



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

9. Juli 2019

Gesundheit, Homepage, Veranstaltungen

Histaminintoleranz – Selbsthilfegruppe gründet sich

Rezeptideen austauschen, Lebensmittel besprechen, kompetente Ärzte finden und die Histaminintoleranz gut in das Leben integrieren: Am Donnerstag, 18. Juli, um 18 Uhr trifft sich erstmals im Raum Aaron-Antonovsky des Wiesbadener Gesundheitsamtes (EG), Konradinallee 11, die neu gegründete Histaminintoleranz-Selbsthilfegruppe im Wiesbadener Gesundheitsamt zum gemeinsamen Austausch unter Betroffenen.

Etwa drei Prozent der Bevölkerung produzieren zu wenig histaminabbauende Enzyme oder haben einen Gendefekt und entwickeln dadurch eine Histaminintoleranz. Hinzu kommt eine recht hohe Dunkelziffer, denn nicht immer werden die Nebenwirkungen mit einer Unverträglichkeit in Verbindung gebracht. Die Symptome sind zunächst recht allgemein und vielfältig: Herz-Kreislauf-Probleme mit Kopfschmerzen sowie allergische Reaktionen oder Beschwerden des Magen-Darm-Traktes gehören dazu.

Ist eine Unverträglichkeit erkannt, wird eine histaminarme Ernährung empfohlen. Auf bakteriell fermentierte Nahrungsmittel muss dann verzichtet werden. Auch wenn die Histaminintoleranz gerne als „Wein-Allergie“ bezeichnet wird: Sie umfasst auch Meeresfrüchte, Pilze, essighaltige Produkte oder sogar frische Lebensmittel wie Tomaten und vieles mehr. Trockener Weißwein wird hingegen meist sogar gut vertragen.

Zunächst fällt es Betroffenen sehr schwer, herauszufinden, welche Lebensmittel Beschwerden hervorrufen und welche nicht. „In der Gruppe können wir uns gegenseitig

Tipps geben und bei Interesse vielleicht sogar mal gemeinsam über den Wochenmarkt gehen und einkaufen“, so Gruppenleiterin Freya Molter. In Internetforen gebe es zwar bereits viele Tipps, ein direkter Austausch sei jedoch deutlich effektiver und mache vor allem mehr Spaß.

Interessierte Personen können sich gerne mit der Gruppengründerin per E-Mail an Histaminintoleranz@gmx.de in Verbindung setzen oder die Wiesbadener Selbsthilfekontaktstelle unter Telefon (0611) 312074 oder 313777 kontaktieren.

+++