

Wie viel Histamin vertragen Sie?

Immer mehr Menschen können Histamin nur ungenügend abbauen. Sie auch?

Fragenbogen zur Histamin-Intoleranz

- Haben Sie häufig Kopfschmerzen oder Migräne oder Schwindel?
- Leiden Sie unter Magen- und Darmstörungen, insbesondere mit weichem Stuhl und Durchfällen?
- Leiden Sie öfter unter Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl?
- Leiden Sie unter Schwindelattacken?
- Haben Sie tendenziell einen niedrigen Blutdruck?
- Frösteln und zittern Sie leicht?
- Haben Sie Herzprobleme im Sinne von erhöhtem Pulsschlag bzw. Herzrhythmusstörungen (unregelmäßiger Pulsschlag), Herzstolpern?
- Leiden Sie unter Juckreiz und/oder Quaddelbildung auf der Haut, oder Hautrötungen, Ausschlägen, Nesselfieber, Erröten im Gesicht, Entzündungen?
- Ist Ihre Nase häufig verstopft bzw. leiden Sie unter einer rinnenden Nase? (Dauerschnupfen, Niesen, Hustenreiz)
- Haben sie Atembeschwerden bis hin zum Asthma bronchiale?
- Leiden Sie unter Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, nächtlichem Schwitzen, nassen Händen, gestörtem Temperaturempfinden?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen, Müdigkeit, Energielosigkeit, Erschöpfungsgefühl?
- Haben Sie massive und spontane Veränderungen des physischen Wohlbefindens?
- Leiden Sie unter Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit nach dem Essen oder Seekrankheit?
- Neigen Sie zu Ödembildung, Schwellungen an den Lippen, im Gesicht, an den Händen, Zunge oder Hals?
- Vertragen Sie Rotwein oder andere alkoholische Getränke schlecht?
- Vertragen Sie Hartkäse oder haltbar gemachte Wurst (z.B. Salami oder Räucherschinken) schlecht?
- Vertragen Sie Tomaten, Ketschup oder Schokolade schlecht?
- Bei Frauen: Leiden Sie unter Regelschmerzen besonders am ersten Tag der Regel?