN INGWER-BRÜHE

SEITE 130

ROSMARINBROT
SEITE 134

GERÖSTETER FENCHEL
SEITE 137

PÜREE AUS JAPANISCHEN SÜSSKARTOFFELN
SEITE 138

SÜSSKARTOFFEL-LATKES
SEITE 141

BEILAGEN

Rosmarinbrot 134
Gerösteter Fenchel 137
Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138
Süßkartoffel-Latkes 141
Knusper-Karotten mit Knoblauch 142
Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145
Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146
Mandel-Hummus 149

KNUSPER-KAROTTEN MIT KNOBLAUCH
SEITE 142

ZUCCHINI- UND KAROTTEN-„SPAGHETTI“
SEITE 145

ROSENKOHL IN KNOB-LAUCH-SALBEI-BUTTER
SEITE 146

MANDEL-HUMMUS
SEITE 149

GETRÄNKE UND DESSERTS

Cremiger Mango-Smoothie 150
Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Gemüse-Birnen-Saft 157
Rosmarin-Shortbread 158
Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
Birnen in Vanillesirup 162
Antihistaminische Ingwer-Cookies 165

CREMIGER MANGO-SMOOTHIE
SEITE 150

OVERNIGHT KIRSCH-CHIA-SMOOTHIE
SEITE 153

APFEL-KAROTTEN-INGWER-SAFT
SEITE 154

GEMÜSE-BIRNEN-SAFT
SEITE 157

DRESSINGS

Estragon-Vinaigrette 166
Apfel-Vinaigrette 167
Ingwer-Dressing 167

ROSMARIN-SHORTBREAD
SEITE 158

APFELKUCHEN MIT KNUSPERKRUSTE
SEITE 161

BIRNEN IN VANILLESIRUP
SEITE 162

ANTIHISTAMINISCHE INGWER-COOKIES
SEITE 165

VORWORT

Am Anfang ist es einfach nur ärgerlich. Sie versuchen, es zu ignorieren. „Es sind nur Kopfschmerzen." Schon wieder. Es lohnt nicht, sich die Zeit zu nehmen und sich damit zu beschäftigen, woher sie kommen. Definitiv muss man deswegen nicht zum Arzt.

Dann fangen Sie an, zusätzlich zu Ihren Kopfschmerzen ein weiteres Symptom wahrzunehmen: „Ich kann nicht einschlafen." Das ist keine einmalige Sache. Es passiert immer öfter, aber so willkürlich, dass Sie die Ursache gar nicht erkennen können.

Ein paar Monate später stellen Sie fest: „Mein Ekzem flackert auf", zusammen mit… „Diese Mückenstiche jucken wie verrückt."

Ein Jahr vergeht und Sie ertappen sich dabei, wie Sie sich gegenüber einem Freund beklagen: „Warum kann ich nicht ein einziges Glas Wein genießen? Ich fühle mich furchtbar danach!" Erstaunlicherweise sagt Ihr Freund, dass er mit genau den gleichen Dingen zu kämpfen hat! Er fühlt sich genauso hilflos wie Sie.

Schließlich sind Sie mit Ihrem Latein am Ende und gehen zum Arzt.

Und wie geht es für Sie weiter? Sie versuchen es bei einem anderen Arzt. Und noch einem. Von Steroiden zu Antibiotika. Zu Steroiden UND Antibiotika. Keine Linderung. Tatsächlich geht es Ihnen noch schlechter.

Sie hören etwas von ganzheitlicher Medizin und versuchen es bei einem naturheilkundlichen Arzt – kein Glück. Sie versuchen es bei einem Arzt für funktionelle Medizin – auch kein Glück. Sie versuchen es mit Akupunktur – kein Erfolg. Sie versuchen alles, von Probiotika über Fischöl und Vitamin D bis hin zu einem Multivitaminpräparat. Ihre Regale sehen aus, als könnten Sie eine Apotheke führen. Es geht Ihnen ein bisschen besser, aber Sie kämpfen immer noch.

Frustriert von all den Ärzten, wenden Sie sich an Foren in den sozialen Medien. Vielleicht haben Sie auf diese Weise von diesem Buch erfahren. Lassen Sie mich Ihnen gleich versichern, dass Sie in guten Händen sind! Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, es zu kaufen, kaufen Sie es. Mir ging es genauso wie Ihnen jetzt: Ich hatte eine Fülle von merkwürdigen, scheinbar disparaten Symptomen, die wahllos auftraten, zwar keinen Arztbesuch erforderten, aber die Qualität meines Lebens beeinträchtigten. Willkommen bei einem der am schnellsten wachsenden, nicht diagnostizierten Probleme unserer Zeit: Histaminintoleranz.

Wussten Sie, dass es im Durchschnitt etwa zehn Jahre dauert, bis bei jemandem eine Histaminintoleranz diagnostiziert wird?! Bei mir hat es etwa 35 Jahre gedauert. Meine Histaminintoleranz-Symptome waren unter anderem:

- Nasenbluten
- Gereiztheit
- Einschlafschwierigkeiten
- Kopfschmerzen
- Ekzem
- Schweißfüße (eklig)
- Starkes Schwitzen beim Sport

- Hoher Ruhepuls (etwa 70, selbst als ich fit war; jetzt ist er 48)
- Extrem juckende Mückenstiche
- Rote Flecken an den Händen bei Kontakt mit Hausstaubmilben
- Ständiges Hitzegefühl

Diese Symptome sind alle verschwunden – das ist die gute Nachricht! Die schlechte Nachricht? Sie können ziemlich schnell zurückkommen, und manchmal tun sie das auch. Aber ich weiß jetzt, dass ich genetisch anfällig für eine Histaminintoleranz bin, und ich verstehe, warum mein Histaminspiegel ansteigt und was ich dagegen tun kann, sodass ich mich wieder auf den richtigen Weg machen kann.

Es ist nicht möglich, etwas zu reparieren, von dem man nicht weiß, dass es geschädigt ist. Aber mit Dr. Campbells Buch in den Händen werden Sie alles erfahren, was mit einer Histaminintoleranz zusammenhängt. Es wird eine Menge Arbeit sein, eine schnelle Lösung gibt es hier nicht. Es liegt an Ihnen, das umzusetzen, was Sie auf diesen Seiten lesen werden. Vertrauen Sie dem Prozess und bleiben Sie dabei. Sie werden auf jeden Fall ein Leben ohne Histaminintoleranz erleben! Dr. Campbell wird einige ihrer Tricks mit Ihnen teilen und sie wird ein paar von meinen weitergeben. Gemeinsam stärken wir Ihnen den Rücken!

—DR. BEN LYNCH
Gründer und Präsident von *Seeking Health*, www.seekinghealth.com

EINLEITUNG

DIE GESCHICHTE MEINER HISTAMININTOLERANZ

Da wir diese Reise gemeinsam beginnen, möchte ich Sie wissen lassen, dass mich dieses Thema genauso persönlich betrifft, wie es für Sie der Fall sein mag.

Diejenigen von Ihnen, die bereits durch mein erstes Buch „The 30-Day Thyroid Reset Plan“ ein wenig über meine Geschichte wissen, werden sich daran erinnern, dass ich viele Jahre lang unter Schilddrüsenproblemen gelitten habe, verursacht durch Darmprobleme, Schwermetalle und Viren. Aber die meisten wissen nicht, dass eines meiner wichtigsten Probleme – zusätzlich zu meinen Schilddrüsensymptomen und meinem allgemein schlechten Gesundheitszustand – das Mastzell-Aktivierungs-Syndrom (MCAS) und damit verbunden eine Histaminintoleranz war. Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, sind Mastzellen (weiße Blutkörperchen) für die Freisetzung von Histamin verantwortlich. Das ist nichts Schlimmes, es sei denn, Ihr Körper ist nicht in der Lage, das Histamin richtig abzubauen, oder die Mastzellen produzieren mehr Histamin, als Ihr Körper verarbeiten kann, was bei MCAS der Fall ist.

Als Kind hatte ich eine schreckliche Hitzeintoleranz. In der Sonne wurde ich oft ohnmächtig und ich bekam aus heiterem Himmel einen Hautausschlag. Wenn ich bestimmte Lebensmittel aß, die einen hohen Histamingehalt haben, wie zum Beispiel gereiftes („age“) Fleisch, Essiggurken, gereifter Käse, Zitrusfrüchte und andere Lebensmittel, die wir in diesem Buch behandeln werden, kribbelte meine Kopfhaut und eine schwere Müdigkeit überkam mich. Später erlebte ich auch sich allmählich verschlimmernde Symptome wie Migräne, Schwindel, Herzklopfen, Angst- und Panikattacken, Sodbrennen, eine Hauterkrankung namens seborrhoische Dermatitis sowie niedrigen Blutdruck. Diese Symptome verschwanden nie.

In meinen frühen Zwanzigern, als bei mir die Schilddrüsen- und Darmprobleme am schlimmsten waren, reagierte mein Körper tatsächlich fast auf jedes Lebensmittel negativ, das ich zu mir nahm. Dennoch erfolgte die Diagnose einer Histaminintoleranz erst fast ein Jahrzehnt später.

Glücklicherweise verbesserte sich meine Situation erheblich, als bei mir eine Schilddrüsenunterfunktion, ein überhöhter Cortisolspiegel und Darmprobleme wie Leaky Gut, Candida und Parasiten diagnostiziert wurden. Dank der funktionellen Medizin war ich in der Lage, meinen Darm zu heilen, meine Schilddrüsen- und Nebennierenhormone ins Gleichgewicht zu bringen sowie eine viel größere Vielfalt an Lebensmitteln zu essen. Dennoch hatte ich immer noch seltsame Symptome wie Migräne, die sich jahrelang niemand erklären konnte.

