



© M.studio/stock.adobe.com

Geleitwort

Reinhard Jarisch ist der Doyen der klinischen Allergologie in Österreich und für den hohen Qualitätsstandard in der Diagnose und Therapie allergischer Erkrankungen in diesem Lande in entscheidender Weise mitverantwortlich. Ich habe es daher als sehr ehrenvoll empfunden, als er mich gebeten hat, für das nun vorgelegte Histamin-Buch ein Vorwort zu verfassen.

Ich war aber auch ein wenig überrascht ob dieses Ersuchens, da ich als auch allergologisch tätiger Dermatologe und Immunologe stets ein deutlich geringer ausgeprägtes histaminozentrisches Weltbild hatte als viele meiner sich primär über die Allergologie definierenden Fachkollegen.

Meine Herangehensweise an das Buch war also eine Mischung aus Neugierde und Skepsis. Allein die Tatsache, dass ich dieses ohne Unterbrechung durchgelesen habe, zeigt, dass die Verfasser meine Neugierde zur Gänze befriedigen konnten, beschrieben sie doch nicht nur mir Wohlbekanntes und Vertrautes, sondern führten mich auch in Gefilde, die ich bisher mit Histamin nicht in Zusammenhang gebracht habe. Ich denke dabei zum Beispiel an die Osteoporose, die Adipositas oder die Anorexia nervosa.

Auch wenn ich weiterhin nicht der Ansicht bin, dass Histamin an (fast) allem schuld ist, so bin ich doch überzeugt, dass Wissens- und Erfahrungsinhalte dieses Buches die Leserschaft – seien es Mediziner oder Nicht-Mediziner – in ihrem Denken, Tun und Handeln zu Recht beeinflussen werden. Was meine Skepsis betrifft, so ist anzuerkennen, dass die getroffenen Aussagen, auch wenn sie für ein Laienpublikum formuliert zu sein hatten, wissenschaftsbasiert sind. Es gibt aber auch einige Passagen, wo ich anderer Ansicht bin. Und das ist gut so, führt doch das Aufeinanderprallen unterschiedlicher Meinungen letztlich zu neuen und gültigen Erkenntnissen.

Alles in allem: Diesem Werk ist die zusammenfassende Darstellung eines sehr wichtigen Themas vortrefflich gelungen. Reinhard Jarisch und seinen Mitautoren ist dazu herzlich zu gratulieren.

o. Univ. Prof. Dr. Georg Stingl

Zu diesem Buch

Sie hatten einen geselligen Abend mit Rotwein und leckeren Snacks, doch am Tag danach plagen Sie nicht enden wollende Niesattacken, quälende Kopfschmerzen und juckende Quaddeln auf der Haut – kommt Ihnen das bekannt vor? Oder aber Sie sind nach dem Essen auffällig oft von Übelkeit und Durchfällen geplagt? Schnell wird in solchen Fällen eine Allergie vermutet. Aber was, wenn der Allergietest negativ ausfällt?

Oft versteckt sich hinter allergietypischen Symptomen gar keine Allergie, sondern eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Genauer gesagt, eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin, das in vielen Lebensmitteln enthalten ist: Dann spricht man von einer Histaminintoleranz, auch HIT genannt.

Eine Vielzahl mitunter sehr unterschiedlicher, unspezifischer Krankheitsbilder kann Histamin als Ursache haben. See- und Reisekrankheit, Schlafstörungen, Schwangerschaftserbrechen, Asthma, Osteoporose und Nesselsucht etwa, und das ist nur eine kleine Auswahl. Diese Krankheitsbilder haben auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun und dennoch haben sie eine gemeinsame Ursache, nämlich ein biogenes Amin: das Histamin.

Biogene Amine wie Histamin, Putrescin und Spermidin kommen in vielen Lebensmitteln vor. Prominentestes Beispiel ist der Wein, insbesondere der Rotwein. Histamin im Rotwein kann Kopfweh und Migräne auslösen und ist der Grund, aus dem viele Menschen bewusst oder unbewusst Rotwein meiden – vielleicht auch Sie?

Mittlerweile ist Histamin als Ursache für die genannten Krankheitsbilder erforscht. Ich selbst habe Jahre in der Histaminforschung verbracht und sie vorangetrieben. Im Rahmen unserer Forschungstätigkeit, die zusammen mit den Kollegen Wantke, Hemmer, Wöhrle und Götz erbracht wurde, haben wir gezeigt, welche Krankheitsbilder durch Histamin verursacht werden. Wir wissen jetzt, dass der Histaminintoleranz ein Ungleichgewicht zwischen dem Abbauenzym Diaminoxidase (DAO) und Histamin zugrunde liegt. Die Bestimmung des Histamin- und DAO-Blutwerts kann die Diagnose Histaminintoleranz weitgehend sichern.

Anfangs als »Modekrankheit« belächelt, etabliert sich die Histaminintoleranz zunehmend als Diagnose – und dennoch ist das Wissen über die Krankheit weiterhin recht niedrig. Auch gibt es noch immer Ärzte, die die Existenz der Histaminintoleranz abstreiten. Patienten mit unerkannter Histaminintoleranz konsultieren oft jahrelang einen Arzt nach dem anderen und erhalten doch keine oder die falschen Diagnosen.

Doch eine Therapie kann nur gelingen, wenn man die Ursache kennt und entsprechende Therapieverfahren zur Verfügung stellt. Das Wissen über die Ursachen kann eine Therapie erleichtern – wirksame Medikamente und einfache Verhaltensregeln können die Lebensqualität von Histaminpatienten nachhaltig verbessern.

Ausgewählte Koryphäen der Allergieforschung stellen in diesem Buch die Histaminintoleranz-typischen Krankheitsbilder vor und beschreiben sie im Detail – vielleicht finden Sie sich und Ihr Leiden wieder. Sie erfahren, welche Lebensmittel besser zu meiden sind und welche körperlichen Prozesse sich bei der Entwicklung einer Histaminintoleranz abspielen. Weiter zeigen die Experten aus den Bereichen Dermatologie, Allergologie und Immunologie auf, welche Zusammenhänge es beim Krankheitsbild der Histaminintoleranz gibt und welche neuen Therapiemöglichkeiten helfen.

Mit den Symptomen der Histaminintoleranz müssen Sie sich nicht ein Leben lang quälen – es gibt Abhilfe. Mit einer guten Informationsgrundlage rund um das Thema Histaminintoleranz, das Ihnen die Autoren dieses Buches zur Hand geben, werden Sie in der Lage sein, Ihre Symptome besser zu kontrollieren. Das sollte Motivation sein, weiterzulesen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine gute Gesundheit.

Reinhart Jarisch, Frühjahr 2021