

Histamin-Fragebogen

Name: _____

Mein Puls steigt nach histaminreichen Mahlzeiten um mehr als 20 Schläge pro Minute an.	
Ich habe starken Muskelkater erst ab dem 2. Tag nach einer Belastung.	
Ich wache oft um drei Uhr auf.	
Ich habe eine instabile Halswirbelsäule/ein HWS-Syndrom.	
Ich blute bei kleineren Verletzungen lange nach.	
Ich neige zu blauen Flecken.	
Obwohl ich histaminarm esse, habe ich histamintypische Symptome, wie Urtikaria oder Juckreiz.	
Ich bin manchmal sehr schwach und schaffe es kaum aufzustehen.	
Ich vertrage viele Probiotika nicht.	
Ich bekomme immer wieder plötzlich Schwellungen um den Mund herum (Angioödem).	
Ich habe oft ein Hitzegefühl im Gesicht oder am ganzen Körper.	
Ich leide unter einem starken Speichelfluss.	
Ich bin sehr schläfrig nach einer histaminreichen Mahlzeit.	
Ich leide an einer interstitiellen Zystitis (chronische Blasenentzündung).	
Ich habe ein hyperreagibles Bronchialsystem und Reizhusten.	
Ich leide unter Kribbeln und Prickeln am (ganzen) Körper.	
Wenn ich mich hinlege, kann ich oft meinen Puls schlagen hören.	
Ich habe Einschlafstörungen.	
Ich habe Durchschlafstörungen.	
Ich fühle mich oft grundlos unruhig und getrieben.	
Ich fühle mich innerlich zitterig.	
Ich habe viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien.	
Ich habe oft Herzstolpern.	
Ich leide unter Herzrasen.	
Ich habe oft trockene, brennende Augen.	
Ich leide an Asthma/chronischer Bronchitis.	
Ich habe Migräne oder häufig starke Kopfschmerzen.	
Mein Blutdruck ist oft niedrig und mein Ruhepuls hoch.	
Ich leide unter Hautausschlägen/Urtikaria.	
Ich habe Neurodermitis oder Psoriasis.	
Ich leide an Fibromyalgie (Weichteilrheuma).	
Bei mir wurde eine KPU oder HPU festgestellt.	

Ich vertrage Rotwein nicht.	
Ich vertrage keinen Alkohol.	
Ich habe starke Schmerzen während der Periode.	
Ich bin zeugungsunfähig.	
Ich habe Angst- und Panikstörungen.	
Ich tendiere zu Wassereinlagerungen.	
Ich werde nicht schwanger, ohne erkennbaren Grund.	
Ich leide unter Osteopenie oder Osteoporose.	
Ich hatte bereits Fehl- oder Frühgeburten.	
Ich leide unter dem Restless-Legs-Syndrom.	
Ich habe verschiedene Allergien (Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergien).	
Ich habe schon Anaphylaxien erlebt.	
Ich habe eine Konversionsstörung der Schilddrüsenhormone (Low-T3-Syndrome).	
Ich neige zu oder habe immer wieder Depressionen bzw. depressive Verstimmungen.	
Ich habe starke Konzentrationsstörungen/ADS/ADHS.	
Ich habe manchmal extremen Durst.	
Ich leide ständig unter Aphten (Geschwüre) und Entzündungen im Mund.	
Ich habe beidseitigen Tinnitus, der unterschiedlich stark ausgeprägt ist.	
Ich habe chronischen Schnupfen.	
Ich neige zu Durchfällen.	
Ich habe Magenprobleme, wie Gastritis, Sodbrennen.	
Meine Schilddrüse ist schwer mit Medikamenten einstellbar.	
Ich habe manchmal Fieberschübe oder erhöhte Temperatur ohne erkennbaren Grund.	
Ich habe manchmal starke Gelenkschmerzen, aber kein Rheuma.	
Ich leide oft an »Brainfog« (Gehirnnebel). Ich kann dann nicht klar denken.	
Ich fühle mich oft sehr erschöpft.	
Ich habe eine Schilddrüsenerkrankung.	
In meinen Schwangerschaften gab es Komplikationen, wie zum Beispiel eine Präeklampsie.	

A	
----------	--

B	
----------	--

C	
----------	--

D	
----------	--