

# Wie alles begann ...

## Zum einjährigen Bestehen ein kurzer Rückblick

### Wie alles begann ...

Der Mann an meiner Seite leidet bereits seit seiner Kindheit an Histaminintoleranz. Entdeckt wurde die Intoleranz aber erst viel später, im Erwachsenenalter. Seine Mutter hatte ihn diversen Spezialisten vorgestellt, die jedoch trotz Herzstolpern und wiederkehrender Migräne organisch kein Problem feststellen konnten. Auf eine Intoleranz kam man damals nicht. Schließlich stand im Raum, ob es sich nicht um ein psychosomatisches Problem handeln könnte ...

Als wir uns kennenlernten, fiel mir schnell auf, dass er immer wieder Migräneattacken hatte. Durch das gemeinsame Zusammenleben wurde das Ausmaß der Beschwerden aber erst wirklich deutlich für mich. Männer jammern ja nicht ... ☐

Erbrechen und Übelkeit, schüttelfrostartige Fieberschübe, Rötungen am Körper ... das alles gesellte sich nun zu den schmerzhaften Migräneattacken und ergaben für mich erst mal keinen Sinn. Scheinbar ohne Vorankündigung konnte so eine Attacke zuschlagen. Milderung brachte dann symptomatisch nur ein langes Bad oder das Abreiben mit einem feuchten Tuch im Nacken- und Kopfbereich.

Mittlerweile machte ich mir wirklich Sorgen um die Gesundheit meines Partners und daher musste Google herhalten (nachdem die Mediziner – bisher – nicht fündig geworden waren). Alle Symptome, die ich ausfindig machen konnte, gab ich ein, aber auf Histamin kam ich so nicht. Kleine Hausmittelchen habe ich so entdeckt. Gewürznelken z. B. Der Duft bzw. die enthaltenen

ätherischen Öle wirken schmerzlindernd.

Der Durchbruch bei dieser Detektivarbeit gelang mir auf einem Weg, den ich *keinem* empfehlen würde: Lasagne!

Ich hatte lange in der Küche gestanden, wollte zum Geburtstag etwas ganz besonders Gutes kochen und hatte mich für Lasagne entschieden. Genau: mit Rotwein, Weizenmehl, Faschiertem, Tomaten usw. Das volle Programm eben. Die Attacke ließ nicht allzu lange auf sich warten. Ich kam mir vor wie ein Attentäter, denn zum ersten Mal kam mir der Gedanke: Es muss mit Essen zu tun haben. Alle Symptome glichen einer Vergiftung. Eine Lebensmittelvergiftung konnte ich insofern ausschließen, da es mir ja super ging. Nichts war verdorben gewesen. Kurzerhand gab ich wahllos Lasagnezutaten und die "Vergiftungssymptome" bei Google ein. An seinem Geburtstag, ha ha, die liebe Ironie, ging mir dann ein Licht auf, als ich zum ersten Mal las, dass es sowas wie Histaminintoleranz gibt. Alles passte und irgendwie fügten sich die Puzzleteile zu einem Bild zusammen, das Sinn ergab. Damit konnte man nun auch Ärzte in die richtige Richtung stupsen.

Mir fiel wieder ein, wie er mal erzählte, dass er Tomaten schon als Kind hasste. Im Kindergarten wollte ihn eine Erzieherin mal dazu zwingen eine Tomate zu essen.



Mein Kopfweh-Mann lag erschlagen in der Badewanne, aber ich hatte den Heureka-Moment. Und was nun?

## Die ersten histaminarmen Schritte ...

Mein Gott, war das Thema anfangs komplex! Im Internet fand man allerhand wissenschaftliche Papers, Artikel, Lebensmittellisten, die sich mitunter nur widersprachen. Wir verschenkten einige Lebensmittel an Freunde und Bekannte. Weizen verschwand aus der Küche, Tomaten sowieso, Rotwein

wurde alleinig für mich reserviert, zahlreiche Nüsse konnten weg (vor allem Walnüsse), Hefe war erstmal tabu usw.

Irgendwann kam mir der Gedanke, dass es anderen Betroffenen und deren Angehörigen doch ähnlich gehen muss. Die Informationsflut überrollt einen geradezu und alles, was man kocht, muss modifiziert werden. Gut, ich koche sowieso gerne und nahm das Ganze als Herausforderung. Beim Diplomarbeitsschreiben war die Histaminrecherche willkommene Abwechslung, wenn mir zu meinem eigentlichen Thema nichts einfiel. Aber wer hat denn bitte sonst die Zeit, das alles zu lesen und sich dauernd neue Rezepte auszudenken?

Ich startete also einen Blog mit Alternativrezepten. Wie macht man [Schnitzel wieder verträglich](#)? [Geht Kaffee eigentlich](#)? Und [was ist mit Schokolade](#)? Das waren die Fragen, die mir besonders unter den Nägeln brannten. "Kochen bei Histaminintoleranz" war geboren.