Erst als ich 32 Jahre alt war und bei einem Arzt für funktionelle Medizin etwas über Histaminintoleranz erfuhr, fing ich endlich an, das Puzzle zusammenzusetzen. Es führte zu einer lebensverändernden Diagnose: Ich erkannte, dass meine Symptome und Nahrungsmittelempfindlichkeiten durch eine Histaminintoleranz ausgelöst wurden, die durch einige geneti-

sche Mutationen wie Methylen-Tetrahydrofolat-Reduktase (MTHFR), Probleme mit der Methylierung und andere zugrunde liegende Ursachen, die wir in diesem Buch besprechen werden, hervorgerufen wurde. Von da an begann ich, den in diesem Buch beschriebenen Plan zu befolgen und weiter an meiner Gesundheit zu arbeiten; mittlerweile kann ich die meisten Lebensmittel ohne jegliche Probleme essen. Ein Großteil der Symptome, unter denen ich litt, ist verschwunden und ich führe im Alltag ein ziemlich normales Leben.

Mit der Lektüre dieses Buchs werden Sie herausfinden, welche Lebensmittel Ihrem Körper Probleme bereiten, sodass auch Sie die Liste der zu meidenden Lebensmittel auf eine Handvoll reduzieren können und Linderung von den rätselhaften und lähmenden Symptomen der Histaminintoleranz erleben. Sie werden auch erfahren, was die Ursache für Ihre Probleme mit Histamin sein könnte und wie Sie Ihren Körper mit meinem 4-Phasen-Plan unterstützen können.

Ich habe viele Patienten mit einer Histaminintoleranz, die sich auf verschiedene Arten äußert. Damit Sie sehen, wie unterschiedlich sich Histaminintoleranz bei verschiedenen Personen auswirken kann, werde ich Ihnen hier kurz von drei meiner Patienten berichten.

PATIENTENGESCHICHTEN

JAMES, 34 JAHRE

Als ich James zum ersten Mal traf, litt er unter dreiundzwanzig Migräneanfällen pro Monat. James war bei mehreren Migränespezialisten in Behandlung gewesen. Sie hatten ihm Migränemedikamente verschrieben wie Topiramat und Sumatriptan. Leider halfen sie ihm nicht. In der Tat ging es James immer noch schlecht, sodass er ein- oder zweimal täglich etwa vier Ibuprofen-Tabletten einnahm, um irgendwie mit den Schmerzen fertig zu werden. James klagte auch darüber, dass er sich nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel sehr müde fühlte, aber er konnte nicht genau sagen, welche ihn beeinträchtigten.

Ich vermutete sofort eine Histaminintoleranz, also setzte ich ihn für 30 Tage auf eine strikte histaminarme Diät. Außerdem unterstützten wir seine Leber mit dem Nahrungsergänzungsmittel Optimal Reset Liver Love. Zusätzlich empfahl ich ihm die Einnahme eines histaminunterstützenden Nahrungsergänzungsmittels namens Histo Relief, während ich einige Tests durchführte, um die zugrunde liegenden Auslöser seiner Histaminintoleranz herauszufinden (wir werden in späteren Kapiteln über diese Produkte sprechen).

James reagierte positiv auf die Veränderungen. Seine Kopfschmerzen gingen innerhalb der ersten zwei Wochen um 75 Prozent zurück und die Müdigkeit, unter der er gelitten hatte, war dank der Ernährungsumstellung komplett verschwunden.

Als die Testergebnisse aus dem Labor zurückkamen, entdeckten wir auch, dass er unter einer bakteriellen Falschbesiedlung des Dünndarms (SIBO) litt. Wir arbeiteten 60 Tage lang mit antimikrobiellen Nahrungsergänzungsmitteln daran. Danach konnte er damit beginnen, wieder mehr histaminreiche und histaminfreisetzende Lebensmittel in seine Ernährung aufzunehmen, ohne dass es zu negativen Auswirkungen kam.

James muss sich immer noch von einigen histaminreichen Lebensmitteln fernhalten, wie zum Beispiel von gereiftem („aged") Fleisch und fermentierten Lebensmitteln, aber ihm gefällt es, sich hauptsächlich nach Paleo-Art zu ernähren und fühlt sich damit viel besser. Er muss keine Medikamente einnehmen und hat nur wenige bis gar keine Migräneanfälle mehr pro Monat.

JANET, 48 JAHRE

Janet kam zu mir und klagte über Müdigkeit und Schwindel sowie über Ekzeme am ganzen Körper, besonders an den Fußsohlen. Durch das Ekzem konnte sie schlecht laufen und war nicht in der Lage, viele der Dinge zu tun, die für die meisten von uns im Alltag selbstverständlich sind. Sie wurde mehrfach mit Steroiden behandelt, um das Ekzem in den Griff zu bekommen, erfuhr aber nur wenig bis gar keine Linderung.

Janet wusste auch nicht, dass jedes Mal, wenn sie die Steroide einnahm, ihr Cortisolspiegel (Stresshormon) weiter anstieg. Das war der Moment, an dem ihre Müdigkeit wirklich zu einem Problem wurde. Sie bemerkte auch, dass sie am Bauch an Gewicht zunahm, ohne dass dies durch eine Ernährungsumstellung ausgelöst wurde.

Da ich selbst mit einem Hautproblem (seborrhoische Dermatitis) zu kämpfen hatte, das mit einer Histaminintoleranz zusammenhing, und ich viele andere Patienten mit der gleichen Reaktion gesehen hatte, wusste ich, dass die Histaminintoleranz höchstwahrscheinlich die Ursache ihrer Symptome war. Ich begann bei Janet mit einer strengen Version der histaminarmen Diät (nur Lebensmittel auf der Ja-Liste, Seite 53), denn wir mussten ihr System schnell beruhigen. Als nächstes kümmerte ich mich um ihre Leber. Das mache ich bei allen Patienten, weil die Leber eine essentielle Aufgabe hat, aber bei Janet war das noch wichtiger. Wenn die Leber nicht in der Lage ist, effektiv Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden, übernimmt dies die Haut. Das ist häufig bei Menschen mit Hautproblemen wie Ekzemen, Schuppenflechte und anderem der Fall.

Ich wusste, dass bei Janets Behandlungsplan neben dem strikten Verzicht auf histaminreiche Nahrungsmittel eine langfristige Unterstützung der Leber unerlässlich sein würde. Als ich ihre Testergebnisse erhielt, erfuhr ich, dass sie unter dem Leaky-Gut-Syndrom, Parasiten und SIBO litt. Ich muss sagen, dass mich diese Ergebnisse überhaupt nicht überraschten. Janet hatte auch einen sehr hohen Cortisolspiegel, von dem ich annahm, dass er die Ursache für ihre Müdigkeit und Gewichtszunahme war.

Wir arbeiteten mit einer 90-tägigen antimikrobiellen Nahrungsergänzung an Janets Darm, gefolgt von einer monatelangen Darmsanierung (Ultimate Gut Support). Janet war schließlich in der Lage, Lebensmittel von der Vielleicht-Liste (Seite 53) und sogar einige von der Nein-Liste (Seite 53) ihrer Ernährung hinzuzufügen. Zusätzlich zu diesen Veränderungen musste sie daran arbeiten, ihr Stressniveau zu reduzieren. Ich führte sie durch einige der Techniken, die ich Ihnen in diesem Buch detailliert erläutern werde. Meiner Meinung nach ist die Bewältigung von Stress und das Trainieren der inneren Einstellung eine der wichtigsten Techniken zur Heilung Ihres Körpers.

JENNIFER, 39 JAHRE

Als Jennifer zu mir kam, litt sie unter Herzklopfen, Schwindel und Nesselsucht, die wie aus heiterem Himmel auftauchte. Außerdem hatte sie das Gefühl, dass ihr Hals anschwoll, wenn sie bestimmte Lebensmittel aß, die sie aber nicht immer genau zuordnen konnte. Sie berichtete außerdem, dass ihre Haut sich manchmal so anfühlte, als ob etwas darüber krabbeln würde, was ein wenig beängstigend ist, wie ich selbst am eigenen Leib erlebt habe.

Ich hatte nicht nur den Verdacht, dass bei Jennifer eine Histaminintoleranz vorlag, sondern auch, dass ihre Histaminintoleranz durch MCAS ausgelöst wurde. Einer der Hauptgründe für meine Vermutung war, dass sie diese Symptome schon so lange hatte, wie sie sich erinnern konnte, was normalerweise ein deutliches Zeichen dafür ist, dass wir es mit MCAS zu tun haben (wir werden später im Buch noch viel genauer darauf eingehen). Bei einer Histaminintoleranz gibt es normalerweise eine Handvoll Auslöser, aber bei MCAS gibt es mehr als zweihundert, sodass es sehr viel schwieriger sein kann herauszufinden, was die Hauptursachen sind.

Jennifer litt auch an einer Intoleranz gegenüber extremen Wetterverhältnissen (Hitze oder Kälte), was ebenfalls ein wichtiger Hinweis darauf ist, dass MCAS vorliegt. Bei ihr musste ich von Anfang an etwas detailliertere Tests durchführen. Neben der Einführung einer histaminarmen Diät und dem Testen ihres Darms und Hormonspiegels wollte ich auch sehen, ob sie irgendwelche chronischen Viren oder Schwermetallvergiftungen hatte und ob es möglicherweise Schimmel in ihrem Haus oder ihrem Arbeitsumfeld gab.

