

Rotes Gesicht nach Wein, häufiges Kopfweg (Migräne), Nesselausschlag, Hautrötungen, Jucken, Neurodermitis, Rote Ekzeme, geschwollene Schleimhäute oder Augenlider; Rinnende Nase, wegen angeschwollener Nasenschleimhäute Schlafprobleme, Sekundenschlaf (Apnoe), gelbliche bis klebrige Durchfälle, Verdauungsprobleme (Völlegefühl, Blähungen), zu viel Magensäureausschüttung (Gastritis), (Pseudo-)Asthma bronchiale, Allergien, Kreislaufprobleme wegen Gefäßerweiterung, Blutdruckabfall (bis Kollaps), ... auch Seekrankheit.

Verschiedenste Symptome und nur eine einzige Ursache: Histamin-Intoleranz (HIT).

Histamin ist der häufigste Auslöser pseudo-allergischer Reaktionen (Muskelkrampf).

Probleme nach: **Alkohol (Rotwein, Sekt), lange gereifte Käse (Emmentaler, Hartkäse, Parmesan), zu lange gelagertes Fleisch (Rohwurst), Geselchtes, Fischkonserven, Meeresfrüchte, Hefe, Essig, Glutamat, Sauerkraut, Walnuss, Tomate, Schokolade, Kakao, aufgewärmte Speisen.**

Das Gesundheits-Problem entsteht durch:

- 1) Zufuhr von außen: zu viel Histamin durch histaminreiche Nahrung (Rotwein, Käse)
- 2) oder liberierende Faktoren: es wird aus den eigenen Körperzellen zu viel Histamin frei gesetzt;
- 3) oder: ein Mangel des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO).
- 4) Histamin freisetzende Bakterien im Darm: Hafnia alveii (Im Stuhl nachweisbar: Labor Ganzimmun)

Ein erheblicher Teil von Unverträglichkeitsreaktionen durch Nahrungsmittel **sind Intoleranzreaktionen ohne Beteiligung des Immunsystems.** Viele unserer Nahrungsmittel, **etwa Käse, Tomaten, Wein,** können erhebliche Mengen an Histamin enthalten. Bücher: Dr. Reinhard Jarisch "Histamin-Intoleranz"

HIT (Histamin-Intoleranz) kann genetisch bedingt oder im Lauf des Lebens erworben sein.

Histamin ist hitze- und kältestabil: es lässt sich durch keine küchentechnische Methode zerstören: **Weder durch einfrieren, kochen, backen, noch durch Mikrowellenerhitzung wird es zerstört.**

Der Histamingehalt steigt je nach Lagerzeit und Reifung unterschiedlich, der Gehalt ist ansteigend und sehr schwankend. Die folgende Auflistung zeigt **einige histaminhaltige Lebensmittel** und auch liberierende, die selbst ohne Histamin sind, die aber Histamin im Menschen frei setzen:

Fisch, Fischwaren	länger gelagertes...	Salami (wegen Reifung)
Fischkonserven:	Bakteriengereiftes Fleisch und Fischwaren:	Speck (=gereift)
Thunfisch- Konserven	Rohschinken	Geselchtes, abgehangenes
Sardine, Makrele, Hering,	Surfleisch	Räucherwurst
Geräucherter Fisch!	Mettwurst, Dauerwurst,	Wurst (-konserven)
Rollmops	Dönerfleisch	Streichwurst
Wieder aufgewärmter Fisch		Leber-Streichwurst
Rohe Milch (weil sie noch reift	und biogene Amine bildet)	Frankfurter, Bratwurst
Gereifte Käse	Emmentaler; Parmesan, Bergkäse... Ziegenkäse...	
Hefe, Backtreibmittel	Brot mit Hefe, Backtreibmittel	Camembert, Schimmelkäse
Sauerkraut		Quargel, Gouda, Cheddar
Eier: nur das Eiklar hat Histidin	Dotter ist immer erlaubt	Sehr lockeres Gebäck, Brot
Gemüse fermentiert:	milchsauer fermentiertes G.	Schockgefrorenes Gemüse
Konserven aller Art. Dosengemüse!	Gemüsesäfte (sie reifen)	Spinat, bes. aufgewärmt
Tomaten, Ketchup		Kohlrabi , Avocado
Bohnen; Hülsenfrüchte	Soja, Soja-Produkte	
Manches Obst:	Bananen, Erdbeeren...	Zitrusfrüchte, Kiwi
Nüsse, Walnüsse	Haselnüsse	Erdnüsse
Alkohol*	Rotwein, Chianti, Sekt,	Bier, Weißwein Champagner
Essig, Balsamico (ist gereift)	Senf, Mayonnaise enthält Essig	In Essig Eingelegtes

