

Becky Campbell

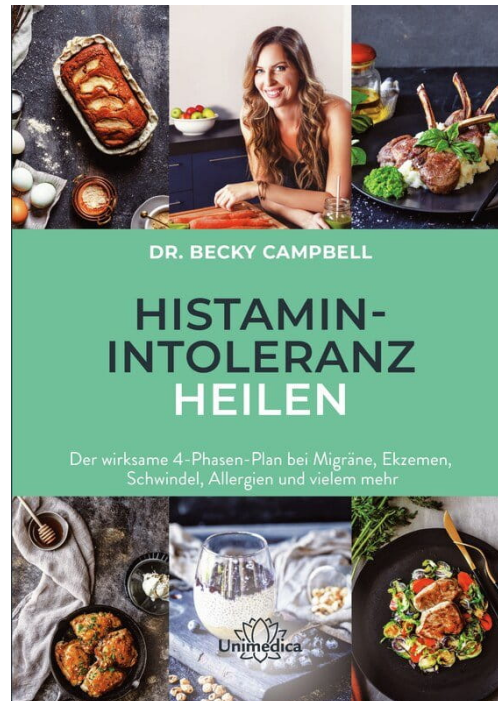
Histamin-Intoleranz heilen

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
<i>Antihistaminischer Speiseplan</i>	168
<i>Anhang: Zusätzliche Mittel</i>	170
<i>Literaturhinweise und Internetquellen</i>	178
<i>Danksagungen</i>	183
<i>Über die Autorin</i>	184
<i>Mit mir Zusammenarbeiten</i>	185
<i>Stichwortverzeichnis</i>	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

Schweinemedallions mit Rosenkohl und Karotten	111
Honig-Knoblauch-Hähnchen	112
Antihistaminische Hähnchenpfanne	115
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpuée und Soße	116
Blumenkohlpuée	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 Erbsenpuée	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 natur-

heilkundlichen 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 geschä-

digt 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 Schilddrüsen-symptomen 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 Mü-

digkeit 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 Nahrungsmittlempfindlichkeiten durch eine Histaminintoleranz ausgelöst wurden, die durch einige genetische

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 Topiramate 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 anschwell, 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

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.

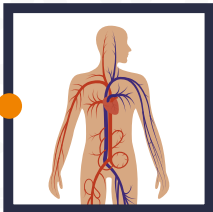
WENN HISTAMIN ZUM PROBLEM WIRD

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-

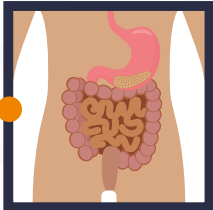
REZEPTOREN IM KÖRPER

HISTAMIN



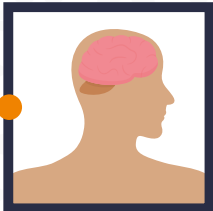
Das Immunsystem (H1 Rezeptor)

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-Methyltransferase (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, Wieder-
aufnahme in die
Ernährung 51

A

Alkohol 16, 26, 27, 33,
37, 39, 46, 50, 53
Allergien/allergische
Reaktionen 12
Histamin im Zusam-
menhang mit 5
Mastzellen 19
Nahrungsmittel-
allergie 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, Süßkar-
toffel, 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
Autoimmuner-
krankungen 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 Blumenkohl-
püree 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-Short-
 bread 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-Überbe-
 siedelung 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 Ernährungs-
 tagebuch 12, 27
DrBeckyCampbell.
 com ein
 Online-Programm 18
Dressings 166
 Apfel-Vinaigrette 167
 Estragon-Vinai-
 grette 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
Glutenunverträglich-
 keit 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 Blumenkohl-püree 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

Schweinemedallions 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-Koteletts 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-Enzymstärkende 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
 Schweinemedallions
 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
 Autoimmunerkrank-
 ungen der 17
 Histamin und 17
 Schilddrüsenfunktions-
 störung 16, 23
 Schilddrüsenüber-
 funktion 16, 17
 Schilddrüsenunter-
 funktion 1, 16, 17
 Schlaf 50
 Schweinekotelett mit
 Fenchel, Zwiebel
 und Birne 122
 Schweinemedallions
 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

Entzündungsre-
 aktionen 13

Histamin und 14

Mastzellen 15

Stress-Management 175

Süßkartoffel-Latkes 141

Süßkartoffeln

Grünkohl-Süßkartoffel-
 Ei-Muffins 87

Pfannengericht mit
 Huhn, Süßkar-
 toffel, 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
 Körperpflegepro-
 dukte 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 „Unimedita“ 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
<i>Antihistaminischer Speiseplan</i>	168
<i>Anhang: Zusätzliche Mittel</i>	170
<i>Literaturhinweise und Internetquellen</i>	178
<i>Danksagungen</i>	183
<i>Über die Autorin</i>	184
<i>Mit mir Zusammenarbeiten</i>	185
<i>Stichwortverzeichnis</i>	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

