SOS-Guide bei Histaminintoleranz

Was ist Histaminintoleranz?

Histamin ist ein natürlicher Botenstoff im Körper. Bei einer Histaminintoleranz kann Histamin nicht ausreichend abgebaut werden - das führt zu unangenehmen Symptomen.

Typische Symptome

- Schwindel, Benommenheit
- Herzrasen, Druckgefühl
- Kopfschmerzen, Migräne
- Panikattacken, Angstzustände
- Konzentrationsstörungen (Brainfog)
- Magen-Darm-Beschwerden
- Hautreaktionen, Juckreiz

Histaminreiche Lebensmittel vermeiden

Vermeide reifen Käse, Tomaten, Alkohol, Fischkonserven, Auberginen, Sauerkraut und fermentierte Produkte. Diese enthalten besonders viel Histamin oder fördern die Freisetzung davon.

Nebennieren entlasten

Chronischer Stress kann die Histaminintoleranz verstärken. Entlaste deine Nebennieren durch ausreichend Schlaf, koffeinfreie Phasen, Atemübungen und Adaptogene wie Ashwagandha.

Meine Empfehlungen

- Histamin-Tagebuch führen
- Ashwagandha zur Stressreduktion
- Vitamin C, B6 und Zink ergänzen
- Histaminarme Ernährung testen
- Professionellen Test beim Arzt machen lassen

SOS-Guide bei Histaminintoleranz

Tipp: Checkliste für deinen Alltag

- Heute histaminarm gegessen
- Keine versteckten Auslöser konsumiert
- Atemübung oder Entspannungspause gemacht
- Nahrungsergänzungsmittel eingenommen
- Ausreichend geschlafen