Es stellte sich heraus, dass all diese Dinge gegen sie arbeiteten und sie deshalb so heftige Reaktionen zeigte. Es dauerte etwas länger als bei den anderen beiden Patienten, über die wir gesprochen haben, bis es Jennifer besser ging, aber sie wurde gesund und ist jetzt stabil. Aus diesem Grund gehe ich in diesem Buch so detailliert auf die Hauptaspekte ein, auf die man achten muss, wenn durch eine histaminarme Diät allein die meisten Symptome nicht beseitigt werden.

Dr. Becky Campbell

Eins

EINFÜHRUNG ZU HISTAMIN **UND HISTAMININTOLERANZ**

WAS IST HISTAMIN?

Histamin ist ein von Ihrem Körper produzierter Botenstoff mit einer Reihe verschiedener Funktionen; seine Hauptfunktion besteht jedoch darin, Ihrem Körper zu helfen, Allergene loszuwerden. Histamin bildet einen Teil des körpereigenen Abwehrsystems. Sie haben wahrscheinlich schon einmal gehört, dass Histamin im Zusammenhang mit Allergien und allergischen Reaktionen erwähnt wird. Vielleicht haben Sie auch irgendwann in Ihrem Leben ein Antihistaminikum eingenommen – Medikamente wie Benadryl, Zyrtec, Claritin oder Allegra (u. v. a. mit Wirkstoffen wie Diphenhydramin, Cetirizin, Loratadin und Fexofenadinhydrochlorid) sind gängige Mittel zur Linderung saisonaler allergischer Reaktionen.

Wenn Sie unter saisonalen Allergien leiden, kommen die Symptome von einer Entzündungsreaktion, die von der Histaminfreisetzung herrührt. Denn die bei der Histaminfreisetzung verursachte Entzündung dient dazu, den Körper vor möglichen Krankheitserregern zu warnen. Tatsächlich ermöglicht es Histamin unseren weißen Blutkörperchen, Krankheitserreger, Viren und Allergien zu finden und anzugreifen, indem es die Blutgefäße anschwellen lässt. Wenn Sie nicht histaminintolerant sind, ist dies ein natürlicher Teil der Immunreaktion des Körpers. Enzyme bauen später das Histamin ab, um zu verhindern, dass es sich ansammelt und Krankheiten verursacht.

Histamin ist durch die Magensäure an der Verdauung sowie am zentralen Nervensystem beteiligt, wo es als Neurotransmitter fungiert, der Signale zwischen dem Körper und dem Gehirn weiterleitet. Im Körper wird Histamin von verschiedenen Immunzellen, einschließlich Basophilen, Eosinophilen und Mastzellen produziert. Es kommt auch in der Nahrung in Form der Aminosäure Histidin vor, die vor allem in fermentierten Lebensmitteln enthalten ist.

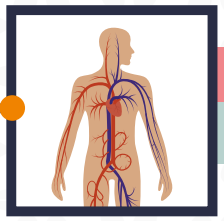
WENN HISTAMIN ZUM PROBLEM WIRD

Histamin kann zu einem Problem werden, wenn es sich anreichert. Dies geschieht möglicherweise, wenn der Körper unter Stoffwechselstörungen leidet, wie zum Beispiel einem Defekt in enzymproduzierenden Genen, die es dem Körper erschweren, Histamin auf die richtige Weise abzubauen und zu verstoffwechseln. Falls dies passiert, kann Histamin viele verschiedene Bereiche beeinflussen, einschließlich Gehirn, Darm, Lunge und Herz-Kreislauf-System, und eine Reihe von unerwünschten Symptomen verursachen.

HISTAMIN-

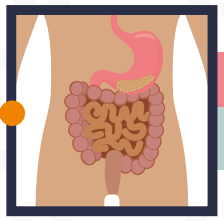
REZEPTOREN IM KÖRPER

HISTAMIN



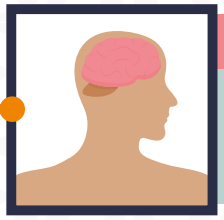
Das Immunsystem (H1 Rezeptor)

Histamin löst eine Vasodilatation (Erweiterung der Blutgefäße) aus.



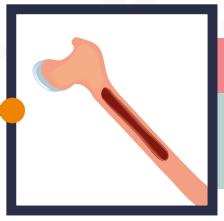
Der Magen (H2 Rezeptor)

Histamin beeinflusst die Funktion der Salzsäure (beim Verdauungsprozess).



Das Gehirn (H3 Rezeptor)

Histamin fungiert als Neurotransmitter, indem es Informationen bezüglich Schlaf, Appetit und Verhalten an alle Bereiche des Gehirns weiterleitet (das ist ein positiver Aspekt).



Knochenmark & LEUK (H4 Rezeptor)

Diese Rezeptoren finden sich auch im Dick- und Dünndarm, in der Leber, Lunge, Milz, Thymusdrüse und Luftröhre sowie in den Hoden und Rachenmandeln.

HISTAMIN

ABBAU

DAO

HNMT

Histamin kann mithilfe des Enzyms Diaminoxidase (DAO) oder des Enzyms Histamin-N-Menthyltransferase (HNMT) abgebaut werden.

STICHWORTVERZEICHNIS

SYMBOLE

4-Phasen Histaminarme Diät, Dr. Beckys 52, 53
4-Phasen Histamin Reset Plan iii, 43
Phase 1, Eliminieren 43
Phase 2, Unterstützen Sie Ihre Leber 47
Phase 3, Gehen Sie weiter in die Tiefe 48
Phase 4, Wiederaufnahme in die Ernährung 51

A

Alkohol 16, 26, 27, 33, 37, 39, 46, 50, 53
Allergien/allergische Reaktionen 12
Histamin im Zusammenhang mit 5
Mastzellen 19
Nahrungsmittelallergie 12
Antibiotika xiv, 8, 15, 24, 25, 26, 32
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Antihistaminische Ingwer-Cookies 165
Äpfel 53, 56, 80, 126, 161
Apfelbrot 80
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Apfel-Karotten-Muffins 79
Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
Apfel-Vinaigrette 167
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Apfelbrot 80
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Apfel-Karotten-Muffins 79
Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
Apfel-Vinaigrette 167
Artischocken 55, 95
Artischockensuppe 95
Artischockensuppe 95
Aufgepeppte Eier auf grünem Blattgemüse 84
Autoimmunerkrankungen 16, 23, 24, 25, 32

B

Balanced Bites Spaces 175
Beilagen 134
Birnen
Birnen in Vanillesirup 162
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
Birnen in Vanillesirup 162
Blattkohl
Aufgepeppte Eier auf grünem Blattgemüse 84
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern 71
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Blaubeergelee 76
Blumenkohlpüree 118
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpüree und Soße 116
Brennnessel 171
Brokkoli 53, 55, 56, 115, 126, 168, 169
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126

Brot
Apfelbrot 80
Rosmarinbrot 134
Rosmarin-Shortbread 158
Brunnenkresse 55

C

Candida 31, 32, 33, 34
Bekämpfung von 33, 34
Ernährung und 33
Heilungsprozess 33
Histamin und 32
Testen auf 33
Ursache von 32
Candida-Überbesiedelung 31
CED (Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) 36
Chia-Pudding 75
Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83
Chiasamen 83, 153
Chia-Pudding 75
Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83
Cremiger Mango-Smoothie 150
Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153
Colitis ulcerosa 36, 38, 39
entzündliche Erkrankung 38
Cremiger Mango-Smoothie 150

D

Darmbarriere 12, 13, 24
Darmgesundheit 48, 173
Darminfektionen 26, 27, 29, 42, 48
H. pylori 29
Darmschleimhaut, Unterstützung der Integrität der 172
Depressionen 176
Desserts 150
Diät, weniger Eiweiß und mehr Gemüse, mit 45
Download Ernährungstagebuch 12, 27
DrBeckyCampbell.com ein Online-Programm 18
Dressings 166
Apfel-Vinaigrette 167
Estragon-Vinaigrette 166
Ingwer-Dressing 167

E

Enzyme 5, 8, 23, 31, 32, 40, 172, 176
Diaminoxidase (DAO) 7, 8, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 24, 30, 32, 36, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 48, 55, 170, 171, 172
Monoaminoxidase (MAO) 16, 40, 41
Ernährung, Tipps zur histaminarmen 33, 57
Estragon-Vinaigrette 166

F

Fenchel
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Gerösteter Fenchel 137
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122

G

Gehirn, Struktur und Funktion 175
Genetische Mutationen 2, 40, 41
Genetischer Polymorphismus 15
Gerösteter Fenchel 137
Getränke 150
Giftige Produkte 47
Giftstoffe, Abbau 47
Glutensensitivität 23
Glutenunverträglichkeit 22, 23
Testen auf 23
Granatapfel 54
Grünkohl 53
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
Grünkohl-Pesto 68
Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87
Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
Grünkohl-Pesto 68, 107
Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87
Gurken 99
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157

