Katharina Bachmann
Mein Histaminintoleranz-Journal

Leseprobe

Mein Histaminintoleranz-Journal
von Katharina Bachmann
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.de/b28383

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

DR. YVONNE BRAUN

MEIN HISTAMIN INTOLERANZ JOURNAL

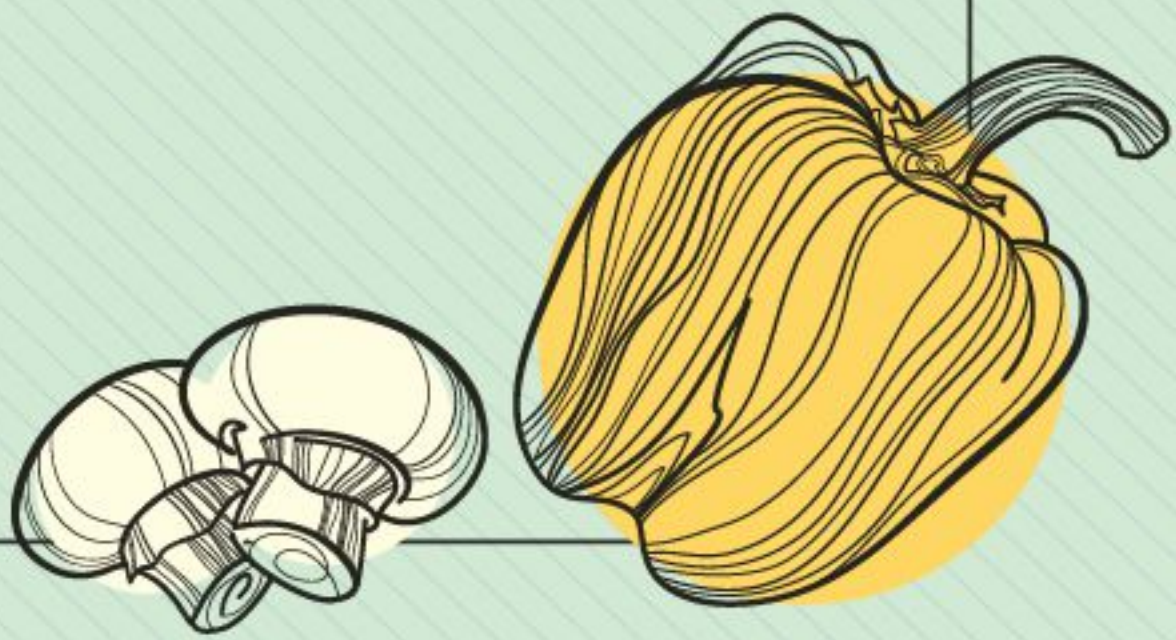
Genussvoll leben trotz Unverträglichkeit – der Leitfaden bei Histaminintoleranz

Zum individuellen Ausfüllen und mit über 60 Rezepten

DR. YVONNE BRAUN

MEIN **HISTAMIN-INTOLERANZ-** JOURNAL

Genussvoll leben trotz Unverträglichkeit – der Leitfaden bei Histaminintoleranz



INHALT

Einleitung 4
So arbeiten Sie mit dem Journal 6

EINSTIEG 9

KÖRPER-CHECK-IN 11
Test 12
Auswertung 14

HABE ICH ANDERE UNVERTRÄGLICHKEITEN? 17
Test 18
Auswertung 20

DAS ERNÄHRUNGS-SYMPTOM-PROTOKOLL 23
Wie führe ich ein Ernährungs-Symptom-Protokoll? 24
Wie werte ich das Protokoll aus? 26

DIE DARMGESUND-DIÄT 35
Wochenplan 36
Auswertung 80

WAS VERTRAGE ICH? 83

AB JETZT HISTAMINARM 85
Die histaminarme Woche 86
Wochenplan 88
Auswertung – Liegt es am Histamin? 132
Diese No-Gos sollten Sie unbedingt vermeiden! 134

Diese Tipps können helfen 135
Welche Lebensmittel vertrage ich?
Eine Anleitung zum Testen 136
Ampelliste zum Eintragen 140

