

Symptom	Trifft zu
Mein Puls steigt nach histaminreichen Mahlzeiten um mehr als 20 Schläge pro Minute an.	A + D
Ich habe starken Muskelkater erst ab dem 2. Tag nach einer Belastung.	D
Ich wache oft um drei Uhr auf.	B + C + D
Ich habe eine instabile Halswirbelsäule/ein HWS-Syndrom.	C + D
Ich blute bei kleineren Verletzungen lange nach.	D
Ich neige zu blauen Flecken.	D
Obwohl ich histaminarm esse, habe ich histamintypische Symptome, wie Urtikaria oder Juckreiz.	A + D
Ich bin manchmal sehr schwach und schaffe es kaum aufzustehen.	D
Ich vertrage viele Probiotika nicht.	A + D
Ich bekomme immer wieder plötzlich Schwellungen um den Mund herum (Angioödem).	D
Ich habe oft ein Hitzegefühl im Gesicht oder am ganzen Körper.	B
Ich leide unter einem starken Speichelfluss.	C
Ich bin schläfrig nach einer histaminreichen Mahlzeit.	A + D
Ich leide an einer interstitiellen Zystitis (chronische Blasenentzündung).	D

Ich habe ein hyperreagibles Bronchialsystem und Reizhusten.	A + D
Ich leide unter Kribbeln und Prickeln am (ganzen) Körper.	D
Wenn ich mich hinlege, kann ich oft meinen Puls schlagen hören.	B + C + D
Ich habe Einschlafstörungen.	B + C + D
Ich habe Durchschlafstörungen.	B + C + D
Ich fühle mich oft grundlos unruhig und getrieben.	B + C + D
Ich fühle mich innerlich zittrig.	C + D
Ich habe Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien.	A + D
Ich habe Herzstolpern.	A + B + D
Ich leide unter Herzrasen.	B + D
Ich habe oft trockene, brennende Augen.	D
Ich leide an Asthma/chronischer Bronchitis.	A + D
Ich habe Migräne und häufig starke Kopfschmerzen.	C + D
Mein Blutdruck ist oft niedrig und mein Ruhepuls hoch.	B + C + D
Ich leide unter Hauthausschlägen/Urtikaria	A + D
Ich habe Neurodermitis oder Psoriasis	A + D
Ich leide an Fibromyalgie (Weichteilrheuma).	D
Bei mir wurde eine KPU oder HPU festgestellt.	A + B + C + D
Ich vertrage Rotwein nicht.	A + C + D

Ich vertrage keinen Alkohol.	A + C + D
Ich habe starke Schmerzen während der Periode.	B + D
Ich bin zeugungsunfähig.	D
Ich habe Angst- und Panikstörungen.	C + D
Ich tendiere zu Wassereinlagerungen.	B + D
Ich werde nicht schwanger, ohne erkennbaren Grund.	B + D
Ich leide unter Osteopenie oder Osteoporose.	D
Ich hatte bereits Fehl- oder Frühgeburten.	B + D
Ich leide unter Restless-Legs-Syndrom.	D
Ich habe verschiedene Allergien (Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergien).	A + D
Ich habe schon Anaphylaxien erlebt.	D
Ich habe eine Konversionsstörung der Schilddrüsenhormone (Low-T3-Syndrome).	B + D
Ich neige zu oder habe immer wieder Depressionen bzw. depressive Verstimmungen.	C + D
Ich habe starke Konzentrationsstörungen/ADS/ADHS.	C + D
Ich habe manchmal extremen Durst.	B + D
Ich leide ständig unter Aphten (Geschwüre) und Entzündungen im Mund.	D
Ich habe beidseitigen Tinnitus, der unterschiedlich stark ausgeprägt ist.	D

Ich habe chronischen Schnupfen.	A + D
Ich neige zu Durchfällen.	A + D
Ich habe Magenprobleme, wie Gastritis, Sodbrennen	A
Meine Schilddrüse ist schwer mit Medikamenten einstellbar.	B + D
Ich habe manchmal Fieberschübe oder erhöhte Temperatur ohne erkennbaren Grund.	D
Ich habe manchmal starke Gelenkschmerzen, aber kein Rheuma.	D
Ich leide oft an „Brainfog“ (Gehirnnebel). Ich kann dann nicht klar denken.	C + D
Ich fühle mich oft erschöpft.	C + D
Ich habe eine Schilddrüsenerkrankung.	B + D
In meinen Schwangerschaften gab es Komplikationen, wie zum Beispiel eine Präeklampsie.	B + D

Bitte addiere nun die Anzahl der Buchstaben, bei denen du ein Kreuz gesetzt hast. Bei einem Buchstabenfeld mit mehreren Buchstaben zählen alle aufgeführten.

Anzahl A: _____ Kreuze (V.a.Darm/Lungetyp, DAO?)

Anzahl B: _____ Kreuze (V.a. Hormontyp)

Anzahl C: _____ Kreuze (V.a. Abbaustörung über HNMT)

Anzahl D: _____ Kreuze (V.a. MCAS)

Wenn die höchste Punktzahl bei D angekreuzt wird, liegt der V.a. MCAS vor

Auswertung (nicht für Patienten)

Höchste Punktzahl bei A	V.a.Darm/Lungetyp, DAO
Höchste Punktzahl bei B	V.a. Hormontyp
Höchste Punktzahl bei C	V.a. Abbaustörung über HNMT
Höchste Punktzahl bei D	V.a. MCAS

Quelle: Kyra und Sascha Kauffmann, Histaminirrtum, S.147-154, 2. Auflage
2021, VAK Verlags GmbH