

# 12. Türchen

Ein Mantra bei der Therapie von Histaminintoleranz ist Frische, Frische und nochmal Frische. Das beginnt bei der Auswahl der Zutaten, geht über die richtige Lagerung – Stichwort Kühlkette einhalten – und endet mit der richtigen, schonenden Zubereitung.

Küchenhygiene steht daher im Zentrum des Kochens bei HIT. Doch was ist mit anderen Bereichen unseres Lebens?

Auch hier kommt es auf Hygiene an, zum Beispiel Schlafhygiene.

Viele HIT-Betroffene beklagen Ein- und Durchschlafstörungen. Das hat viel mit [Hormonen](#) zu, allen voran mit Melatonin.

[Studien](#) deuten darauf hin, dass von Melatonin eine mastzellstabilisierende Wirkung ausgeht, und dass es [gegen Tinnitus helfen kann](#), ein Problem, mit dem sich HIT-Betroffene öfter konfrontiert sehen.

Nun spreche ich mich *nicht* zwingend dafür aus, Melatonin per Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen. Ob das notwendig ist, sollte, wenn überhaupt, nur ein Arzt oder eine Ärztin mithilfe passender Tests entscheiden.

Mir geht es an dieser Stelle darum, dass Du Deinen Melatonin-Haushalt natürlich selbst beeinflussen kannst – positiv wie negativ.

Zahlreiche Faktoren beeinflussen die körpereigene Melatoninproduktion. Ausreichend Tryptophan sowie Serotonin sind nötig, um ausreichend Melatonin zu produzieren. Umgekehrt brauchen wir Dunkelheit des Nachts, denn das ist der Zeitraum, in dem die Zirbeldrüse das “Schlafhormon” freisetzt. Licht, insbesondere mit hohem Blauanteil (wie das Sonnenlicht), hemmt die Melatoninausschüttung.

Neben der Sonne sind es künstliche Lichtquellen wie Smartphone-Displays, die blaues Licht abgeben. Im Gegensatz zum Sonnenlicht, das eine ausgewogene Blaukurve besitzt, haben solche Displays "Blauspitzen" und wirken sich daher besonders schlecht auf den Schlafrhythmus aus.

Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es daher frei nach Peter Lustig: Abschalten.

## Küchenhygiene kennst Du – Schlafhygiene auch?

Außerdem solltest Du für gute Schlafhygiene elektrische Geräte, so weit es geht, generell aus dem Schlafzimmer verbannen, um Dich nicht in einem Magnetfeld hin- und herzuwälzen.

Abschalten – oder zumindest runterdrehen – kannst Du außerdem die Heizung. Eine Raumtemperatur von etwa 18° C ist optimal für den Schlaf.

Umgekehrt darfst Du anderes gerne mit ins Schlafzimmer nehmen: "Klimahelfer" zum Beispiel.

Während die meisten Zimmerpflanzen tagsüber Sauerstoff und nachts Kohlendioxid abgeben, was uns wortwörtlich die Luft zum Atmen raubt, gibt es ein paar Zimmerpflanzen, die anders ticken.

Sie filtern das CO<sub>2</sub> nachts aus der Umgebungsluft und verbessern so das Klima im Schlafzimmer. Voraussetzung natürlich, dass die Erde nicht zu feucht ist und es *nicht* schimmelt.

Da die meisten solcher Pflanzen Sukkulente sind, die trockenes Klima gewohnt sind, ist weniger Gießen oft mehr.

Gute Schlafzimmerpflanzen sind daher: Bogenhanf und Aloe vera (Letzteres mit vielen weiteren Anwendungsmöglichkeiten wie etwa bei Sonnenbrand). Darf es etwas mehr Farbe sein?

Auch Orchideen und Bromelien sind prima Schlafzimmerpflanzen.

Daneben bieten sich Pflanzen an, die Schadstoffe aus der Luft filtern, zum Beispiel Grünstilbe und Bergpalme.

**Tipp:** Setze Deine Zimmerpflanzen in [Blähton](#)\*, um Schimmelbildung auf der Erde zu vermeiden. Keinen grünen Daumen? [Gießanzeiger](#)\* geben auf einen Blick Auskunft, wann Deine Pflanzen wieder Wasser brauchen.