ERFOLGSKONTROLLE 147
Auswertung 148

ZURÜCK INS LEBEN 151

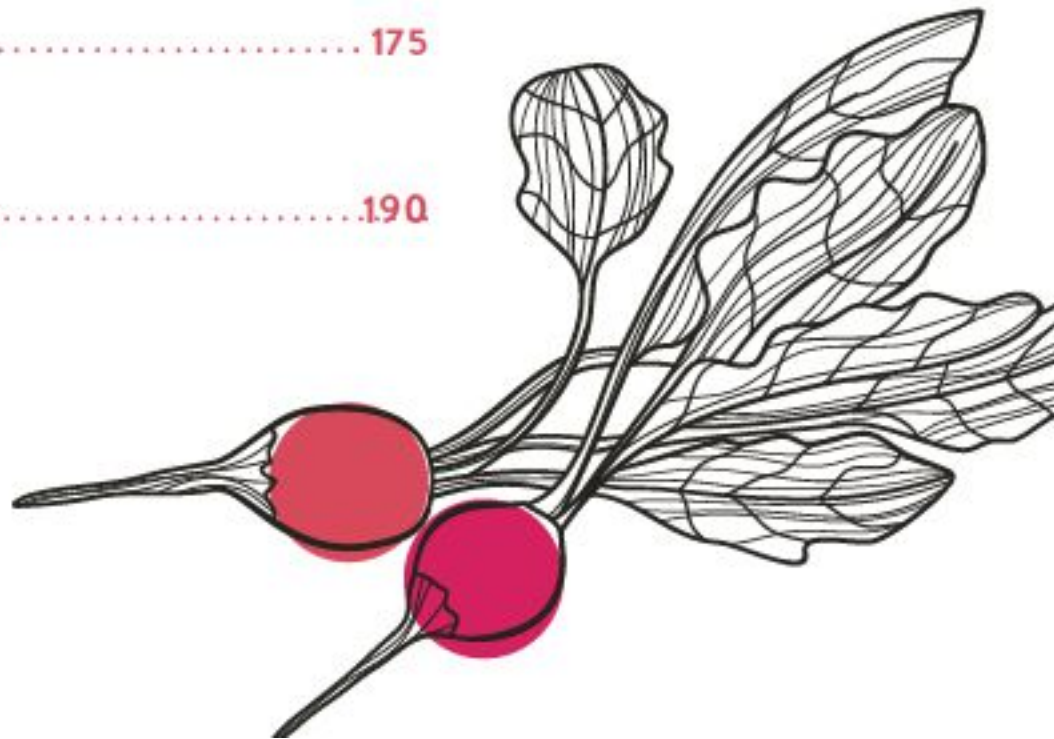
EINKAUFEN UND KOCHEN 153
Ersatzliste 154
Zutatencheck 156
Snacks aus dem Supermarkt für unterwegs 158

AUSWÄRTS ESSEN 161
Checkliste für Restaurantbesuche 162
Checkliste für Reisen 164
Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel 166

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG 169
Bewegung 170
Entspannung 172

REZEPTE 175

SCHLUSS 190



EINLEITUNG

Liebe Leser*in,

**»Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!«**

Wie viel Wahrheit in diesem Zitat von Arthur Schopenhauer steckt, merken wir erst, wenn es uns nicht gut geht. Wenn plötzlich Symptome auftreten, die uns niemand erklären kann oder die nicht ernst genommen werden. Die uns aber so einschränken, dass ein normales Leben kaum mehr möglich ist. Wenn wir dann noch das Gefühl haben, die Beschwerden werden von unserer Nahrung hervorgerufen, die uns doch eigentlich guttun soll, macht sich eine gewisse Verzweiflung breit. Denn essen müssen wir – nur was?

Viele meiner Patienten beschreiben Ihre Erfahrungen genau so. Warum gesunde Lebensmittel manche Menschen krank machen, faszinierte mich bereits während meines Studiums der Ökotrophologie. Daher promovierte ich im Anschluss in der Abteilung Allergologie des Paul-Ehrlich-Instituts in Langen. 2016 ließ ich mich mit meiner eigenen Praxis mit dem Schwerpunkt Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten nieder.