Aufgewärmte Speisen	Länger gelagerte Speisen	vergorener Most; Wein
Histamin freisetzend sind:	Schokolade, Kakao	schwarzer Tee, Matetee grüner Tee >> Koffein
Kalium (Banane bis	Zitrusfrüchte) Orangen,	Grapefruit

***Alkohol (Rotwein, Sekt...)** verstärkt das Problem zusätzlich. Auch bei niedrigem Gehalt an Histamin kommt es bei alkoholischen Getränken zu Problemen, da **Alkohol zusätzlich das histaminabbauende Enzym (DAO) hemmt**. **Aufgewärmte Speisen meiden: Wärme lässt weiter reifen; auch lange Verweildauer im Verdauungstrakt lässt Histamin entstehen (wie aufgewärmter Fisch). Histamin bleibt erhalten, trotz tiefer Kälte oder hoher Back-Hitze!**

Dosengemüse (Schock gefroren, geplatze Zellen) setzt beim Auftauen viel Histamin frei!

KALIUM: Dr. Batmanghelidj sagt: **Kartoffeln, Orangen, Bananen... haben viel Kalium**, und ein hoher Kaliumgehalt im Körper kann die Histamin-Produktion erhöhen!! **Wassertrinken!** = <http://josef-stocker.de/wasser3.pdf>

Hilfreich bei einer Histamin-Intoleranz kann das Einnehmen von **Vitamin C + Zink** sein.

Häufig ist nur ein einziger Nahrungsbestandteil verantwortlich für das umfangreiche Beschwerdebild (je Mensch verschiedene Symptome!). Wenn Histamin aufgrund eines Enzymmangels (DAO oder auch Histamin-N-Methyltransferase) nicht in ausreichendem Maße abgebaut werden kann, so spricht man von einer **Histamin-Intoleranz - kurz HIT**. **Histamin ist** eine chemische Substanz, die sich in sehr unterschiedlicher Konzentration in fast allen Lebensmitteln und im Menschen selbst befindet. Es ist ein **Biogenes Amin** (aus Aminosäuren abgespalten) und ist in den Körperzellen eines jeden Menschen gespeichert, wo es auf seine - oft unerwünschte - Freisetzung wartet.

Besonders Allergiker wissen, dass Histamin der wichtigste Auslöser sämtlicher Allergien ist. Die Histamin-Intoleranz ist also eine Allergie? Nein, das ist sie nicht (da keine Reaktion des Immunsystems vorliegt, keine Antikörper!). Eine vierwöchige Auslassdiät (oder auch ein Urintest auf Methylhistamin) bringt Aufschluss, **ob eine Unverträglichkeit** von histaminreichen oder Histamin freisetzenden Speisen die Ursache für ein chronisches Leiden ist (Verkrampfung der Bronchien: "**Asthma**")

Der Ursprung aller Allergien liegt IM DARM (und überhaupt nicht in der Umwelt!). **Der Darm wird durchlässig für Fremdeiweiß** etc. <http://www.fid-gesundheitswissen.de/> Beachte:

Die meisten Allergien sind sekundär, es ist wichtig die Primärallergie (Grundursache) zu behandeln, und die ist meist eine Kuhmilch und Weizenallergie - vor allem wegen zu frühem Abstillen des Säuglings. Beachte: <http://josef-stocker.de/basisallergie.pdf> Buch von: Jonsson, Ursula "Die Basisallergie. So heilen Sie sich selbst von chronischen Krankheiten" www.basisallergie.de

Histamin kann in größeren Mengen **bei jedem Menschen** schwere, ja sogar lebensbedrohliche Krankheitszustände hervorrufen (wie Fischvergiftung). Oft reichen **im Falle einer HIT bereits kleine** Mengen von wenigen Mikrogramm (Millionstel Gramm), um ein Beschwerdebild zu verursachen.