Schweinemedallions mit Rosenkohl und Karotten	111
Honig-Knoblauch-Hähnchen	112
Antihistaminische Hähnchenpfanne	115
Brathähnchen aus dem Instant Pot mit Blumenkohlpuée und Soße	116
Blumenkohlpuée	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 Erbsenpuée	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 natur-

heilkundlichen 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 geschä-

digt 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 Schilddrüsen-symptomen 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 Mü-

digkeit 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 Nahrungsmittlempfindlichkeiten durch eine Histaminintoleranz ausgelöst wurden, die durch einige genetische

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 Topiramate 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 anschwell, 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

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.

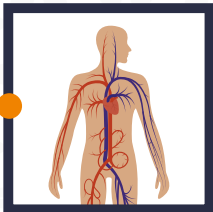
WENN HISTAMIN ZUM PROBLEM WIRD

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-

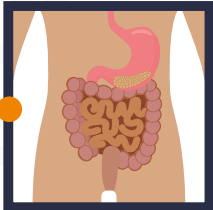
REZEPTOREN IM KÖRPER

HISTAMIN



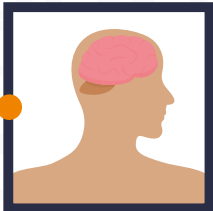
Das Immunsystem (H1 Rezeptor)

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-Methyltransferase (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, Wieder-
aufnahme in die
Ernährung 51

A

Alkohol 16, 26, 27, 33,
37, 39, 46, 50, 53
Allergien/allergische
Reaktionen 12
Histamin im Zusam-
menhang mit 5
Mastzellen 19
Nahrungsmittel-
allergie 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, Süßkar-
toffel, 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
Autoimmuner-
krankungen 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 Blumenkohl-
püree 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-Short-
 bread 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-Überbe-
 siedelung 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 Ernährungs-
 tagebuch 12, 27
DrBeckyCampbell.
 com ein
 Online-Programm 18
Dressings 166
 Apfel-Vinaigrette 167
 Estragon-Vinai-
 grette 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
Glutenunverträglich-
 keit 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 Blumenkohl-püree 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

Schweinemedallions 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-Koteletts 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-Enzymstärkende 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
 Schweinemedallions
 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
 Autoimmunerkrank-
 ungen der 17
 Histamin und 17
 Schilddrüsenfunktions-
 störung 16, 23
 Schilddrüsenüber-
 funktion 16, 17
 Schilddrüsenunter-
 funktion 1, 16, 17
 Schlaf 50
 Schweinekotelett mit
 Fenchel, Zwiebel
 und Birne 122
 Schweinemedallions
 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

Entzündungsre-
 aktionen 13

Histamin und 14

Mastzellen 15

Stress-Management 175

Süßkartoffel-Latkes 141

Süßkartoffeln

Grünkohl-Süßkartoffel-
 Ei-Muffins 87

Pfannengericht mit
 Huhn, Süßkar-
 toffel, 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
 Körperpflegepro-
 dukte 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.

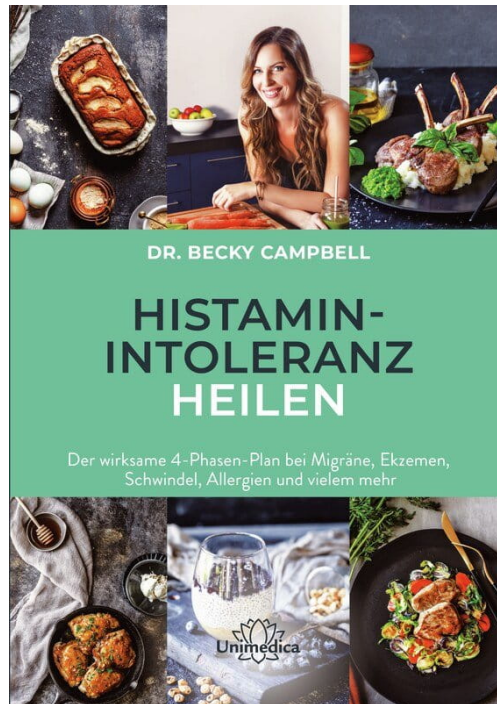
Becky Campbell

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