Die Beratung von Menschen mit Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten ist seitdem meine tägliche Arbeit. Hierbei ist es mir wichtig, dass die Lebensqualität der Betroffenen im Mittelpunkt steht. Das ist gerade bei Menschen mit Histaminintoleranz jedes Mal eine Herausforderung. Denn Lebensqualität erhält man hier nicht durch das sture Befolgen von Listen und Diäten. Man muss sich viel mehr mit dem eigenen Körper auseinandersetzen, seinen individuellen Symptomen und deren Adjuvanzfaktoren, muss herausfinden, was man verträgt und was nicht. Denn leider ist jede Histaminunverträglichkeit anders. Was die eine verträgt, ist für den anderen ungenießbar. Je genauer Sie Ihre eigene Unverträglichkeit kennen, desto leichter fällt es Ihnen

daher am Ende, mit ihr zu leben und sie in Ihren Alltag zu integrieren. Leider suchen viele Betroffene erst Hilfe, wenn sie bereits einen jahrelangen Leidensweg hinter sich haben. In diesem Stadium ist die Rückkehr in ein weitgehend normales Leben eine immense Anstrengung. Zielgerichteter wäre es, direkt von Beginn eine gute Hilfe an der Hand zu haben.

Aus diesem Grund habe ich das Journal entwickelt. Es soll Sie dabei unterstützen, Ihre individuelle Verträglichkeit von Histamin in Nahrungsmitteln herauszufinden. Dabei beschäftigen Sie sich sehr intensiv mit Ihrem Körper. Sie lernen abzuschätzen, welche Faktoren neben der Ernährung eine Rolle spielen und wie Sie diese beeinflussen oder sich nach ihnen richten können. Zahlreiche gesunde und wohltuende Rezepte erleichtern Ihnen den Einstieg in das Leben mit der Unverträglichkeit. Mit vielen praxiserprobten Tipps und Tricks für den Alltag möchte ich Sie dabei unterstützen, zurück in einen normalen Alltag zu finden.

Die Unverträglichkeit sollte nicht Ihr Leben bestimmen, sondern Sie Ihr Leben mit der Unverträglichkeit!

Herzlichst
Ihre Dr. Yvonne Braun

SO ARBEITEN SIE MIT DEM JOURNAL

Bisher ist nicht gesichert, ob die Symptome einer Histaminunverträglichkeit ausschließlich auf verspeistes Histamin zurückzuführen sind oder ob sie viel komplexere Ursachen haben. Klar ist jedoch: Die Verträglichkeit von Histamin ist sehr individuell. Manche reagieren nur unter bestimmten Begleitumständen, andere auf Dosen, die so gering sind, dass sie toxikologisch gesehen gar keine Symptome auslösen dürften. Auch die Beschwerden sind sehr vielfältig. In einem aber gleichen sich die meisten Krankheitsgeschichten: Betroffene leiden oft sehr und finden wenig Hilfe. Das liegt daran, dass das Krankheitsbild zwar häufig ist, gültige Laborparameter zur Diagnose bisher jedoch fehlen. Das macht die Histaminunverträglichkeit in der Fachwelt umstritten.

Aus diesem Grund diagnostizieren viele Betroffene die Intoleranz selbst, nachdem sie festgestellt haben, dass die Beschwerden unter histaminarmer Kost zurückgehen. Listen zu histaminarmen Lebensmitteln existieren im Internet reichlich. Kurzfristig stellt sich auch eine Besserung ein, langfristig bleibt der Erfolg jedoch meist aus. Was stattdessen bleibt, ist eine sehr einschränkende Lebensweise und die Sorge vor einem Rückfall. Viele meiner Patienten beschreiben, wie sie regelrecht vereinsamen, weil sie sich aus Angst vor bestimmten Lebensmitteln nicht mehr trauen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, das nun einmal so oft mit Nahrungsaufnahme verbunden ist.

Dieses Journal soll Ihnen dabei helfen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Dafür gilt es zunächst einmal herauszufinden, ob der Histamingehalt der Nahrung bei Ihnen überhaupt eine Rolle spielt. Darum geht es im ersten Kapitel. Mit einem »Körper-Check-in« und anhand eines Symptom-Protokolls klären Sie Ihre Ist-Situation. Anschließend tasten Sie sich Schritt für Schritt an die Ernährungsumstellung. Zunächst liegt der Fokus auf der darmgesunden Ernährung, bei der Sie sich eine Woche lang lediglich histaminreduziert ernähren. Denn oft hilft die Kombination aus darmfreundlich und weniger Histamin bereits bei der Linderung der Symptome. Sollten Sie aus Erfahrung

wissen, dass Sie ein in den Rezepten verwendetes Lebensmittel nicht vertragen, ersetzen Sie dieses. Auch muss nicht jede Mahlzeit zu dem vorgeschlagenen Zeitpunkt eingenommen werden. Variieren Sie, wie es in Ihren Tagesablauf passt. Am Ende eines jeden Tages halten Sie Ihre körperliche Verfassung fest. Am Ende der ganzen Woche bewerten Sie Ihre Erfahrungen.

