



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Seltene Erkrankungen und Probleme Betroffene suchen Betroffene

Suche des Monats Mai 2014

Histaminintoleranz / Histaminose / Histaminunverträglichkeit

Wenn Essen krank macht

Histaminintoleranz – Was nun?

Ein schönes Essen, zum Nachtisch frische Erdbeeren – und da sind sie wieder, die unangenehmen Begleiter. Was darf ich essen? Was löst Krankheiten wie Kopfschmerzen und Migräne, Magenbeschwerden, Durchfälle, Nesselausschlag, Neurodermitis, Asthma bronchiale, Nahrungsmittelallergien, Arzneimittelunverträglichkeit, Seekrankheit, „verlegte“ Nase, Herzrhythmusstörungen, niedrigen Blutdruck, Mastozytose, Röntgenkontrastmittelüberempfindlichkeit, Regelbeschwerden, Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft, Osteoporose, lebensbedrohliche Probleme bei Operationen und Medikamenteneinnahme aus? Auslöser der vielfältigen Beschwerden bei Kindern, Jugendlichen, Frauen und Männern kann eine Histaminintoleranz sein.

Histaminintoleranz ist ein sehr seltenes Krankheitsbild und kaum erforscht. Schätzungen zufolge leidet nur ein Prozent der europäischen Bevölkerung an dieser besonderen Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit. Betroffene haben oft eine lange Odyssee von kostspieligen Untersuchungen hinter sich, bevor die Diagnose feststeht. Und auch danach bleiben viele Fragen offen:

Was sind die Ursachen der schon länger auftretenden Beschwerden?
Welcher Arzt kann konsultiert werden, kann er die Diagnose ausführen?
Wie sieht die weitere Therapie aus? Wie muss der Alltag bei der Arbeit, unterwegs oder im Urlaub gemeistert werden? Was muss beim Zahnarzt oder vor einer OP beachtet werden?

Wir wollen Menschen, die bei sich eine Histaminintoleranz vermuten, die Möglichkeit bieten, sich zu informieren und untereinander auszutauschen. Im gegenseitigen Gespräch kommen die Betroffenen dem Phantom der Erkrankung näher. Sie erfahren, wie die Krankheit im Alltag zu meistern ist und die lange Odyssee beendet wird. Beim gemeinsamen Austausch und Kontakt mit anderen Betroffenen lernen sie die Krankheit mit den vielen Gesichtern kennen. Dies erfordert eine durchaus einschneidende und konsequente Umstellung des Lebensstils. Die Betroffenen werden mit den notwendigen Tipps zur "ersten Hilfe" und den weiteren Therapiemöglichkeiten versorgt.

Die Histaminose muss mit einer histaminarmen Ernährung therapiert werden. Mit der Ernährung verhält es sich wie mit einem Orchester: Wenn nur ein einziger von vielen Musikern falsch spielt, wird der

Kontakt:

c/o NAKOS
Otto-Suhr-Allee 115
D-10585 Berlin
Telefon +49 (0)30 / 31 01 89-60
Telefax +49 (0)30 / 31 01 89-70
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

Telefonische Sprechzeiten:
Di, Mi, Fr 10-14 Uhr
Do 14-17 Uhr

Wenn Sie Kontakte zu Menschen suchen, mit denen Sie sich zu einem seltenen medizinischen oder psychosozialen Problem austauschen wollen, können Sie auch in der Datenbank BLAUE ADRESSEN nachschauen. Dort lassen sich bei der NAKOS all jene eintragen, die bundesweit Kontakt zu Gleichbetroffenen aufnehmen wollen.

Hier geht es zur Datenbank
<http://www.nakos.de/site/datenbanken/blau/>

NAKOS-Projekt
„Isolation durchbrechen, Verbindungen schaffen, Bindungen festigen. Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen zur Bildung von Selbsthilfegruppen und Austauschnetzen aktivieren und begleiten“

Gefördert durch die BARMER GEK

BARMER GEK



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Seltene Erkrankungen und Probleme Betroffene suchen Betroffene

Wenn Essen krank macht

Gesamteindruck, der Klang des aufgeführten Stücks, die Harmonie gestört.

Um möglichst schnelle Fortschritte erzielen zu können, wird den Betroffenen vielseitiges Fachwissen auch anhand von Fachvorträgen vermittelt. Alle verfügbaren Puzzleteilchen der medizinischen Forschung über diese Krankheit werden zu einem Gesamtbild zusammengefügt.

Durch die erfolgreiche Vernetzung im Internet konnten die Histaminintoleranz-Betroffenen der Selbsthilfegruppen Schorndorf und Stuttgart im September 2011 und Juni 2013 an einem Pilotprojekt zur Entwicklung eines Schnelltest auf Histamin in Nahrungsmitteln teilnehmen. In unserem Internetauftritt www.shg-hit.de wird ein Mosaikteil der HIT und weitere Nahrungsmittelintoleranzen gut verständlich dargestellt.

Herzliche Einladung zum Treffpunkt - Dem Histamin auf der Spur

einmal im Monat, samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr

in Schorndorf am ersten Samstag des Monats im Café Mack am Marktplatz

in Stuttgart am zweiten Samstag des Monats im Café Königsbau.

Homepage: www.shg-hit.de

Angelika Trump