Dies kann sich in Verdauungsstörungen wie Durchfall, Hautausschlag (Rötungen, Ekzeme, juckende Quaddeln), aber auch durch einen Asthma- oder Migräneanfall äußern.

HIT als Ursache wird vermutet bei zahlreichen Fällen von niedrigem Blutdruck (Gefäßerweiterung), Nesselausschlag (=Urtikaria), Herzrhythmusstörungen, Asthma, Regelbeschwerden und vielen anderen Gesundheitsstörungen, die häufig falsch diagnostiziert und vorschnell als psychosomatisches Leiden abgetan werden. Ein neues Buch 2009: Heide Steigenberger "HISTAMIN"

Aus dem Internetlexikon WIKIPEDIA: <http://de.wikipedia.org/wiki/Histamin-Intoleranz>

Beim Menschen und anderen Säugetieren spielt Histamin eine zentrale Rolle bei **allergischen Reaktionen**. Auch im Magen-Darm-Trakt, bei der Regulation der Magensäureproduktion und der Motilität (weiche Stühle) sowie im Zentralnervensystem bei der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Appetitkontrolle **wirkt Histamin als wichtiger Regulator**. Biochemisch ist es ein **biogenes Amin** (also ein Teil einer Aminosäure, ein Eiweißbaustein), das aus der Aminosäure Histidin gebildet wird.

Wichtige Funktionen des Histamins sind **seine Beteiligung an der Abwehr körperfremder Stoffe** aber auch die **Beteiligung an der Symptomatik von Allergien und Asthma**. Ebenso ist Histamin eine Mittlersubstanz bei **Entzündungen** und **Verbrennungen**. Hierbei führt Histamin zu **Jucken, zu Schmerz** und **zu Kontraktion der glatten Muskulatur (beispielsweise in den Bronchien > Asthma)**.

Es bewirkt eine erhöhte Durchlässigkeit der Gefäßwände kleiner Blutgefäße und führt so zur **Nesselsucht (Hautausschläge, Rötungen), es erweitert große Blutgefäße: senkt den Blutdruck (Kreislauf-Kollaps)**. Histamin führt ebenfalls zu einer Freisetzung von Adrenalin aus den Nebennieren.

Im Magen-Darm-Trakt ist Histamin an der **Regulation der Magensäureproduktion (es lockt oft zu viel Magensäure)** und ist an der Motilität (Durchfall; häufig zu weicher und klebriger Stuhl) beteiligt. Die durch Histamin vermittelte **Steigerung der Magensäureproduktion** kann dabei als ein Bestandteil einer durch Histamin vermittelten Abwehrreaktion interpretiert werden (Reflux).

Im Zentralnervensystem ist Histamin über eine **Aktivierung von H₁-Rezeptoren** an der Auslösung des **Erbrechens** (Seekrankheit) sowie der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus (Schlaflosigkeit) beteiligt. Größere Mengen Histamin (**Verdorbener Fisch, verdorbenes Fleisch**) führen zu einer **Histaminose**, Fleischvergiftung, die verschiedene akute Beschwerden verursachen kann. www.histaminose.de

Mögliche Symptome nach Aufnahme histaminreicher Nahrung sind

Haut: Hautrötung (nach Wein...), Nesselsucht, Ekzeme, **starker Juckreiz**, eine Art "Neurodermitis"...

Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Migräne, Schwindel. Zentralnervensystem:

plötzlich rinnende Nase, Nasenschleimhautschwellung, Atembeschwerden,

Weitere Symptome sind wegen dem **Anschwellen der Nasenschleimhäute:**

Sekundenschlaf beim Autofahren; Schlaflosigkeit bzw. **Apnoe** in der Nacht.

Asthma bronchiale Regel-Beschwerden... **Dysmenorrhoe**, Frühgeburten!