Im zweiten Kapitel geht es dann darum, Ihre Histaminunverträglichkeit weiter einzugrenzen. Zu diesem Zweck folgt die histaminarme Woche. Bei diesen Rezepten wurde der Histamingehalt noch einmal deutlich reduziert. Sind Sie im Anschluss relativ symptomfrei, können Sie beginnen, mit Hilfe der Anleitung Lebensmittel auf die individuelle Verträglichkeit zu testen. Auf mehreren Seiten können Sie Ihre Ergebnisse dann festhalten und sich so leicht merken, was Sie vertragen und was nicht. Im Anschluss erfolgt die Erfolgskontrolle: Geht es Ihnen nun schon besser?

Im dritten Kapitel soll Ihnen dann die Rückkehr in ein erfülltes soziales Leben erleichtert werden. Denn essen gehen, Freunde treffen und auch Reisen ist mit einer Histaminunverträglichkeit möglich. Hier finden Sie nicht nur viele Tipps, sondern auch Ersatz- und Checklisten.

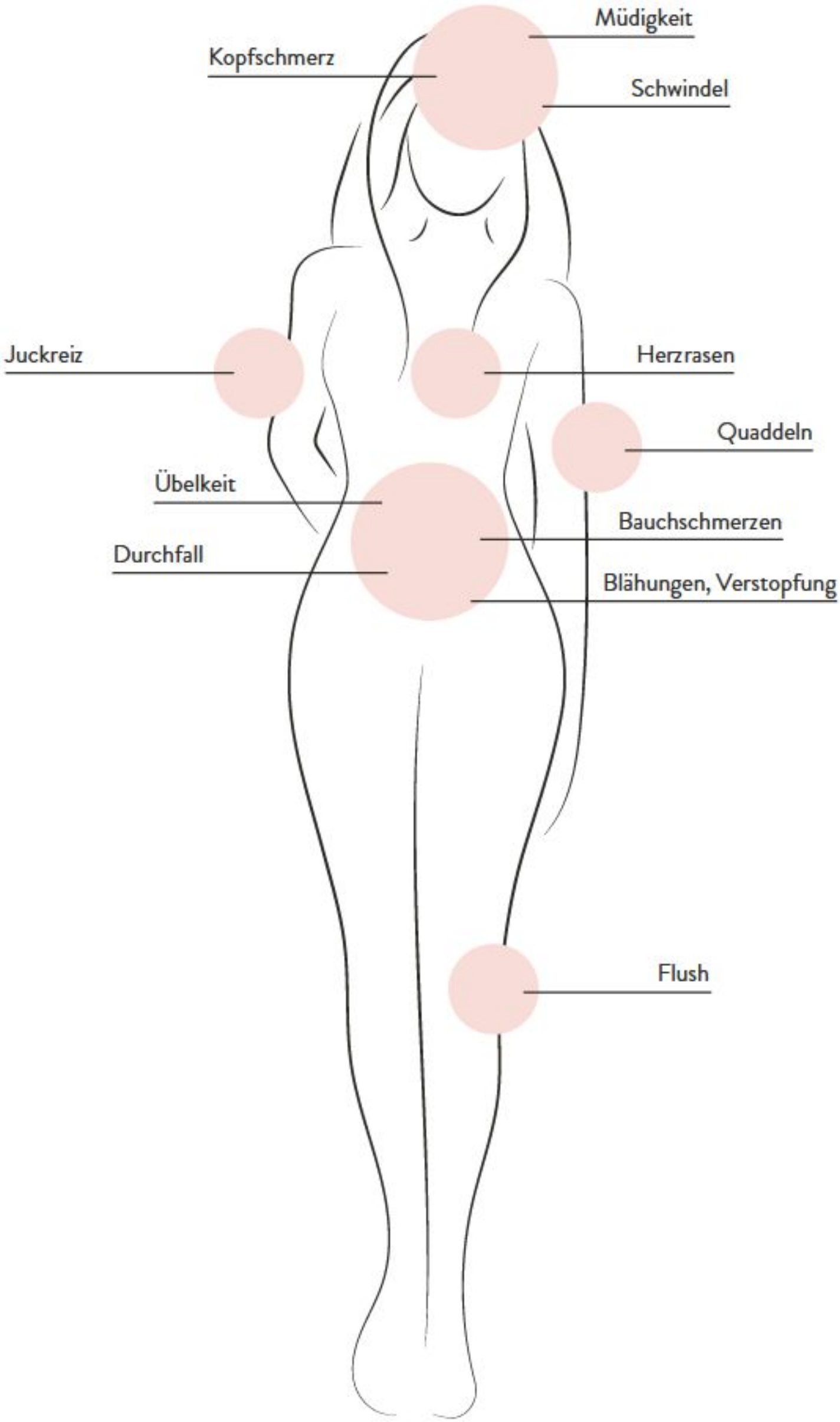
Auch die Themen Bewegung und Entspannung werden hier behandelt. Körperliche Aktivität und Erholung haben großen Einfluss auf die Verträglichkeit von Histamin. Daher empfehle ich Ihnen, beides parallel zu der Ernährungsumstellung in Ihren Alltag zu integrieren. Lassen Sie sich inspirieren, wie das funktionieren kann.