H

Hähnchen
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115

Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpüree und Soße 116
Hähnchen-Mango-Salat 99
Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
Hühner-„Nudel"-Suppe mit Salbei 100
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Hähnchen-Mango-Salat 99
Hashimoto-Thyreoiditis 16, 20
Helicobacter pylori 29
Histamin und 29
Histamin 5, 43, 44
Histaminfreisetzung 5, 32, 45, 112
Entzündung 5
Entzündungen reduzieren 54
Histaminintoleranz v, xiv, xv, 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 24, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 60, 63, 88, 119, 121, 161, 170, 171, 172, 173, 175
Depressionen und 176
genetische Zusammenhänge 40
Symptome bei 8, 9, 10, 29, 48
-Test 11, 13
Ursachen von 31, 39
Histaminintoleranz, Reaktionen auf eine 10
Angstzustände 10
Benommenheit 10
Migräne-Kopfschmerzen 10, 11
Schlafstörungen 10
Schwindel 10
Histaminintoleranz, Risikofaktoren für 13
Dysfunktion der HPA-Achse 13
Stress 13
Histaminintoleranz, Ursachen für 18, 21, 171
Histaminrezeptoren 6
Histo Relief 172
HNMT (Histamin-N-Methyltransferase) 7, 8, 40, 41
Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
Hormonelles Ungleichgewicht 15
H.-pylori-Infektion 29
Hühnerbrühe, histaminarme 67, 92, 100, 112, 126, 130
Hühner-„Nudel"-Suppe mit Salbei 100
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Hyperthyreose. *Siehe* Schilddrüsenüberfunktion
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse) 10
Hypothyreose. *Siehe* Schilddrüsenunterfunktion

I

IgE (Antikörper) 12
Ingwer 54
Antihistaminische Ingwer-Cookies 165
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Ingwer-Dressing 167
Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
Ingwer-Dressing 167

J

Ja-/Nein-/Vielleicht-Liste 52, 53
Jicama Taco-Schalen 121

K

Karotten
- Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
- Knusper-Karotten mit Knoblauch 142
- Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
- Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145

Knoblauch 53, 55
- Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
- Knusper-Karotten mit Knoblauch 142
- Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96
- Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146

Knusper-Karotten mit Knoblauch 142

Kochen mit einem Multikocher 60

Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129

L

Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96

Lamm-Kotelettes mit Basilikum und Erbsenpüree 133

Leaky Gut 1, 12, 16, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 36, 38, 173
- Testen auf 24
- Ursachen für 24, 26

Lebensstilfaktoren 16, 38

Leber, Unterstützung der 3, 47, 48, 173

Legit Bread Company, Produkte von 174

Lipopolysaccharid 13

M

Mandel-Hummus 149

Mastozytose 20, 22

Mastzellen 1, 5, 10, 14, 16, 17, 19, 20, 29, 32, 35, 54, 55, 95, 112, 116, 122, 165, 166, 171, 172, 173, 176. *Siehe auch* MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom)
- Endometriose 20
- Gehirn, im 10

Mayonnaise, histaminarme 64

MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom
- Erkrankungen im Zusammenhang mit) 20
- Symptome 19
- Ursachen von) 20

MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom) 1, 4, 18, 19, 20, 22, 172

Medikamente 3, 5, 8, 15, 21, 26, 30, 31, 33, 41, 42, 43, 44, 47, 176
- Antibiotika 8

Meditation 175

Mehle, histaminarme 62

Morbus Crohn 36, 37, 38, 39

MTHFR (Methylentetrahydrofolat-Reduktase) 2, 40, 41

N

Nährstoffmangel 21, 39, 43, 44, 50

Nahrungsergänzungsmittel 170

Nahrungsmittel
- DAO-Enzym-stärkende 55
- entzündungsfördernde 54
- histaminfreisetzende 46
- Histamingehalt, mit hohem 46
- Histamin regulierende 54
- Quercetingehalt, hoher und geringer Histamingehalt 56
- vermeidende, zu 54

Nahrungszubereitung, Tipps zur 60

Natürliche Alternativen 47

Nebennieren 10, 13, 15, 50
- Stress 15

NSAIDs 24, 26, 27, 41, 50

NUCO, Produkte von 174

O

Optimal Reset Liver Love 2, 48, 58, 173

Östrogendominanz 15, 16

Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153

P

Paleo Ernährung 55

Parasiten 1, 27, 29, 32, 34, 35, 36

Pesto
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Grünkohl-Pesto 68
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Pfefferminze 54
Phasen 1–4 58
Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Primal Palate Organic 174
Probiotika 172
Produkte aus dem Laden 171
Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138

Q

Quercetin 55, 80, 104, 115, 126, 153, 157, 161, 170, 172

R

Rosenkohl 53, 111, 129, 146, 168, 169
Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129
Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146
Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146
Rosmarinbrot 134
Rosmarin-Shortbread 158
Rucola 54
Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91

S

Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104
SAMe (S-Adenosyl-L-Methionin) 40, 41
Schilddrüse
Autoimmunerkrankungen der 17
Histamin und 17
Schilddrüsenfunktionsstörung 16, 23
Schilddrüsenüberfunktion 16, 17
Schilddrüsenunterfunktion 1, 16, 17
Schlaf 50
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
Selen 171
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
SIBO 3, 16, 24, 26, 27, 30, 31, 32, 48, 173
Histamin und 30
Ursachen von 30
Siete, Produkte von 174
SIFO 32
Simple Mills, Produkte von 174
Spargel-Kartoffel-Frittata 88
Sport xiv, 11, 16, 41, 50
Stress 10, 13, 14, 15, 20, 24, 26, 27, 28, 30, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 50, 173, 177
Entzündungsreaktionen 13
Histamin und 14
Mastzellen 15
Stress-Management 175
Süßkartoffel-Latkes 141
Süßkartoffeln
Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138
Süßkartoffel-Latkes 141
Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
Symptom Tracker 51

T

Thymian 54
Tigernuss-Butter 72
Tourette-Syndrom 175
Toxische Haushalts- und Körperpflegeprodukte 47

Tracking-Tools 175
Truthahn-Burger mit Thymian und Oregano 108

U

Überwucherung, Candida-
SIFO 32
Ultimate Gut Support 172
Umweltallergen-exposition 16
Unverträglichkeit, Diagnose einer 12

V

Visualisierungs-techniken 175
Visualisierungsübung 177
Vitamin C 170

W

Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern 71

Z

Zöliakie 20, 23, 30
Zonulin 13, 23
Zucchini
Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145
Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145
Zwiebel 55

WEITERE BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie „Naturkost“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Inhalt

Vorwort ..... *xiv*
Einleitung *1*

Eins

EINFÜHRUNG ZU HISTAMIN **UND HISTAMININTOLERANZ** **5**
Was ist Histamin? 5
Wenn Histamin zum Problem wird 5
Histaminintoleranz und ihre Symptome 8
Warum Sie möglicherweise noch nicht auf Histaminintoleranz getestet wurden 12
Risikofaktoren für Histaminintoleranz 13

Zwei

DIE ACHT HÄUFIGSTEN URSACHEN **FÜR HISTAMININTOLERANZ** **18**
URSACHE 1: Mastzell-Aktivierungs-Syndrom 18
URSACHE 2: Glutenunverträglichkeit 22
URSACHE 3: Leaky Gut 24
URSACHE 4: Darminfektionen 29
URSACHE 5: Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen 36
URSACHE 6: Nährstoffmangel 39
URSACHE 7: Genetische Mutationen 40
URSACHE 8: Bestimmte Medikamente 41
Nächste Schritte 42

Drei

DER 4-PHASEN **HISTAMIN RESET PLAN** **43**
PHASE 1: Eliminieren 43
PHASE 2: Unterstützen Sie Ihre Leber 47
PHASE 3: Gehen Sie weiter in die Tiefe 48
PHASE 4: Wiederaufnahme in die Ernährung 51

Vier

DR. BECKYS **4-PHASEN HISTAMINARME DIÄT** **52**
Die Ja-/Nein-/Vielleicht-Liste 52
Andere zu vermeidende Lebensmittel 54
Histamin regulierende Lebensmittel 54
Tipps zur histaminarmen Ernährung 57
Was Sie in jeder Phase essen sollten 58

Fünf

DR. BECKYS **HISTAMINARME REZEPTE** **60**
Kochen mit einem Multikocher 60
Tipps zur Nahrungszubereitung 60

Antihistaminischer Speiseplan *168*
Anhang: Zusätzliche Mittel *170*
Literaturhinweise und Internetquellen *178*
Danksagungen *183*
Über die Autorin *184*
Mit mir Zusammenarbeiten *185*
Stichwortverzeichnis *187*

Rezepte

GRUNDVORRÄTE

Histaminarme Mayonnaise 64
Histaminarme Hühnerbrühe 67
Grünkohl-Pesto 68
Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern 71
Tigernuss-Butter 72
Chia-Pudding 75
Blaubeergelee 76

HISTAMINARME MAYONNAISE
SEITE 64

GRÜNKOHL-PESTO
SEITE 68

TIGERNUSS-BUTTER
SEITE 72

BLAUBEERGELEE
SEITE 76

FRÜHSTÜCK

Apfel-Karotten-Muffins 79
Apfelbrot 80
Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83
Eier mit Pfiff auf grünem Blattgemüse 84
Grünkohl-Süßkartoffel-Muffins 87
Spargel-Kartoffel-Frittata 88

APFELBROT
SEITE 80

CHIA-PUDDING À LA „PEANUT BUTTER AND JELLY SANDWICH“
SEITE 83

EIER MIT PFIFF AUF GRÜNEM BLATT-GEMÜSE
SEITE 84

GRÜNKOHL-SÜSSKARTOFFEL-MUFFINS
SEITE 87

SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT GEFLÜGELWURST UND PALMKOHL

SEITE 92

ARTISCHOCKENSUPPE

SEITE 95

LAMM-BURGER MIT ROSMARIN UND KNOBLAUCH

SEITE 96

HÄHNCHEN-MANGO-SALAT

SEITE 99

MITTAGESSEN

Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
Artischockensuppe 95
Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96
Hähnchen-Mango-Salat 99
Hühner-„Nudel“-Suppe mit Salbei 100
Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Truthahn-Burger mit Thymian und Oregano 108