Magendarmtrakt: Völle-Gefühl (Verdauungsprobleme), Durchfall (unerklärliche weiche klebrige Stühle), Flatulenz (flatus = Wind), Blähungen; Übelkeit/Erbrechen, **Bauchschmerzen (Dünndarm!)**

Herz-Kreislaufsystem: niedriger Blutdruck (Hypotonie, bis Kreislaufkollaps wegen Gefäßerweiterung!),

Herzrasen, Herzrhythmusstörungen <http://de.wikipedia.org/wiki/Histamin-Intoleranz>

Angst, Panik, Depression... Siehe: Patrick Holford "Optimale Ernährung für die Psyche"

Die Kombination mit bestimmten Medikamenten kann lebensgefährlich sein.

Das Enzym DiaminOxidase wird durch Alkoholgenuss oder Einnahme verschiedener Medikamente zusätzlich gehemmt (bei Asthmatikern häufig eingesetzt). Es ist eine Gefahr Asthmatikern **Codein** zu geben, das die Histaminfreisetzung fördert (statt reduziert). Wenn Patienten, die mit solchen Medikamenten therapiert werden, histaminreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen, so besteht ein erhöhtes Risiko im Bereich der Lunge (Bronchokonstriktion, Asthma); des Herz-Kreislauf-Systems (Tachykardie, Arrhythmie, Hypotension), der Haut (Rötung, Flush, Urtikaria Brennen), des Gehirns (Kopfschmerz, Schwindelgefühl), der Nase (verlegte Nase), oder des Magen-Darmtraktes (Krämpfe, Diarrhö, Erbrechen, Sodbrennen). **Antihistaminika (H1-Blocker)** können die Symptome unterdrücken.

Die wichtigste Therapie ist laut Jarisch die Einhaltung einer histaminarmen Diät (ist meist Frischkost).

Eine verstärkte Zufuhr von Vitamin C und B₆ kann hilfreich sein. Untersuchungen haben die Beziehung zwischen Vitamin-C-Blutspiegel und Kopfschmerz-Häufigkeit bestätigt. So reduzierte die Einnahme von Vitamin C (Acerola-Taler: 2mal 500 mg) und **B₆** bei Mastozytose-Patienten (hoher Histaminspiegel) die Kopfschmerzen (und den Histaminspiegel) signifikant.

Will man aber trotz seiner Histamin-„Empfindlichkeit“ nicht auf einen guten Rotwein oder lange gereiften Schimmelkäse verzichten, so kann die Einnahme eines Antihistaminikums kurz vor der Verkostung vor auftretenden Symptomen schützen: **1 bis 3 Kapseln DAOSIN** vor dem Essen nehmen; es gibt Antihistaminika z. B. **aerius 5mg** (älter; mehr müde machend sind TIRIZIN 10mg; Clarityn 10mg Desloratadin; **XYZALL**)

<http://www.histaminbase.at/index/18>

Es folgt aus: <http://www.gesund.co.at/gesund/Histaminintoleranz.htm>

Histamin widersteht Hitze und Kälte und es wird beim Kochen oder Einfrieren nicht inaktiviert.

Histamin ist in gelagerten (gereiften), eiweißreichen, tierischen Lebensmitteln enthalten (in Fischkonserven, Wurst, gereiftem Käse; Eiklar), **in denen Histamin aus der Aminosäure Histidin gebildet wird.**

Vergorene Produkte wie Käse, Sauerkraut, Wein, Bier, Most, Essig (in Essig Eingelegtes) und Sojasauce liefern reichlich Histamin, weiters Salami, Rohschinken, Speck, Hering. Der Histamingehalt steigt mit der Reife- und Lagerungsdauer dieser Nahrungsmittel. Bei gestörter Verdauung, bei langer Verweildauer im Magendarmtrakt bildet sich dort weiteres Histamin!!

Eine Speise, die wenig Histamin, aber große Mengen an anderen biogenen Aminen enthält, z. B. Tyramin, Dopamin, Putrescin, Spermidin, Histidin, **kann die gleichen Beschwerden auslösen: Schokolade** zum Beispiel liefert kein Histamin enthält aber Tyramin. Die Amine stammen aus dem Kakao und lösen oft [Migräneanfälle](http://www.gesund-durch-essen.ch/histamin.htm) aus. <http://www.gesund-durch-essen.ch/histamin.htm>
Meiden muss man: schokoladehaltige Süßspeisen wie Torten, Kekse, Speiseeis...