Da Betroffene deutlich davon profitieren, weniger Fertigprodukte zu verwenden, finden Sie ganz am Ende des Buches noch sieben einfache Grundrezepte, die sie vielfach variieren können.

Nutzen Sie dieses Buch ganz individuell – Sie müssen nicht alle Tipps befolgen, alle Rezepte ausprobieren oder alle vorgeschlagenen Lebensmittel testen. Schauen Sie einfach, was Ihnen hilft. Hören Sie dabei auf Ihren Körper. Und bitte seien Sie sich bewusst, dass ein Journal weder den Arztbesuch noch eine individuelle Ernährungstherapie ersetzen kann. Es kann Ihnen jedoch hoffentlich ein wertvoller Begleiter sein!

EINSTIEG

Wir eruieren Ihren Status quo und finden heraus, ob der Histamingehalt in der Nahrung bei Ihnen eine Rolle spielt.


Müdigkeit
Kopfschmerz
Schwindel
Juckreiz
Herzrasen
Quaddeln
Übelkeit
Bauchschmerzen
Durchfall
Blähungen, Verstopfung
Flush

KÖRPER-CHECK-IN

Bevor Sie in eine Ernährungsumstellung starten, sollten Sie die Ist-Situation klären. Warum? Der folgende Test soll zum einen den Status quo für Sie abbilden: Wie sieht mein Essverhalten aus, wie stark schränken mich meine Symptome im Alltag ein? Zum anderen soll er zum Nachdenken anregen: Welche Faktoren könnten bei Ihnen neben der Ernährung eine Rolle spielen? Diese Lebensumstände gilt es dann ebenfalls zu verändern, damit es Ihnen langfristig besser geht. Bitte notieren Sie sich Ihre Antworten auf einem Extrazettel, um den Test am Ende noch einmal machen zu können.

TEST: WIE GEHT ES MIR? – BEURTEILUNG MEINES IST-ZUSTANDS

1 Wie schätzen Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand ein?

a Es geht mir relativ gut, jedoch habe ich an einzelnen Tagen im Monat immer wieder unerklärliche Symptome. ☐

b Ich fühle mich teilweise fit und aktiv. An einzelnen Tagen oder zu anderen Tageszeiten leide ich jedoch unter Beschwerden. ☐

c Schlecht, ich leide täglich unter meinen Symptomen. ☐

2 Wie stark schränkt Sie die Symptomatik in Ihrem Alltag ein?

a Überwiegend geht es mir gut, wenn ich jedoch Symptome habe, schränken diese mich deutlich in meiner Lebensqualität ein. ☐

b Meinen Alltag kann ich überwiegend bewältigen. Jedoch lässt es meine Symptomatik nicht zu, bestimmten Hobbys nachzugehen oder in meiner Freizeit regelmäßig Verabredungen zu treffen. ☐

