



HISTAMIN-INTOLERANZ

STÖRUNG MIT VIELEN GESICHTERN VIELE SIND BETROFFEN, ...

... doch nur wenige erkennen, was hinter ihren Symptomen liegt. Metallischer Geschmack im Mund, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerzen, Durchfall, Blähungen, rote Flecken im Gesicht sind Warnsignale. Sie müssen aber nicht gemeinsam auftreten, was das Erkennen einer Histaminproblematik noch schwieriger macht. Selbst Beschwerden wie hoher Puls, Herzrasen oder Diabetes ja sogar Rheuma und Autoimmunerkrankungen können auf Histamin zurückzuführen sein. Zeit zu handeln! Lesen Sie hier den Basisartikel einer Serie, die sich mit dem umfangreichen Thema in mehreren Schritten befasst.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ein Glas Rotwein genügt schon und die Gesichtshaut wird knallrot, die Nase rinnt, die Augenlider schwellen an. Wenn eine Allergie der Auslöser wäre, wäre das schon beinahe ein Vorteil. Man bräuchte nur Rotwein zu meiden und alles wäre gut. Handelt es sich jedoch um eine Histaminintoleranz, dann ist es viel

schwieriger. Denn viele verschiedene Nahrungsmittel und Getränke lösen die Symptome aus. Sie müssen aber nicht bei jedem Glas Rotwein auftreten, sind breitgefächert und man muss auch keineswegs gleich alle auf einmal haben. Allergietests zeigen Histaminintoleranz nicht an, da dabei keine Antikörper gebildet werden, daher nennt man sie auch "Pseudoallergie".

Was also, wenn uns Symptome rätselhafter Herkunft wie aus heiterem Himmel plagen? Woher kommt die Atemnot? Die verstopfte oder rinnende Nase? Das Herzrasen? Der Nesselausschlag? Die Übelkeit? Das Sodbrennen? Der Reizdarm? Was ist die Ursache für die häufigen Kopfschmerzen und Migräneattacken? Die Regelbeschwerden? Die Verspannungen im Nacken? Kaum zu glauben, dass so vieles auf ein einziges Problem zurückzuführen ist! Auf Histamin.

Viele Ursachen für Histaminüberschuss im Körper

Nun gibt es Nahrungsmittel (siehe Kasten Seite 21), die Histamin enthalten, freisetzen oder um die histaminabbauenden Enzyme konkurrieren. Ein gesunder Mensch verträgt diese Nahrungsmittel meist mühelos. Einzige Ausnahme sind verdorbene Nahrungsmittel, etwa verdorbener Fisch, der eine Histaminbombe darstellt und im Magen und Darm für die typischen Histaminsymptome Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sorgt. Gesunde haben sonst kein Histaminproblem, denn bei ihnen stimmt die Balance zwischen anfallendem Histamin und Histaminabbau. Um Histamin abzubauen, sind zwei Enzyme nötig, DAO (Diaminoxidase) und HNMT (Histamin-N-Methyl-Transferase). Die meisten Zellen produzieren sowohl DAO als auch HNMT, doch wo wie viel produziert wird, ist von Organ zu Organ unterschiedlich, daher auch die vielen Beschwerden. Es gibt nach neuesten Erkenntnissen His-



tamin-Empfindliche, die eher zu wenig DAO produzieren und solche, die eher zu wenig HNMT zur Verfügung haben. Bei beiden bleibt Histamin verlängert im Blut.

Ausschlaggebend ist dann, wie viel der histaminhaltigen Nahrungsmittel man isst. Bei Histaminintoleranz sollte man alles meiden, was nicht ganz frisch ist, überhaupt wenn sich schon Fäulnis oder Gärung entwickelt. Ebenso alles, was absichtlich lang gereift ist - vom Champagner bis zum Parmesan oder Balsamicoessig - alles, was von Bakterien verarbeitet, vergoren oder fermentiert wird - vom Bier bis zu Joghurt, Hefeprodukten, Sojasauce oder Miso - alles, was gepökelt, geräuchert oder konserviert ist wie Wurst, Räucherschinken, Räucherlachs, Thunfisch in Dosen, alles, was bestimmte Zusatzstoffe enthält. Nebenbei sollte man die DAO und HNMT-Bildung durch wichtige Nährstoffe unterstützen und his-

taminabbauende Naturmittel anwenden. (siehe Kasten S. 21)

Doch es sind nicht immer nur die Nahrungsmittel mit Histaminbezug, die die Beschwerden auslösen. Es kann auch sein, dass der Körper selbst Histamin im Übermaß produziert. In diesen Situationen ist eine histaminarme Ernährung ebenso notwendig. Damit sind wir bei der zweiten großen Problematik mit Histamin.

