Frau Michaela Jarim 25 Jahre (Name geändert),

wird vom Arzt mit einer Histaminintoleranz zu mir geschickt. Die Beschwerden sind vielseitig. In meiner ersten Anamnese werden auch  schon psychosoziale Veränderungen deutlich. Trennung vom Freund, neuer Job.  Frau Jarim erzählt mir, wie Sie im Urlaub alles essen konnte und die Beschwerden zuhause aber bei gleicher Nahrungszunahme deutlich zunahmen. Wie kann das sein?

Sie berichtet von 2 sehr nervigen Chefs in der Medienbranche. Man ist auf Du und soll ein Teil der kreativen Gemeinde sein. Charakterlich ist Frau Jarim aber eher ein Mensch, der am besten allein und ungestört erfolgreich arbeitet. Sie ist als Einzelkind liebevoll aufgewachsen und hat ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern.

Der Leser wird sich jetzt fragen, was das alles mit dem Hautausschlag und den starken Bauchschmerzen zu tun hat?

Nahezu jedes Leben in unserer Gesellschaft erreicht einen gewissen Stresspegel. Das ist auch gut so, denn die Ausschüttung von Stresshormonen macht uns Leistungsfähig. Nun kann allerdings im Einzelfall die Stärke oder Amplitude der Stresskurve ein Maß erreichen, welches andere Systeme aus dem Gleichgewicht bringt, was sich dann in unspezifischen Beschwerden wie Hautjucken, Pusteln und Magen Darm kneifen bemerkbar macht.

Diese Vorgänge sind leider nicht sichtbar. Der Patient leidet offenbar ohne konkreten Anlass. In diesem Fall wurde noch eine Fructoseunverträglichkeit im nachhinein diagnostiziert.

In einem weiteren Kurzurlaub, bricht sie mit allem erlernten, aber jetzt in einem anderen Bewußtsein. Sie leidet unter starken Bauchschmerzen und entschließt sich zur Änderung der Lebensführung.

**Was passiert im Körper? Ernährungsmedizinische Ansatz:**

Der Stoffwechsel von Frau Jarim reagiert übermäßig (pseudoallergisch) auf Histamin. Histamin ist auch ein körper eigenes Hormon, welches bei bestimmten reizen durch (...) ***Farbstoffe und konservierungsstoffe wie Benzoesäure und Sulfit einen Schub auslösen kann. Das gleichge gilt für Acetylsalicylsäure und andere nicht -steriodale Antiphlogistika. Auch die in Lebensmitteln vorhandenen Salicylate können pseudoallergische Reaktionen auslösen.*** *Kasper H. Ernährungsmedizin und Diätetik (12. Auflage 2014)* S204.

Außerdem reagiert Sie intolerant auf Fructose. Nach Abklärung einer heriditären Fructoseintoleranz, kann von einer beeinträchtigung der Transportproteine in der Dünndarmschleimhaut ausgegangen werden. Während Sorbit die Systeme blockiert, können durch zugabe von Galaktose und Glucose, sowie verschiedener Aminisäuren die Transpotkapazität von Fructose erhöht werden.

Die Ausschüttung von Stresshormonen begünstigt eine angespannte Stoffwechsellage. In diesen Fällen heist es, konkret für Entspannungsprozesse zu sorgen.

Therapieansatz:

* überprüfen der beruflichen Situation (freies Arbeiten, weniger Druck, verzicht auf weitere stressige Kunden, mehr Zufriedenheit mit weniger Ehrgeiz)
* Stressabbau durch autogenes Training, Meditation, Hobbys, Freunde, Joga
* Vermeinden konkreter histaminreicher Lebensmittel
* Auslassdiät und beruhigung der Transportsysteme für Fruchtzucker
* Vermeidung  histaminfördernder Vogänge

Wir vereinbaren kurzfristige, erfolgreiche Schritte (kontrolle der zugeführten Lebensmittel mit detailierte Protokollierung (Situation, LM, Auswirkung). Aktivierung und beruhigung der Fructose Transportsysteme.

Langfristig stellt sich für Frau Jarim die Frage, ob sie diese Arbeitsstelle behalten kann oder ob sie intern Veränderungen herbeiführen kann, die Ihrem Arbeitsstil und Stressmuster eher entsprechen. Soziale Asekte, Partnerschaft, Liebe, Zuneigung sind außerdem menschliche Grundbedürfnisse, die man nicht aus den Augen verlieren darf. Ein Singelleben bringt neben seinen lieb gewonnen Freiheiten leider oft erhebliche defizite im sozialen täglichen Miteinander mit sich,was wiederum Stress Unmut, depressive Verstimmungen, Gefühle der Einsamkeit hervorrufen kann.