HÜHNER-„NUDEL“-SUPPE MIT SALBEI

SEITE 100

WRAP MIT GRÜNKOHL-GEFLÜGEL-PATTY

SEITE 103

BLATTKOHL-WRAPS MIT HÄHNCHEN UND PESTO

SEITE 107

TRUTHAHN-BURGER MIT THYMIAN UND OREGANO

SEITE 108

SCHWEINEMEDAILLONS MIT ROSENKOHL UND KAROTTEN

SEITE 111

HONIG-KNOBLAUCH-HÄHNCHEN

SEITE 112

BRATHÄHNCHEN AUS DEM INSTANT POT MIT BLUMEN-KOHLPÜREE UND SOSSE

SEITE 116

SESAM-INGWER-HÄHNCHEN-TACOS IN JICAMA-SCHALEN

SEITE 119

ABENDESSEN

Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpüree und Soße 116
Blumenkohlpüree 118
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
Jicama Taco-Schalen 121
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129
Pochiertes Hähnchen und Grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Lamm-Kotelettes mit Basilikum und Erbsenpüree 133

SCHWEINEKOTELETT MIT FENCHEL, ZWIEBEL UND BIRNE

SEITE 122

PFANNENGERICHT MIT HUHN, SÜSSKARTOFFEL, APFEL UND BROKKOLI

SEITE 126

KOHL-HACK-FLEISCH-PFANNE

SEITE 129

POCHIERTES HÄHNCHEN UND GRÜNE BOHNEN IN INGWER-BRÜHE

SEITE 130

ROSMARINBROT
SEITE 134

GERÖSTETER FENCHEL
SEITE 137

PÜREE AUS JAPANISCHEN SÜSSKARTOFFELN
SEITE 138

SÜSSKARTOFFEL-LATKES
SEITE 141

BEILAGEN

Rosmarinbrot 134
Gerösteter Fenchel 137
Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138
Süßkartoffel-Latkes 141
Knusper-Karotten mit Knoblauch 142
Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145
Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146
Mandel-Hummus 149

KNUSPER-KAROTTEN MIT KNOBLAUCH
SEITE 142

ZUCCHINI- UND KAROTTEN-„SPAGHETTI“
SEITE 145

ROSENKOHL IN KNOB-LAUCH-SALBEI-BUTTER
SEITE 146

MANDEL-HUMMUS
SEITE 149

GETRÄNKE UND DESSERTS

Cremiger Mango-Smoothie 150
Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Gemüse-Birnen-Saft 157
Rosmarin-Shortbread 158
Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
Birnen in Vanillesirup 162
Antihistaminische Ingwer-Cookies 165

CREMIGER MANGO-SMOOTHIE
SEITE 150

OVERNIGHT KIRSCH-CHIA-SMOOTHIE
SEITE 153

APFEL-KAROTTEN-INGWER-SAFT
SEITE 154

GEMÜSE-BIRNEN-SAFT
SEITE 157

DRESSINGS

Estragon-Vinaigrette 166
Apfel-Vinaigrette 167
Ingwer-Dressing 167

ROSMARIN-SHORTBREAD
SEITE 158

APFELKUCHEN MIT KNUSPERKRUSTE
SEITE 161

BIRNEN IN VANILLESIRUP
SEITE 162

ANTIHISTAMINISCHE INGWER-COOKIES
SEITE 165

VORWORT

Am Anfang ist es einfach nur ärgerlich. Sie versuchen, es zu ignorieren. „Es sind nur Kopfschmerzen." Schon wieder. Es lohnt nicht, sich die Zeit zu nehmen und sich damit zu beschäftigen, woher sie kommen. Definitiv muss man deswegen nicht zum Arzt.

Dann fangen Sie an, zusätzlich zu Ihren Kopfschmerzen ein weiteres Symptom wahrzunehmen: „Ich kann nicht einschlafen." Das ist keine einmalige Sache. Es passiert immer öfter, aber so willkürlich, dass Sie die Ursache gar nicht erkennen können.

Ein paar Monate später stellen Sie fest: „Mein Ekzem flackert auf", zusammen mit… „Diese Mückenstiche jucken wie verrückt."

Ein Jahr vergeht und Sie ertappen sich dabei, wie Sie sich gegenüber einem Freund beklagen: „Warum kann ich nicht ein einziges Glas Wein genießen? Ich fühle mich furchtbar danach!" Erstaunlicherweise sagt Ihr Freund, dass er mit genau den gleichen Dingen zu kämpfen hat! Er fühlt sich genauso hilflos wie Sie.

Schließlich sind Sie mit Ihrem Latein am Ende und gehen zum Arzt.

Und wie geht es für Sie weiter? Sie versuchen es bei einem anderen Arzt. Und noch einem. Von Steroiden zu Antibiotika. Zu Steroiden UND Antibiotika. Keine Linderung. Tatsächlich geht es Ihnen noch schlechter.

Sie hören etwas von ganzheitlicher Medizin und versuchen es bei einem naturheilkundlichen Arzt – kein Glück. Sie versuchen es bei einem Arzt für funktionelle Medizin – auch kein Glück. Sie versuchen es mit Akupunktur – kein Erfolg. Sie versuchen alles, von Probiotika über Fischöl und Vitamin D bis hin zu einem Multivitaminpräparat. Ihre Regale sehen aus, als könnten Sie eine Apotheke führen. Es geht Ihnen ein bisschen besser, aber Sie kämpfen immer noch.

Frustriert von all den Ärzten, wenden Sie sich an Foren in den sozialen Medien. Vielleicht haben Sie auf diese Weise von diesem Buch erfahren. Lassen Sie mich Ihnen gleich versichern, dass Sie in guten Händen sind! Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, es zu kaufen, kaufen Sie es. Mir ging es genauso wie Ihnen jetzt: Ich hatte eine Fülle von merkwürdigen, scheinbar disparaten Symptomen, die wahllos auftraten, zwar keinen Arztbesuch erforderten, aber die Qualität meines Lebens beeinträchtigten. Willkommen bei einem der am schnellsten wachsenden, nicht diagnostizierten Probleme unserer Zeit: Histaminintoleranz.

Wussten Sie, dass es im Durchschnitt etwa zehn Jahre dauert, bis bei jemandem eine Histaminintoleranz diagnostiziert wird?! Bei mir hat es etwa 35 Jahre gedauert. Meine Histaminintoleranz-Symptome waren unter anderem:

- Nasenbluten
- Gereiztheit
- Einschlafschwierigkeiten
- Kopfschmerzen
- Ekzem
- Schweißfüße (eklig)
- Starkes Schwitzen beim Sport

- Hoher Ruhepuls (etwa 70, selbst als ich fit war; jetzt ist er 48)
- Extrem juckende Mückenstiche
- Rote Flecken an den Händen bei Kontakt mit Hausstaubmilben
- Ständiges Hitzegefühl

Diese Symptome sind alle verschwunden – das ist die gute Nachricht! Die schlechte Nachricht? Sie können ziemlich schnell zurückkommen, und manchmal tun sie das auch. Aber ich weiß jetzt, dass ich genetisch anfällig für eine Histaminintoleranz bin, und ich verstehe, warum mein Histaminspiegel ansteigt und was ich dagegen tun kann, sodass ich mich wieder auf den richtigen Weg machen kann.

Es ist nicht möglich, etwas zu reparieren, von dem man nicht weiß, dass es geschädigt ist. Aber mit Dr. Campbells Buch in den Händen werden Sie alles erfahren, was mit einer Histaminintoleranz zusammenhängt. Es wird eine Menge Arbeit sein, eine schnelle Lösung gibt es hier nicht. Es liegt an Ihnen, das umzusetzen, was Sie auf diesen Seiten lesen werden. Vertrauen Sie dem Prozess und bleiben Sie dabei. Sie werden auf jeden Fall ein Leben ohne Histaminintoleranz erleben! Dr. Campbell wird einige ihrer Tricks mit Ihnen teilen und sie wird ein paar von meinen weitergeben. Gemeinsam stärken wir Ihnen den Rücken!

—DR. BEN LYNCH
Gründer und Präsident von *Seeking Health*, www.seekinghealth.com

EINLEITUNG

DIE GESCHICHTE MEINER HISTAMININTOLERANZ

Da wir diese Reise gemeinsam beginnen, möchte ich Sie wissen lassen, dass mich dieses Thema genauso persönlich betrifft, wie es für Sie der Fall sein mag.

Diejenigen von Ihnen, die bereits durch mein erstes Buch „The 30-Day Thyroid Reset Plan“ ein wenig über meine Geschichte wissen, werden sich daran erinnern, dass ich viele Jahre lang unter Schilddrüsenproblemen gelitten habe, verursacht durch Darmprobleme, Schwermetalle und Viren. Aber die meisten wissen nicht, dass eines meiner wichtigsten Probleme – zusätzlich zu meinen Schilddrüsensymptomen und meinem allgemein schlechten Gesundheitszustand – das Mastzell-Aktivierungs-Syndrom (MCAS) und damit verbunden eine Histaminintoleranz war. Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, sind Mastzellen (weiße Blutkörperchen) für die Freisetzung von Histamin verantwortlich. Das ist nichts Schlimmes, es sei denn, Ihr Körper ist nicht in der Lage, das Histamin richtig abzubauen, oder die Mastzellen produzieren mehr Histamin, als Ihr Körper verarbeiten kann, was bei MCAS der Fall ist.