Histidin ist eine natürliche Aminosäure: sie wird in der Nahrung durch Bakterien zu Histamin abgebaut (=Verdorbenes Fleisch, Fisch, Wein). Histamin wird im menschlichen Körper durch die Enzyme, Diaminoxidase, beziehungsweise N-Methyl-Transferase (in der Leber) abgebaut.

DAO braucht als Co-Faktor Vitamin C und Zink um genügend von diesem Enzym herzustellen. <http://www.gesund-durch-essen.ch/histamin.htm>

Beachte Dr. Heinz Kofler: <http://www.kofler-haut.at/pdf/HistaminNMMerkblatt.pdf> und:

http://www.ganzimmun.de/seiten/download.php?action=show_download&download_id=1855

Meide folgende Nahrungsmittel:

Länger gelagerte, Eingelegte oder konservierte Lebensmittel, Konserven, Dosengemüse!

Käse: vor allem Hartkäse (Emmentaler, Parmesan) - je älter der desto mehr Histamin (Schimmelkäse)

Geräuchertes Fleisch, Speck, Geräuchertes, Rohschinken, Salami, Rohwurst, jede gereifte Wurst

Fisch: Fischkonserven (alle Meeresfrüchte, die nicht sofort tief gekühlt wurden)

Aufgewärmte Speisen! Aufgewärmter Fisch!! Nie aufgewärmt länger stehen lassen (>auch im Magen).

Bohnen und Hülsenfrüchte (Kichererbsen, **Sojabohnen**, Sojamilch, Sojasahne, Tofu, **Sojasaucen...**)

Gemüse aus Dosen oder schockgefroren, aus der Tiefkühltruhe

Hefe; Würzmittel, Glutamat...

Backwaren mit Hefe oder Backtriebmitteln: Je lockerer das Brot, desto mehr Hefe ist enthalten...

Sauerkraut, Eier (hoher Histidin-Gehalt, problematisch ist nur das Eiweiß - nicht der Dotter)

Zitrusfrüchte, Orangen, Grapefruit, überreife Bananen, Erdbeeren, Birnen, Kiwi, Ananas, Papaya.

Nüsse: Walnüsse, Haselnuss, Cashew (Erdnüsse auch aus anderen Gründen)

Alkohol: insbesondere Rotwein, Bier, Sekt, ...

Kaffee (Coffein), Schwarzer und grüner Tee, Mate, Schokolade, Kakao,

Knabbergebäck, Süßigkeiten mit Konservierungsstoffen

Essig, Weinessig, Balsamico, alles **in Essig Eingelegte, Marinaden mit Essig!** In Senf ist Essig

Rohmilch wegen der Mikroben in roher Milch (pasteurisierte Milch ist tot und erlaubt!)

Histaminliberatoren, die zu meiden sind, Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen:

Tomaten, Spinat (beide auch in frischem Zustand meiden!);

Zitrusfrüchte, Kiwi, Avocado, Ananas, Papaya, (**Obstsäfte?** prüfe: Fruktose-Intoleranz)

Kakao, Schokolade; Nüsse, Walnuss, Hülsenfrüchte, Erbsen, Soja, (soja.pdf)

Diaminoxidase blockierende Nahrungsmittel - und daher zu meiden:

Alkohol, Kakao, Kaffee, schwarzer Tee, Mate Tee (wegen dem Koffein)

Energy Drinks (Bestandteil Theobromin blockiert die DAO)

Erlaubt sind frische Lebensmittel (nicht lange gelagert, und nicht gereift):

frisches Fleisch (schlachtfrisch, fangfrisch, oder nach dem Schlachten sofort Schock gefroren)

Fangfrischer Fisch (oder solcher, der auf dem Schiff sofort Schock gefroren worden ist)

Friskäse (Mozarella, Butterkäse, Geheiratskäse ...Viele Menschen sollen Milch überhaupt meiden)

Frisches Obst: Aprikosen, Äpfel, Mango, Heidelbeeren, Preiselbeeren Khaki, Blaubeeren,

Frisches Gemüse: Grüner Salat, Brokkoli, Kürbis, Zwiebel, gelber Paprika, Karotten, Lauch, Zucchini, Knoblauch, Kohlsorten, Rote Beete, Radieschen, Rettich, Rapunzel, (Verboten ist Dosengemüse)

Kartoffel, Reis-, Dinkel-, hefefreies Roggenbrot, Mais, Mais-Reis-Knäckebrot, Reisnudeln, Haferflocken, Reiswaffeln; Hirsemehl: (Verboten ist Weizen, sowie alles mit Hefe, GLUTEN...)