c Ein normaler Alltag ist für mich nicht möglich. ☐

3 Wie sieht Ihr tägliches Essverhalten aus?

a Ich esse meistens mit Genuss. Bei den Lebensmitteln wähle ich unterschiedlich und bunt. Nur an den Tagen, an denen ich Symptome habe, esse ich sehr eingeschränkt. ☐

b Ich esse eine bestimmte Auswahl an Lebensmitteln mit Genuss, die ich mal besser und mal schlechter vertrage. Weitere Produkte würde ich ungern in meinen Speiseplan aufnehmen. ☐

c Ich esse, weil ich essen muss. Mein Tag ist nach genauen Mahlzeiten aufgeteilt, damit ich so wenig Symptome wie möglich habe. Meine Lebensmittelauswahl ist sehr begrenzt. Essen macht mir keinen Spaß und während des Essens warte ich bereits auf die Symptome. ☐

4 Ist Ihre Verdauung regelmäßig?

a Ja, die Verdauung bereitet mir kaum Probleme. ☐

b Weitgehend, jedoch bereiten mir Veränderungen in meinem Tagesablauf bzw. in meinem Speiseplan Probleme. ☐

c Nein, ich habe keine regelmäßige Verdauung und leide unter einem sehr unregelmäßigen Stuhlgang. ☐

5 Nehmen Sie Medikamente zur Linderung der Beschwerden ein?

a Ich nehme sehr selten Medikamente zur Linderung meiner Beschwerden ein. ☐

b Ja, wenn ich Beschwerden habe, nehme ich Medikamente ein. ☐

c Ich nehme mehrmals pro Woche Medikamente zur Linderung ein. ☐

6 Schlafen Sie gut?

a Ja, ich fühle mich am Morgen in der Regel fit und ausgeruht. ☐

b Überwiegend fühle ich mich beim Aufstehen ausreichend ausgeruht. ☐

c Nein, ich schlafe wenig und bin selten ausgeruht und ausgeschlafen. ☐

7 Sind Sie körperlich aktiv oder treiben Sie Sport?

a Ich treibe mindestens 4 Stunden pro Woche Sport bzw. gehe 10 000 Schritte am Tag. ☐

b Ich bin 2 bis 4 Stunden pro Woche sportlich aktiv bzw. gehe täglich zwischen 5000 und 10 000 Schritte. ☐

c Ich treibe weniger als 1 Stunde pro Woche Sport und gehe maximal 5000 Schritte am Tag.

8 Rauchen Sie?

a Nein ☐

b Gelegentlich und im Durchschnitt nicht mehr als zehn Zigaretten am Tag. ☐

c Mehr als zehn Zigaretten am Tag. ☐

AUSWERTUNG: WIE GEHT ES MIR? – BEURTEILUNG MEINES IST-ZUSTANDS

Bitte addieren Sie die Punkte Ihrer Antworten:
Antwort 1–8 a): jeweils 2 Punkte
Antwort 1–8 b): jeweils 4 Punkte
Antwort 1–8 c): jeweils 6 Punkte.
Die Auswertung des Körper-Check-ins soll Ihren Status quo widerspiegeln:

16 BIS 22 PUNKTE

Wahrscheinlich fühlen Sie sich überwiegend fit, und Ihre Symptomatik schränkt Ihren Alltag kaum ein. Trotzdem treten immer wieder Beschwerden auf. Woran kann dies liegen? Es könnte an einer zwar relativ gesunden, aber nicht darmgesunden Ernährung liegen. Daher empfehle ich Ihnen, sich ausführlich mit der darmgesunden Ernährung ab Seite 35 zu beschäftigen.

Sollten Sie bei der Beantwortung der Fragen 6–8 eher Antwort b) oder c) gewählt haben, so empfehle ich Ihnen, sich in Richtung a) zu orientieren. Oftmals gesundet der Darm bei leichteren Beschwerden schnell, wenn wir unseren Lebensstil verbessern. Integrieren Sie mehr Bewegung in den Alltag oder treiben Sie mehrfach in der Woche gezielt Sport. Auch an einen guten Schlaf und eine Stressreduktion sollten Sie bei der Verbesserung des Lebensstils denken. Tipps hierzu finden Sie auf Seite 170–174.