Als Kind hatte ich eine schreckliche Hitzeintoleranz. In der Sonne wurde ich oft ohnmächtig und ich bekam aus heiterem Himmel einen Hautausschlag. Wenn ich bestimmte Lebensmittel aß, die einen hohen Histamingehalt haben, wie zum Beispiel gereiftes („age“) Fleisch, Essiggurken, gereifter Käse, Zitrusfrüchte und andere Lebensmittel, die wir in diesem Buch behandeln werden, kribbelte meine Kopfhaut und eine schwere Müdigkeit überkam mich. Später erlebte ich auch sich allmählich verschlimmernde Symptome wie Migräne, Schwindel, Herzklopfen, Angst- und Panikattacken, Sodbrennen, eine Hauterkrankung namens seborrhoische Dermatitis sowie niedrigen Blutdruck. Diese Symptome verschwanden nie.

In meinen frühen Zwanzigern, als bei mir die Schilddrüsen- und Darmprobleme am schlimmsten waren, reagierte mein Körper tatsächlich fast auf jedes Lebensmittel negativ, das ich zu mir nahm. Dennoch erfolgte die Diagnose einer Histaminintoleranz erst fast ein Jahrzehnt später.

Glücklicherweise verbesserte sich meine Situation erheblich, als bei mir eine Schilddrüsenunterfunktion, ein überhöhter Cortisolspiegel und Darmprobleme wie Leaky Gut, Candida und Parasiten diagnostiziert wurden. Dank der funktionellen Medizin war ich in der Lage, meinen Darm zu heilen, meine Schilddrüsen- und Nebennierenhormone ins Gleichgewicht zu bringen sowie eine viel größere Vielfalt an Lebensmitteln zu essen. Dennoch hatte ich immer noch seltsame Symptome wie Migräne, die sich jahrelang niemand erklären konnte.

Erst als ich 32 Jahre alt war und bei einem Arzt für funktionelle Medizin etwas über Histaminintoleranz erfuhr, fing ich endlich an, das Puzzle zusammenzusetzen. Es führte zu einer lebensverändernden Diagnose: Ich erkannte, dass meine Symptome und Nahrungsmittelempfindlichkeiten durch eine Histaminintoleranz ausgelöst wurden, die durch einige geneti-

sche Mutationen wie Methylen-Tetrahydrofolat-Reduktase (MTHFR), Probleme mit der Methylierung und andere zugrunde liegende Ursachen, die wir in diesem Buch besprechen werden, hervorgerufen wurde. Von da an begann ich, den in diesem Buch beschriebenen Plan zu befolgen und weiter an meiner Gesundheit zu arbeiten; mittlerweile kann ich die meisten Lebensmittel ohne jegliche Probleme essen. Ein Großteil der Symptome, unter denen ich litt, ist verschwunden und ich führe im Alltag ein ziemlich normales Leben.

Mit der Lektüre dieses Buchs werden Sie herausfinden, welche Lebensmittel Ihrem Körper Probleme bereiten, sodass auch Sie die Liste der zu meidenden Lebensmittel auf eine Handvoll reduzieren können und Linderung von den rätselhaften und lähmenden Symptomen der Histaminintoleranz erleben. Sie werden auch erfahren, was die Ursache für Ihre Probleme mit Histamin sein könnte und wie Sie Ihren Körper mit meinem 4-Phasen-Plan unterstützen können.

Ich habe viele Patienten mit einer Histaminintoleranz, die sich auf verschiedene Arten äußert. Damit Sie sehen, wie unterschiedlich sich Histaminintoleranz bei verschiedenen Personen auswirken kann, werde ich Ihnen hier kurz von drei meiner Patienten berichten.

PATIENTENGESCHICHTEN

JAMES, 34 JAHRE

Als ich James zum ersten Mal traf, litt er unter dreiundzwanzig Migräneanfällen pro Monat. James war bei mehreren Migränespezialisten in Behandlung gewesen. Sie hatten ihm Migränemedikamente verschrieben wie Topiramat und Sumatriptan. Leider halfen sie ihm nicht. In der Tat ging es James immer noch schlecht, sodass er ein- oder zweimal täglich etwa vier Ibuprofen-Tabletten einnahm, um irgendwie mit den Schmerzen fertig zu werden. James klagte auch darüber, dass er sich nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel sehr müde fühlte, aber er konnte nicht genau sagen, welche ihn beeinträchtigten.

Ich vermutete sofort eine Histaminintoleranz, also setzte ich ihn für 30 Tage auf eine strikte histaminarme Diät. Außerdem unterstützten wir seine Leber mit dem Nahrungsergänzungsmittel Optimal Reset Liver Love. Zusätzlich empfahl ich ihm die Einnahme eines histaminunterstützenden Nahrungsergänzungsmittels namens Histo Relief, während ich einige Tests durchführte, um die zugrunde liegenden Auslöser seiner Histaminintoleranz herauszufinden (wir werden in späteren Kapiteln über diese Produkte sprechen).

James reagierte positiv auf die Veränderungen. Seine Kopfschmerzen gingen innerhalb der ersten zwei Wochen um 75 Prozent zurück und die Müdigkeit, unter der er gelitten hatte, war dank der Ernährungsumstellung komplett verschwunden.

Als die Testergebnisse aus dem Labor zurückkamen, entdeckten wir auch, dass er unter einer bakteriellen Falschbesiedlung des Dünndarms (SIBO) litt. Wir arbeiteten 60 Tage lang mit antimikrobiellen Nahrungsergänzungsmitteln daran. Danach konnte er damit beginnen, wieder mehr histaminreiche und histaminfreisetzende Lebensmittel in seine Ernährung aufzunehmen, ohne dass es zu negativen Auswirkungen kam.

James muss sich immer noch von einigen histaminreichen Lebensmitteln fernhalten, wie zum Beispiel von gereiftem („aged") Fleisch und fermentierten Lebensmitteln, aber ihm gefällt es, sich hauptsächlich nach Paleo-Art zu ernähren und fühlt sich damit viel besser. Er muss keine Medikamente einnehmen und hat nur wenige bis gar keine Migräneanfälle mehr pro Monat.

JANET, 48 JAHRE

Janet kam zu mir und klagte über Müdigkeit und Schwindel sowie über Ekzeme am ganzen Körper, besonders an den Fußsohlen. Durch das Ekzem konnte sie schlecht laufen und war nicht in der Lage, viele der Dinge zu tun, die für die meisten von uns im Alltag selbstverständlich sind. Sie wurde mehrfach mit Steroiden behandelt, um das Ekzem in den Griff zu bekommen, erfuhr aber nur wenig bis gar keine Linderung.

Janet wusste auch nicht, dass jedes Mal, wenn sie die Steroide einnahm, ihr Cortisolspiegel (Stresshormon) weiter anstieg. Das war der Moment, an dem ihre Müdigkeit wirklich zu einem Problem wurde. Sie bemerkte auch, dass sie am Bauch an Gewicht zunahm, ohne dass dies durch eine Ernährungsumstellung ausgelöst wurde.

Da ich selbst mit einem Hautproblem (seborrhoische Dermatitis) zu kämpfen hatte, das mit einer Histaminintoleranz zusammenhing, und ich viele andere Patienten mit der gleichen Reaktion gesehen hatte, wusste ich, dass die Histaminintoleranz höchstwahrscheinlich die Ursache ihrer Symptome war. Ich begann bei Janet mit einer strengen Version der histaminarmen Diät (nur Lebensmittel auf der Ja-Liste, Seite 53), denn wir mussten ihr System schnell beruhigen. Als nächstes kümmerte ich mich um ihre Leber. Das mache ich bei allen Patienten, weil die Leber eine essentielle Aufgabe hat, aber bei Janet war das noch wichtiger. Wenn die Leber nicht in der Lage ist, effektiv Giftstoffe aus dem Körper auszuscheiden, übernimmt dies die Haut. Das ist häufig bei Menschen mit Hautproblemen wie Ekzemen, Schuppenflechte und anderem der Fall.

Ich wusste, dass bei Janets Behandlungsplan neben dem strikten Verzicht auf histaminreiche Nahrungsmittel eine langfristige Unterstützung der Leber unerlässlich sein würde. Als ich ihre Testergebnisse erhielt, erfuhr ich, dass sie unter dem Leaky-Gut-Syndrom, Parasiten und SIBO litt. Ich muss sagen, dass mich diese Ergebnisse überhaupt nicht überraschten. Janet hatte auch einen sehr hohen Cortisolspiegel, von dem ich annahm, dass er die Ursache für ihre Müdigkeit und Gewichtszunahme war.

Wir arbeiteten mit einer 90-tägigen antimikrobiellen Nahrungsergänzung an Janets Darm, gefolgt von einer monatelangen Darmsanierung (Ultimate Gut Support). Janet war schließlich in der Lage, Lebensmittel von der Vielleicht-Liste (Seite 53) und sogar einige von der Nein-Liste (Seite 53) ihrer Ernährung hinzuzufügen. Zusätzlich zu diesen Veränderungen musste sie daran arbeiten, ihr Stressniveau zu reduzieren. Ich führte sie durch einige der Techniken, die ich Ihnen in diesem Buch detailliert erläutern werde. Meiner Meinung nach ist die Bewältigung von Stress und das Trainieren der inneren Einstellung eine der wichtigsten Techniken zur Heilung Ihres Körpers.