Milchersatz kann sein: Reis-, Hafer-, Kokosmilch; Kräutertee Vorsicht: zu viel Zucker/Süß

Erlaubt sind alle Obstsaften (außer Orange, Zitrusfrüchte...),
alle Gemüsesäfte (**gereifte sind verboten**)

Eigelb ist erlaubt (Das Eiklar ist ein starker Säurebildner und enthält HISTIDIN)

Erlaubt sind Fette aller Art: tierische wie pflanzliche Fette, Olivenöl, Kokosöl, Butter (Rahm, Sahne)...

Der Trost: "Histaminintoleranz kann man manchmal aushungern" Ein Bekannter war drei Wochen lang in Mali, wo es natürlicherweise NUR FRISCHKOST gab, und war nachher völlig frei von HIT.

Auf Grund von Kreuzallergien ist zu beachten, dass die Histamin-Armut eines Lebensmittels allein noch nichts über seine Verträglichkeit für den Betroffenen aussagt.

Histamin in Nahrungsmitteln kann eine Reihe von anscheinend "**allergischen**" **Reaktionen** auslösen... Histamin-Intoleranz tritt typisch eher bei Frauen um die 40 auf, die meisten Patienten sind Frauen (Histamin löst Regel-Beschwerden bis Frühgeburten aus! Verkrampfung der Gebärmutter...).

Antihistaminika: (H1-Rezeptorenblocker), diese blockieren im Körper die Histaminrezeptoren, also jene Stellen, an denen die Substanz angreift, beeinflussen aber nicht die Freisetzung und den Abbau von Histamin. Zusätzlich blockieren einige dieser Substanzen auch andere Rezeptoren und haben dadurch eine Reihe weiterer Effekte auf den Organismus (Nebenwirkungen).

DAOSIN ist ein neues Präparat: es baut Histamin im Darm ab. Das Enzym stammt aus tierischen Organen. Die Kapseln sollen 10 min vor den Mahlzeiten eingenommen werden, eine Überdosierung sei nicht möglich. (Am Beginn auch täglich 4x möglich). In der Anfangsphase von etwa vier Wochen ist es aber vernünftig, eine Histaminfreie Diät zu halten. Hinweis: <http://www.medivere.de/seiten/start.php>
Sehr hilfreich ist: AERIUS 5 mg

Symptome:

"Migräne, Kopfweg, entsteht auch durch Vergiftungen aus dem Darm!" Eine Histamin-Intoleranz und nicht abgebaute biogene Amine können zu Vergiftungen führen (Eiweißverbindungen; Darm)

Kopfweg entsteht bei manchen wegen zu starker Schwankungen des Blutzuckers (weil die Gehirnzellen energetisch durch die Zucker-Schwankung nicht gleichmäßig mit Glukose versorgt werden, aber auch durch Gifte, die die Darmschranke überwinden... **also auch durch Histamin.**

Nächtliche Muskel- und Wadenkrämpfe oft wegen Histamin-Intoleranz oder wegen **Übersäuerung des Blutes** (häufig in der Früh um ~05.00 Uhr) Manchen hilft: LIMPTAR (Chininsulfat - lockert Krampf) Krämpfe manchmal aber auch nur **wegen Magnesium- oder Kalzium-, oder Kalium-Mangel.**

Muskelkrämpfe bei Mangel an Vitamin D - ohne D kommt zu wenig Kalzium in die Muskeln:

http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf

LITERATUR:

Jarisch, Dr. Reinhard "Histamin-Intoleranz" Stuttgart: 2/2004; ISBN: 978-3131053824 www.faz.at Wien (**wissenschaftlich**; das beste Buch zum Thema) <http://www.faz.at/home.html>

Steigenberger, Heide "HISTAMIN ... Unverträglichkeiten" Kneipp: 2009; ISBN: 978-3-7088-0471-2

Nesterenko, S. "Histaminintoleranz - die unentdeckte Krankheit: Histamin - häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!" Neu 2010; ISBN: 978-3981095180 (gut)