22 BIS 32 PUNKTE

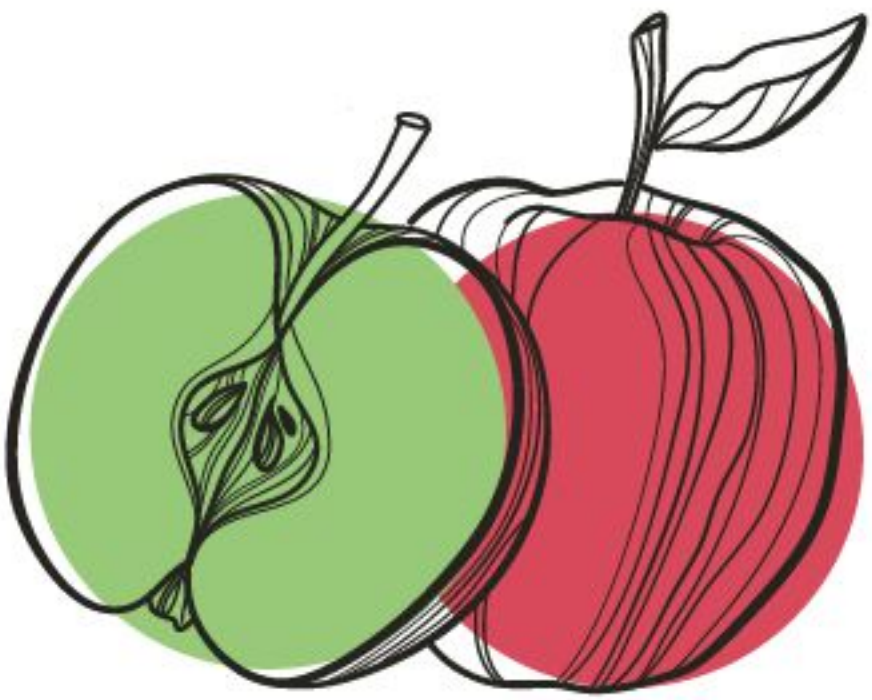
Ihr Gesundheitszustand schränkt Ihren Alltag wahrscheinlich immer wieder deutlich ein. Nutzen Sie das Buch, um durch eine Ernährungsumstellung mehr Ruhe in Ihren Magen-Darm-Trakt zu bringen. Dadurch sollte sich Ihre Symptomatik verbessern. Trotzdem ist es angebracht, den Lebensstil zu überdenken. Gerade bei Symptomen, die den Alltag deutlich einschränken, sollte immer an mehrere Parameter gedacht werden. In welchen Lebensbereichen

haben Sie Antwortmöglichkeit c) angekreuzt? Hierauf sollten Sie bei der Veränderung des Lebensstils zusätzlich zu der Ernährungsumstellung den Fokus legen. Anregungen hierzu finden Sie auf Seite 169 bis 174.

32 BIS 48 PUNKTE

Ihr Gesundheitszustand und Ihre Beschwerden schränken Ihren Alltag massiv ein. Zusätzlich zu der Arbeit mit dem Buch wäre es sinnvoll, weitere Hilfen in Betracht zu ziehen. Bestimmt werden Sie von einer Ernährungsumstellung profitieren. Jedoch wäre eine individuelle Ernährungsberatung zur langfristigen Linderung der Beschwerden sinnvoll. Außerdem wäre eine grundlegende Arbeit am Lebensstil eine hilfreiche Maßnahme. Oft ist es eine Spirale, die es zu durchbrechen gilt: Wir haben Stress und essen ungünstig. Dadurch bekommen wir Beschwerden, bewegen uns weniger, was wiederum Beschwerden verursachen kann. Dadurch essen wir noch ungünstiger, weil wir denken, es liegt an bestimmten Lebensmitteln und geraten immer weiter in Stress. Diese Spirale gilt es mit Hilfe einer gute Ernährungstherapie zu durchbrechen und wieder Vertrauen in das eigene Essverhalten zu finden.

Nutzen Sie dieses Buch zur Vorbereitung auf oder zur Begleitung einer individuellen Ernährungsberatung.



HABE ICH ANDERE UNVERTRÄGLICHKEITEN?