JENNIFER, 39 JAHRE

Als Jennifer zu mir kam, litt sie unter Herzklopfen, Schwindel und Nesselsucht, die wie aus heiterem Himmel auftauchte. Außerdem hatte sie das Gefühl, dass ihr Hals anschwoll, wenn sie bestimmte Lebensmittel aß, die sie aber nicht immer genau zuordnen konnte. Sie berichtete außerdem, dass ihre Haut sich manchmal so anfühlte, als ob etwas darüber krabbeln würde, was ein wenig beängstigend ist, wie ich selbst am eigenen Leib erlebt habe.

Ich hatte nicht nur den Verdacht, dass bei Jennifer eine Histaminintoleranz vorlag, sondern auch, dass ihre Histaminintoleranz durch MCAS ausgelöst wurde. Einer der Hauptgründe für meine Vermutung war, dass sie diese Symptome schon so lange hatte, wie sie sich erinnern konnte, was normalerweise ein deutliches Zeichen dafür ist, dass wir es mit MCAS zu tun haben (wir werden später im Buch noch viel genauer darauf eingehen). Bei einer Histaminintoleranz gibt es normalerweise eine Handvoll Auslöser, aber bei MCAS gibt es mehr als zweihundert, sodass es sehr viel schwieriger sein kann herauszufinden, was die Hauptursachen sind.

Jennifer litt auch an einer Intoleranz gegenüber extremen Wetterverhältnissen (Hitze oder Kälte), was ebenfalls ein wichtiger Hinweis darauf ist, dass MCAS vorliegt. Bei ihr musste ich von Anfang an etwas detailliertere Tests durchführen. Neben der Einführung einer histaminarmen Diät und dem Testen ihres Darms und Hormonspiegels wollte ich auch sehen, ob sie irgendwelche chronischen Viren oder Schwermetallvergiftungen hatte und ob es möglicherweise Schimmel in ihrem Haus oder ihrem Arbeitsumfeld gab.

Es stellte sich heraus, dass all diese Dinge gegen sie arbeiteten und sie deshalb so heftige Reaktionen zeigte. Es dauerte etwas länger als bei den anderen beiden Patienten, über die wir gesprochen haben, bis es Jennifer besser ging, aber sie wurde gesund und ist jetzt stabil. Aus diesem Grund gehe ich in diesem Buch so detailliert auf die Hauptaspekte ein, auf die man achten muss, wenn durch eine histaminarme Diät allein die meisten Symptome nicht beseitigt werden.

Dr. Becky Campbell

Eins

EINFÜHRUNG ZU HISTAMIN **UND HISTAMININTOLERANZ**

WAS IST HISTAMIN?

Histamin ist ein von Ihrem Körper produzierter Botenstoff mit einer Reihe verschiedener Funktionen; seine Hauptfunktion besteht jedoch darin, Ihrem Körper zu helfen, Allergene loszuwerden. Histamin bildet einen Teil des körpereigenen Abwehrsystems. Sie haben wahrscheinlich schon einmal gehört, dass Histamin im Zusammenhang mit Allergien und allergischen Reaktionen erwähnt wird. Vielleicht haben Sie auch irgendwann in Ihrem Leben ein Antihistaminikum eingenommen – Medikamente wie Benadryl, Zyrtec, Claritin oder Allegra (u. v. a. mit Wirkstoffen wie Diphenhydramin, Cetirizin, Loratadin und Fexofenadinhydrochlorid) sind gängige Mittel zur Linderung saisonaler allergischer Reaktionen.

Wenn Sie unter saisonalen Allergien leiden, kommen die Symptome von einer Entzündungsreaktion, die von der Histaminfreisetzung herrührt. Denn die bei der Histaminfreisetzung verursachte Entzündung dient dazu, den Körper vor möglichen Krankheitserregern zu warnen. Tatsächlich ermöglicht es Histamin unseren weißen Blutkörperchen, Krankheitserreger, Viren und Allergien zu finden und anzugreifen, indem es die Blutgefäße anschwellen lässt. Wenn Sie nicht histaminintolerant sind, ist dies ein natürlicher Teil der Immunreaktion des Körpers. Enzyme bauen später das Histamin ab, um zu verhindern, dass es sich ansammelt und Krankheiten verursacht.

Histamin ist durch die Magensäure an der Verdauung sowie am zentralen Nervensystem beteiligt, wo es als Neurotransmitter fungiert, der Signale zwischen dem Körper und dem Gehirn weiterleitet. Im Körper wird Histamin von verschiedenen Immunzellen, einschließlich Basophilen, Eosinophilen und Mastzellen produziert. Es kommt auch in der Nahrung in Form der Aminosäure Histidin vor, die vor allem in fermentierten Lebensmitteln enthalten ist.

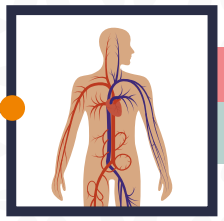
WENN HISTAMIN ZUM PROBLEM WIRD

Histamin kann zu einem Problem werden, wenn es sich anreichert. Dies geschieht möglicherweise, wenn der Körper unter Stoffwechselstörungen leidet, wie zum Beispiel einem Defekt in enzymproduzierenden Genen, die es dem Körper erschweren, Histamin auf die richtige Weise abzubauen und zu verstoffwechseln. Falls dies passiert, kann Histamin viele verschiedene Bereiche beeinflussen, einschließlich Gehirn, Darm, Lunge und Herz-Kreislauf-System, und eine Reihe von unerwünschten Symptomen verursachen.

HISTAMIN-

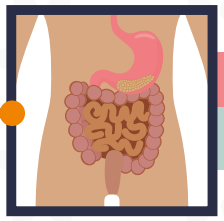
REZEPTOREN IM KÖRPER

HISTAMIN



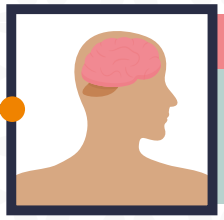
Das Immunsystem (H1 Rezeptor)

Histamin löst eine Vasodilatation (Erweiterung der Blutgefäße) aus.



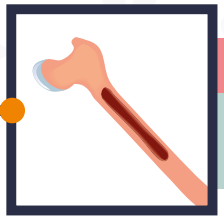
Der Magen (H2 Rezeptor)

Histamin beeinflusst die Funktion der Salzsäure (beim Verdauungsprozess).



Das Gehirn (H3 Rezeptor)

Histamin fungiert als Neurotransmitter, indem es Informationen bezüglich Schlaf, Appetit und Verhalten an alle Bereiche des Gehirns weiterleitet (das ist ein positiver Aspekt).



Knochenmark & LEUK (H4 Rezeptor)

Diese Rezeptoren finden sich auch im Dick- und Dünndarm, in der Leber, Lunge, Milz, Thymusdrüse und Luftröhre sowie in den Hoden und Rachenmandeln.

HISTAMIN

ABBAU

DAO

HNMT

Histamin kann mithilfe des Enzyms Diaminoxidase (DAO) oder des Enzyms Histamin-N-Menthyltransferase (HNMT) abgebaut werden.

STICHWORTVERZEICHNIS

SYMBOLE

4-Phasen Histaminarme Diät, Dr. Beckys 52, 53
4-Phasen Histamin Reset Plan iii, 43
Phase 1, Eliminieren 43
Phase 2, Unterstützen Sie Ihre Leber 47
Phase 3, Gehen Sie weiter in die Tiefe 48
Phase 4, Wiederaufnahme in die Ernährung 51

A

Alkohol 16, 26, 27, 33, 37, 39, 46, 50, 53
Allergien/allergische Reaktionen 12
Histamin im Zusammenhang mit 5
Mastzellen 19
Nahrungsmittelallergie 12
Antibiotika xiv, 8, 15, 24, 25, 26, 32
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Antihistaminische Ingwer-Cookies 165
Äpfel 53, 56, 80, 126, 161
Apfelbrot 80
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Apfel-Karotten-Muffins 79
Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
Apfel-Vinaigrette 167
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Apfelbrot 80
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Apfel-Karotten-Muffins 79
Apfelkuchen mit Knusperkruste 161
Apfel-Vinaigrette 167
Artischocken 55, 95
Artischockensuppe 95
Artischockensuppe 95
Aufgepeppte Eier auf grünem Blattgemüse 84
Autoimmunerkrankungen 16, 23, 24, 25, 32

B

Balanced Bites Spaces 175
Beilagen 134
Birnen
Birnen in Vanillesirup 162
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
Birnen in Vanillesirup 162
Blattkohl
Aufgepeppte Eier auf grünem Blattgemüse 84
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern 71
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Blaubeergelee 76
Blumenkohlpüree 118
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpüree und Soße 116
Brennnessel 171
Brokkoli 53, 55, 56, 115, 126, 168, 169
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126

Brot
Apfelbrot 80
Rosmarinbrot 134
Rosmarin-Shortbread 158
Brunnenkresse 55

C

Candida 31, 32, 33, 34
Bekämpfung von 33, 34
Ernährung und 33
Heilungsprozess 33
Histamin und 32
Testen auf 33
Ursache von 32
Candida-Überbesiedelung 31
CED (Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) 36
Chia-Pudding 75
Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83
Chiasamen 83, 153
Chia-Pudding 75
Chia-Pudding à la „Peanut Butter and Jelly Sandwich“ 83
Cremiger Mango-Smoothie 150
Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153
Colitis ulcerosa 36, 38, 39
entzündliche Erkrankung 38
Cremiger Mango-Smoothie 150