## Histamin für Fortgeschrittene

Recht schnell wurde mir klar, dass es aber nicht nur um "histaminarm" und nicht nur um Essen geht. Sonnenblumenkerne machten mich mit dem Term "Histaminliberator" bekannt. Hausmittelchen interessierten mich. Ich schrieb immer wieder "Tipps" auf. Um etwas vom Kochen allein wegzukommen, benannte ich den Blog um in "Gesund, lecker – histaminarm". Hm, aber auch das traf es im Kern nicht. Der ganze Liberatoraspekt ging verloren und nur histaminarm essen wird einem auf Dauer auch nicht helfen/heilen. Der Name musste allgemeiner werden. So, und beim "Histamin-Piraten" werde ich nun wohl bleiben.

Besonders geholfen haben mir neben wissenschaftlichen Artikeln: Foren, Gruppen und Internetseiten wie die [SIGHI-Seite](#) oder [The Low Histamine Chef](#). Da wir ohnehin viel Englisch zu Hause sprechen, lag es auf der Hand, die Seite irgendwann auch einem breiteren Publikum zu öffnen. Kurzerhand fing ich an, meinen Blog ins Englische zu übersetzen. Hiervon

erhoffte ich mir auch selbst mehr Austausch mit Betroffenen und womöglich neue Informationen.

Besonders wichtig war mir und ist mir, dass die Seite gratis ist. Die Informationen sollen jedem, der an dieser Krankheit durch Essen (und anderes) leidet, helfen, ganz gleich wie dick das Geldbörserl ist. Ich will die Informationen möglichst leicht verständlich und praktisch halten, so dass jeder davon Gebrauch machen kann.

Das Feedback ist zwar mengenmäßig nie groß gewesen, aber die Leute, die einen Nutzen aus der Seite ziehen konnten, waren meist überschwänglich vor Dankbarkeit. Das ist die beste Bezahlung.

Gerade zu Beginn hatte ich noch mit Kritik zu kämpfen. In Retrospektive unterhält es mich fast etwas, dass ein Ernährungsberater sich auf die Seite verirrt (weil er Informationen sucht?!) und dann nur Kritik übrig hat, dass mir ein Histaminintoleranzverein "ein Berufsverbot" für einen *Gratis*-Blog aussprechen will usw. Erstens ist Histaminintoleranz für jeden Betroffenen eine Reise, die nicht geradlinig verläuft (ich lerne immer noch dazu und jeder macht Fehler), zweitens verbuche ich *derart* böartige Kommentare unter Neid bzw. Missgunst, denn mir ist klar, dass ich Leuten eventuell das Geschäft mit der Intoleranz vermiese, wenn hier einiges gratis zu finden ist.

Ich bin froh, dass ich nicht klein bei gegeben habe. Mehrfach wanderte die Maus schon über den Delete-Button. Hier hat mein Partner interveniert und mich ermutigt, die Seite fortzuführen. Er sei ja der beste Beweis, dass einiges auf der Seite Sinn mache.

## Träume und der Mensch dahinter

Irgendwann, ja, irgendwann würde ich gerne ein Buch zum Thema schreiben, vielleicht auch "nur" ein Kochbuch. Bücher sind

meine heimliche Leidenschaft. Jetzt kann ich's ja zugeben ☐ Kinderbücher im Speziellen. Nur einen Verlag muss man erstmal finden ...

Ich bin kein ausgebildeter Ernährungsberater. Studiert habe ich Theater, Film, Medien und Politik. Doch mit genug Passion kann man sich jedes Thema zu eigen machen. Davon bin ich überzeugt.

Das Thema "Essen" beschäftigt mich nicht nur, wenn's um den Menschen geht. Ich lebe ja auch mit einem Haufen Katzen zusammen:



Von links nach rechts: Shaolin, Luna und Momo.

Shaolin ist die Älteste, aber erst seit November letzten Jahres hier. Wie Luna und Momo kommt sie aus dem Tierschutz. Die hübsche Siamdame hat einen Nierentumor und sollte laut Bilddiagnostikerin eigentlich schon lange nicht mehr sein ...

Luna und Momo sind Geschwister. Beide sind allergisch auf Schwein und auf Getreide (auch Reis), aber das vertragen eigentlich alle Katzen schlecht. Für die Stubentiger gibt es einen eigenen [Blog](#).

## Und sonst so?

Ich mag Musik, Yoga, Kampfsport, Natur und Garten, Tiere (Katzen! & Faultiere ☐ ), Bücher, Photographie & Philosophie, Heimwerken und Handarbeiten, Zeichnen/Malen, alternative Medizin – ach ja, und Kochen ☐

PS: Mittlerweile gibt es [histaminarme Lasagne](#) bei uns ☐ Eins meiner Lieblingsrezepte.



**Ein Jahr Histamin-Blog. Danke für Euer  
Interesse, Euer Feedback, Eure Fragen und  
Ideen!**

(Unten ist wie immer Platz für Eure Kommentare, ansonsten  
mailt mir einfach an [eva\(at\)histamin-pir.at](mailto:eva@histamin-pir.at)

**(c) Euer Histamin-Pirat**