Histamin-Merkblatt von Dr. H. Kofler, Hall: <http://www.kofler-haut.at/pdf/HistaminNMMerkblatt.pdf>

<http://www.medivere.de/seiten/start.php>

http://www.ganzimmun.de/seiten/download.php?action=show_download&download_id=1855

<http://www.curado.de/allergie/allergie/der-allergiker-im-urlaub-kein-urlaub-von-der-allergie/histamin-intoleranz-mehr-information-neue-hoffnung-fuer-betroffene/?viewall=1>

<http://www.laktonova.de/deutsch/krankheitsbilder/histamin-intoleranz/index.html>

Schleip, Thilo "HISTAMIN-Intoleranz. Auslöser für Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautausschlag, Asthma" Stuttgart: 2007; ISBN: 978-3-8304-33644 (**Besser Steigenberger oder Nesterenko**)

Jäger, Lothar "Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen" 3./2008; 272 Seiten; 978-3437213618; E 45,-
Hauptsächlich über Allergien: für allergologisch tätige Ärzte, Fachpersonal... (**wenig über Nahrungstoleranzen**)

Mersch, Peter "Migräne - Heilung ist möglich" 464 Seiten, ISBN 978-3-8334-4638-2 migraneinformation.de
wegen **HISTAMIN-Intoleranz** kommt es zu KOPFWEH, siehe Seite 272 ff.

Ledochowski, Maximilian "Wegweiser: Nahrungsmittel-Intoleranzen. Wie Sie ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben" TRIAS: 2009; 192 Seiten; ISBN: 978-3-8304-3474-0 (**Laktose-, Fructose-, Gluten-, Histamin-Intoleranz, usw.**) www.fructose.at www.lactose.at

Wolzt, Michael "Gesund essen & trotzdem krank. Gluten-, Lactose-, Fructose-, Histamin-Intoleranz" 2008; ISBN: 978-3902552013; 144 Seiten. (**Solide Schulmedizin; seine Diätvorschläge jedoch?**)

<http://josef-stocker.de/basisallergie.pdf> Buch von: **Jonsson, Ursula "Die Basisallergie. So heilen Sie sich selbst von chronischen Krankheiten"** www.basisallergie.de (Weizen, Milch - Allergie)

Abbot/Lieners/Pfisterer "Nahrungsmittelunverträglichkeit (Histamin-Intoleranz)" TB, 60 Seiten

Schäfer, Christiane "Praxisbuch Lebensmittelallergie: ... Diagnose, Therapie" 228 Seiten, 3/2005

Thiel, Dr. med. Claudia "Nahrungsmittel-Allergien. Formen, Symptome und Verlauf" 200 Seiten, TRIAS

Buchart, Karin "Gut leben mit Nahrungsmittelallergien. Mit Diätplan " 2008; ISBN: 978-3706 624176

<http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf

<http://josef-stocker.de/vitamins.pdf>

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ (*"Water and Salt. Your Healers From Within"* 2003) HISTAMIN: Wasser trinken ist sehr wichtig und hilfreich)

Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. (*"Your Body's Many Cries for water"*) ISBN: 978-3924077839 Siehe seinen Vortrag (30 Seiten): wasser3.pdf =500 KB

Batmanghelidj, F. "Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus" ISBN: 978-3932098819 (**Spezialteil: Salz, Wasser; die Niere braucht unbedingt Salz, um Wasser auszuscheiden**)

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. Schaub-Institut.ch

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (**Pflichtlektüre**)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (**Beachte die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate pro Tag**)

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808 (**KH reduzieren!**)

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Frische Kost hilft!; Leseprobe aus dem Buch: http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" ISBN: 978-3929002355 (**Brotgicht: Übersäuerung, Gelenke...**)

Es gibt keine Diät für alle gleich nützlich! Grundsätzlich für alle gilt: **weniger Kohlenhydrate essen**, kein Getreide, keine pasteurisierte Tier-Milch; Möglichst viel FRISCHE Kost (frisch geschlachtet, frisch geerntet)

Dieser Text steht im Internet zum Download bereit: <http://josef-stocker.de/histamin.pdf>

Gesunde Ernährung allgemein: <http://josef-stocker.de/>

Januar 2012