D

Darmbarriere 12, 13, 24
Darmgesundheit 48, 173
Darminfektionen 26, 27, 29, 42, 48
H. pylori 29
Darmschleimhaut, Unterstützung der Integrität der 172
Depressionen 176
Desserts 150
Diät, weniger Eiweiß und mehr Gemüse, mit 45
Download Ernährungstagebuch 12, 27
DrBeckyCampbell.com ein Online-Programm 18
Dressings 166
Apfel-Vinaigrette 167
Estragon-Vinaigrette 166
Ingwer-Dressing 167

E

Enzyme 5, 8, 23, 31, 32, 40, 172, 176
Diaminoxidase (DAO) 7, 8, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 24, 30, 32, 36, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 48, 55, 170, 171, 172
Monoaminoxidase (MAO) 16, 40, 41
Ernährung, Tipps zur histaminarmen 33, 57
Estragon-Vinaigrette 166

F

Fenchel
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115
Gerösteter Fenchel 137
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122

G

Gehirn, Struktur und Funktion 175
Genetische Mutationen 2, 40, 41
Genetischer Polymorphismus 15
Gerösteter Fenchel 137
Getränke 150
Giftige Produkte 47
Giftstoffe, Abbau 47
Glutensensitivität 23
Glutenunverträglichkeit 22, 23
Testen auf 23
Granatapfel 54
Grünkohl 53
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
Grünkohl-Pesto 68
Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87
Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157
Grünkohl-Pesto 68, 107
Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87
Gurken 99
Grünkohl-Birne-Gurke-Sellerie-Saft 157

H

Hähnchen
Antihistaminische Hähnchenpfanne 115

Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpüree und Soße 116
Hähnchen-Mango-Salat 99
Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
Hühner-„Nudel"-Suppe mit Salbei 100
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Hähnchen-Mango-Salat 99
Hashimoto-Thyreoiditis 16, 20
Helicobacter pylori 29
Histamin und 29
Histamin 5, 43, 44
Histaminfreisetzung 5, 32, 45, 112
Entzündung 5
Entzündungen reduzieren 54
Histaminintoleranz v, xiv, xv, 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 24, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 60, 63, 88, 119, 121, 161, 170, 171, 172, 173, 175
Depressionen und 176
genetische Zusammenhänge 40
Symptome bei 8, 9, 10, 29, 48
-Test 11, 13
Ursachen von 31, 39
Histaminintoleranz, Reaktionen auf eine 10
Angstzustände 10
Benommenheit 10
Migräne-Kopfschmerzen 10, 11
Schlafstörungen 10
Schwindel 10
Histaminintoleranz, Risikofaktoren für 13
Dysfunktion der HPA-Achse 13
Stress 13
Histaminintoleranz, Ursachen für 18, 21, 171
Histaminrezeptoren 6
Histo Relief 172
HNMT (Histamin-N-Methyltransferase) 7, 8, 40, 41
Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
Hormonelles Ungleichgewicht 15
H.-pylori-Infektion 29
Hühnerbrühe, histaminarme 67, 92, 100, 112, 126, 130
Hühner-„Nudel"-Suppe mit Salbei 100
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Hyperthyreose. *Siehe* Schilddrüsenüberfunktion
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse) 10
Hypothyreose. *Siehe* Schilddrüsenunterfunktion

I

IgE (Antikörper) 12
Ingwer 54
Antihistaminische Ingwer-Cookies 165
Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
Ingwer-Dressing 167
Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
Ingwer-Dressing 167

J

Ja-/Nein-/Vielleicht-Liste 52, 53
Jicama Taco-Schalen 121

K

Karotten
- Apfel-Karotten-Ingwer-Saft 154
- Knusper-Karotten mit Knoblauch 142
- Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
- Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145

Knoblauch 53, 55
- Honig-Knoblauch-Hähnchen 112
- Knusper-Karotten mit Knoblauch 142
- Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96
- Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146

Knusper-Karotten mit Knoblauch 142

Kochen mit einem Multikocher 60

Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129

L

Lamm-Burger mit Rosmarin und Knoblauch 96

Lamm-Kotelettes mit Basilikum und Erbsenpüree 133

Leaky Gut 1, 12, 16, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 36, 38, 173
- Testen auf 24
- Ursachen für 24, 26

Lebensstilfaktoren 16, 38

Leber, Unterstützung der 3, 47, 48, 173

Legit Bread Company, Produkte von 174

Lipopolysaccharid 13

M

Mandel-Hummus 149

Mastozytose 20, 22

Mastzellen 1, 5, 10, 14, 16, 17, 19, 20, 29, 32, 35, 54, 55, 95, 112, 116, 122, 165, 166, 171, 172, 173, 176. *Siehe auch* MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom)
- Endometriose 20
- Gehirn, im 10

Mayonnaise, histaminarme 64

MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom
- Erkrankungen im Zusammenhang mit) 20
- Symptome 19
- Ursachen von) 20

MCAS (Mastzell-Aktivierungs-Syndrom) 1, 4, 18, 19, 20, 22, 172

Medikamente 3, 5, 8, 15, 21, 26, 30, 31, 33, 41, 42, 43, 44, 47, 176
- Antibiotika 8

Meditation 175

Mehle, histaminarme 62

Morbus Crohn 36, 37, 38, 39

MTHFR (Methylentetrahydrofolat-Reduktase) 2, 40, 41

N

Nährstoffmangel 21, 39, 43, 44, 50

Nahrungsergänzungsmittel 170

Nahrungsmittel
- DAO-Enzym-stärkende 55
- entzündungsfördernde 54
- histaminfreisetzende 46
- Histamingehalt, mit hohem 46
- Histamin regulierende 54
- Quercetingehalt, hoher und geringer Histamingehalt 56
- vermeidende, zu 54

Nahrungszubereitung, Tipps zur 60

Natürliche Alternativen 47

Nebennieren 10, 13, 15, 50
- Stress 15

NSAIDs 24, 26, 27, 41, 50

NUCO, Produkte von 174

O

Optimal Reset Liver Love 2, 48, 58, 173

Östrogendominanz 15, 16

Overnight Kirsch-Chia-Smoothie 153

P

Paleo Ernährung 55

Parasiten 1, 27, 29, 32, 34, 35, 36

Pesto
Blattkohl-Wraps mit Hähnchen und Pesto 107
Grünkohl-Pesto 68
Huhn mit Grünkohl-Pesto und Mozzarella 125
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Pfefferminze 54
Phasen 1–4 58
Pochiertes Hähnchen und grüne Bohnen in Ingwer-Brühe 130
Primal Palate Organic 174
Probiotika 172
Produkte aus dem Laden 171
Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138

Q

Quercetin 55, 80, 104, 115, 126, 153, 157, 161, 170, 172

R

Rosenkohl 53, 111, 129, 146, 168, 169
Kohl-Hackfleisch-Pfanne 129
Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146
Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
Rosenkohl in Knoblauch-Salbei-Butter 146
Rosmarinbrot 134
Rosmarin-Shortbread 158
Rucola 54
Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91

S

Salat mit Äpfeln, Nüssen, Rucola und Hähnchen 91
Salat-Wraps mit süß-pikant gewürztem Hähnchen 104
SAMe (S-Adenosyl-L-Methionin) 40, 41
Schilddrüse
Autoimmunerkrankungen der 17
Histamin und 17
Schilddrüsenfunktionsstörung 16, 23
Schilddrüsenüberfunktion 16, 17
Schilddrüsenunterfunktion 1, 16, 17
Schlaf 50
Schweinekotelett mit Fenchel, Zwiebel und Birne 122
Schweinemedaillons mit Rosenkohl und Karotten 111
Selen 171
Sesam-Ingwer-Hähnchen-Tacos in Jicama-Schalen 119
SIBO 3, 16, 24, 26, 27, 30, 31, 32, 48, 173
Histamin und 30
Ursachen von 30
Siete, Produkte von 174
SIFO 32
Simple Mills, Produkte von 174
Spargel-Kartoffel-Frittata 88
Sport xiv, 11, 16, 41, 50
Stress 10, 13, 14, 15, 20, 24, 26, 27, 28, 30, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 50, 173, 177
Entzündungsreaktionen 13
Histamin und 14
Mastzellen 15
Stress-Management 175
Süßkartoffel-Latkes 141
Süßkartoffeln
Grünkohl-Süßkartoffel-Ei-Muffins 87
Pfannengericht mit Huhn, Süßkartoffel, Apfel und Brokkoli 126
Püree aus japanischen Süßkartoffeln 138
Süßkartoffel-Latkes 141
Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
Süßkartoffelsuppe mit Geflügelwurst und Palmkohl 92
Symptom Tracker 51

T

Thymian 54
Tigernuss-Butter 72
Tourette-Syndrom 175
Toxische Haushalts- und Körperpflegeprodukte 47

Tracking-Tools 175
Truthahn-Burger mit Thymian und Oregano 108

U

Überwucherung, Candida-
SIFO 32
Ultimate Gut Support 172
Umweltallergen-exposition 16
Unverträglichkeit, Diagnose einer 12

V

Visualisierungs-techniken 175
Visualisierungsübung 177
Vitamin C 170

W

Wrap mit Grünkohl-Geflügel-Patty 103
Wraps aus blanchierten Blattkohl-Blättern 71

Z

Zöliakie 20, 23, 30
Zonulin 13, 23
Zucchini
Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145
Zucchini- und Karotten-„Spaghetti“ 145
Zwiebel 55

WEITERE BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie „Naturkost“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Becky Campbell

Histamin-Intoleranz heilen

Der wirksame 4-Phasen-Plan bei Migräne, Ekzemen, Schwindel, Allergien und vielem mehr

216 Seiten, kart.
erscheint 2023

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de