Die Symptome einer Histaminunverträglichkeit sind vielschichtig. Sie ähneln oft denen weiterer Unverträglichkeiten oder Allergien, aber auch eine Zöliakie oder chronische Darmerkrankungen können sich ähnlich äußern. Bitte lassen Sie daher diese Erkrankungen von Ihrem Arzt abklären. Die Reduktion von Histamin würde Ihre Beschwerden nicht verbessern, wenn Sie an etwas anderem leiden. Einen ersten Anhaltspunkt kann Ihnen der folgende Test geben. Die Fragen sind aber nur ein Mittel, um Ihnen die Suche nach weiteren Ursachen der Beschwerden zu erleichtern. Auf keinen Fall ersetzen sie eine ärztliche Diagnose.

TEST: HABE ICH ANDERE UNVERTRÄGLICHKEITEN?

FRUKTOSE / LAKTOSE

1. Haben Sie hauptsächlich Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt? (z. B. Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung) ja ☐ / nein ☐
2. Treten Ihre Symptome vorrangig während oder nach dem Essen auf? ja ☐ / nein ☐
3. Treten die Beschwerden oft nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten auf? ja ☐ / nein ☐
4. Treten die Beschwerden oft nach dem Verzehr von Obst, Trockenobst oder süßen Fertigprodukten auf? ja ☐ / nein ☐
5. Treten die Beschwerden oft nach dem Konsum süßer Getränke auf? ja ☐ / nein ☐

ALLERGIEN

1. Leiden Sie hauptsächlich unter juckenden, brennenden Augen, Halskratzen oder einer Rhinitis ja ☐ / nein ☐
2. Gibt es Personen mit Allergien in Ihrer Familie (Mutter, Vater, Geschwister)? ja ☐ / nein ☐
3. Haben Sie ein felltragendes Haustier? ja ☐ / nein ☐
4. Treten die Symptome oft nach engem Kontakt mit dem Haustier auf? ja ☐ / nein ☐
5. Sind Sie häufiger zu Gast in Haushalten mit Haustieren und treten die Symptome nach diesen Besuchen gehäuft auf? ja ☐ / nein ☐
6. Treten die Symptome nach dem Reinigen des Tierstalles (Eistreu) auf? ja ☐ / nein ☐
7. Fühlen Sie sich nach dem Aufstehen oft gerädert / unausgeschlafen? ja ☐ / nein ☐

8. Haben Sie Teppiche in den Wohn- und Schlafräumen? ja ☐ / nein ☐
9. Haben Sie offene Schränke/Regale? ja ☐ / nein ☐
10. Ist Ihre Matratze älter als 5 Jahre? ja ☐ / nein ☐
11. Werden die Symptome in der Heizperiode deutlich stärker? ja ☐ / nein ☐
12. Befinden sich schimmelige Ecken in ihren Wohn-/Schlafräumen? ja ☐ / nein ☐
13. Befinden sich Zimmerpflanzen in Ihren Wohn-/Schlafräumen? ja ☐ / nein ☐

ZÖLIAKIE

1. Gibt es Personen mit Zöliakie in Ihrer Familie? ja ☐ / nein ☐
2. Gibt es Personen mit Autoimmunerkrankungen in Ihrer Familie? ja ☐ / nein ☐
3. Leiden Sie häufig unter Magen-Darm-Problemen aber auch unter Kopfschmerzen oder Migräne? ja ☐ / nein ☐
4. Leiden Sie gleichzeitig unter starken Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Angststörungen? ja ☐ / nein ☐
5. Sind Sie sehr oft schlapp und müde, obwohl Sie ausreichend schlafen oder haben Sie in den letzten Monaten stark an Gewicht verloren? ja ☐ / nein ☐

CHRONISCHE DARMERKRANKUNGEN

1. Haben Sie unregelmäßige Symptome? Das heißt, es gibt wochenlang Ruhe, bevor die Symptome wieder auftreten? ja ☐ / nein ☐
2. Leiden Sie in diesen Phasen unter starkem Durchfall, Hautproblemen, Appetitlosigkeit, eventuell auch Fieber und Gelenkschmerzen? ja ☐ / nein ☐

Katharina Bachmann

Mein Histamininto leranz-Journal

Der Leitfaden zur Nahrungsmittelun verträglichkeit zum Ausfüllen mit Lebensmittellisten , Wochenplänen zur histaminfreien & histaminarmen Ernährung u.v.m.

192 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

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