



MARIYAM

live your life!

test - bin ich histaminsensibel?

Hier ist ein Test, um mögliche Hinweise auf eine Histaminunverträglichkeit zu entdecken. Es gibt 30 Ja/Nein-Fragen, die auf typische Symptome und Situationen abzielen, in denen Histamin eine Rolle spielt.

Fragen:

1. Haben Sie oft Kopfschmerzen oder Migräne, die scheinbar keinen bestimmten Auslöser haben?
2. Treten bei Ihnen Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen auf, ohne dass eine klare Ursache erkennbar ist?
3. Leiden Sie nach dem Verzehr von fermentierten Lebensmitteln (z.B. Sauerkraut, Joghurt, Käse) an Unwohlsein oder Beschwerden?
4. Bekommen Sie nach dem Genuss von Rotwein, Bier oder Sekt Kopfschmerzen oder Gesichtsrötungen?

5. Nehmen Sie nach dem Verzehr von Fisch, insbesondere von geräuchertem oder konserviertem Fisch, Symptome wie Übelkeit, Juckreiz oder Hautausschläge wahr?
6. Haben Sie eine verstopfte Nase oder Atembeschwerden, die nicht durch Allergien oder Erkältungen erklärt werden können?
7. Haben Sie oft das Gefühl von Schwindel oder Kreislaufproblemen, besonders nach dem Essen?
8. Vertragen Sie Kaffee, Schwarz-/Grüntee oder koffeinhaltige Getränke (Energydrinks, Cola) schlecht?
9. Fühlen Sie sich häufig müde oder erschöpft, ohne dass Sie Schlafmangel haben?
10. Haben Sie das Gefühl, auf Lebensmittel wie Tomaten, Avocados oder Auberginen empfindlich zu reagieren?
11. Treten bei Ihnen Herzrasen oder ein erhöhter Puls auf, insbesondere nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel?
12. Vertragen Sie Hitze, schwüles Wetter und/oder UV-Strahlung schlecht?
13. Haben Sie nach dem Konsum von Schokolade und/oder Kakao Beschwerden bemerkt?
14. Bekommen Sie beim Verzehr von verarbeiteten Fleischprodukten (z.B. Salami, Streichwurst) Magen- oder Darmprobleme?
15. Leiden Sie unter Reise- und/oder Seekrankheit?
16. Fühlen Sie sich nach dem Verzehr von Sauerkraut, Balsamicoessig oder eingelegten Lebensmitteln unwohl?
17. Leiden Sie häufiger unter unerklärlichen Hitzewallungen oder Gesichtsrötungen?
18. Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihre Symptome bei Stress oder Nervosität verschlimmern?
19. Neigen Sie zu Verdauungsbeschwerden, nachdem Sie gereiften Käse (wie Parmesan oder Emmentaler) gegessen haben?
20. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist und Sie oft schlecht schlafen?
21. Bemerkten Sie verstärkt Asthma-ähnliche Symptome nach dem Essen bestimmter Lebensmittel?

22. Leiden Sie häufig unter Nasennebenhöhlenproblemen oder einer verstopften Nase?
23. Bekommen Sie nach dem Konsum von Speisen, die länger gelagert oder aufgewärmt wurden, Symptome wie Übelkeit oder Kopfschmerzen?
24. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Symptome zyklisch auftreten oder durch bestimmte Nahrungsmittel getriggert werden?
25. Neigen Sie zu plötzlichen Hautreaktionen oder Ausschlägen, besonders nach dem Essen?
26. Fühlen Sie sich öfter gestresst, nervös oder angespannt ohne ersichtlichen Grund?
27. Haben Sie nach dem Konsum von Lebensmitteln wie Spinat, Erdbeeren oder Zitrusfrüchten negative Reaktionen bemerkt?
28. Bekommen Sie nach dem Essen plötzlich rote Flecken oder Ausschläge im Gesicht oder am Körper?
29. Leiden Sie an häufigen allergieähnlichen Symptomen wie Niesen, laufender Nase oder Augenjucken, ohne dass eine Allergie diagnostiziert wurde?
30. Fühlen Sie sich häufig benommen oder schwindelig, insbesondere nach dem Essen oder in stressigen Situationen?

Auswertung

Alle Fragen beziehen sich auf mögliche Symptome, die eine Histaminunverträglichkeit auslösen könnten. Das heißt, jede Frage, die Sie mit Ja beantwortet haben, kann einen Hinweis dazu geben, dass Sie an einer Histaminunverträglichkeit leiden könnten. Der Test ersetzt keine medizinische Diagnose. Wenden Sie sich bitte an einen Facharzt oder Heilpraktiker!

Dieser Test dient ausschließlich der Unterhaltung, neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Er ersetzt keinesfalls eine fachliche Beratung durch einen Arzt, Apotheker oder sonstiger Fachpersonen ihres Vertrauens, die bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer konsultiert werden sollten! Er ist nicht geeignet, um Erkrankungen zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.