Wann produziert der Körper selbst Histamin im Übermaß?

Histamin gehört zu den Gewebehormonen, ist ein Botenstoff und ein sogenanntes biogenes Amin. Gebildet wird es hauptsächlich von Mastzellen, die zum Immunsystem gehören. Mastzellen halten sich in Geweben auf, am häufigsten in der Nähe von Blut- und Lymphgefäßen, den Nervenzellen, der Schleimhäute und der Haut. Sie speichern Histamin und setzen es bei bestimmten Auslösern schlagartig frei. Dadurch setzt der Körper selbst eine Entzündung in Gang. Das ist sinnvoll, wenn Krankheitserreger in die Zelle eindringen und Histamin die kleinen Blutgefäße erweitert, damit die größeren Abwehrzellen durch die engen Blutgefäßwände wandern und die Erreger bekämpfen können. Egal ob Mittelohrentzündung oder Gastritis, bei

jeder Entzündung steigt der Histaminspiegel an. Selbst bei schleichenden Entzündungen, die kaum beachtet werden, wie z.B. eine Zahntaschenentzündung, kann man stark erhöhte Histamin-Werte im Blut sehen.

Doch die Histamin-Reaktion tritt immer auf, wenn die Mastzellen Auslöser wahrnehmen. Leider oft auch dann, wenn gar keine „Feinde“ da sind, die man bekämpfen muss. Bei Allergien etwa, wenn an sich harmlose Pollen, Katzenhaare oder Hausstaubmilben ebenso zu Histaminausschüttung führen. Dann belastet histaminreiche Nahrung zusätzlich. Man sollte

> Wie wird Histamin abgebaut?

Zwei körpereigene Enzyme sorgen normalerweise dafür, dass Histamin schnell abgebaut wird:

Die Diaminoxidase, kurz **DAO**, wird hauptsächlich von den Darmschleimhautzellen gebildet und ist die 1. Instanz zum Schutz vor Histamin, da sie Histamin schon im Nahrungsbrei abbaut, bevor es in die Blutbahn aufgenommen wird. Bei zu **wenig DAO** im Verhältnis zu anfallendem Histamin in der Nahrung handelt es sich immer um **akute Geschehen**, die bald nach dem Essen auftreten. Es dominieren schubweise auftretende Beschwerden des Magen-Darm-Trakts und/oder des Herz-Kreislauf-Systems. Der Körper reagiert sofort, etwa mit Durchfall, um Histamin schnell wieder loszuwerden oder, sobald das Histamin in die Blutbahn gelangt, mit Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfall, Schwindel. Die Symptome klingen rasch wieder ab.

Die Histamin-N-Methyl-Transferase, kurz **HNMT**, ist im Zentralnervensystem, in der Bronchialschleimhaut, in der Haut und in den Entgiftungsorganen Leber und Niere der maßgebliche Histaminabbauweg. Bei einer Funktionsminderung der HNMT sind deshalb diese Organe tendenziell besonders stark betroffen. Im Zentralnervensystem baut sogar nur die HNMT Histamin ab. Bei **zu wenig oder blockiertem HNMT** steigt Histamin langsam an, da es von Leber und Nieren nicht ganz entgiftet werden kann. Erst nach Tagen „läuft das Fass über“, als Auslöser reicht dann schon eine Kleinigkeit. Da man in der Zwischenzeit viel Verschiedenes gegessen hat und es sich um ein **chronisches Geschehen** handelt, suchen die Betroffenen oft jahrelang nach den Ursachen ihrer Beschwerden wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Depressionen, Burnout, Asthma, Juckreiz, Akne, Nesselausschlag, Hautrötung, Neurodermitis, Sonnenallergie usw.

> Die Folgen von Histaminüberschuss und mangelhaftem Histaminabbau

Schwellungen und Schmerzen

Histamin sorgt für den Austritt von Flüssigkeit aus den Blutgefäßen in das Gewebe. Die Folge: es kommt zu Schwellung, durch den Druck auf das umliegende Gewebe auch zu Schmerz und Störung der normalen Gewebefunktion. Besonders betroffen können die Schleimhäute des Darms, der Nasennebenhöhlen, der Bronchien, der Augen sein. Die Nase schwillt zu, die Augen schwellen an, die Bronchien sind belegt. Auch bei Gelenk- und Nervenschmerzen (Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Trigeminusneuralgie) Muskel- oder Knochenschmerzen spielt Histamin mit.

Anspannung, Zusammenziehen und Verkrampfung

Außerdem kommt es durch den Druck, den die Gewebeschwellung ausübt, zu Anspannung und Verkrampfung der Muskulatur, etwa des Darms (Reizdarm, Darmkrämpfe), der Bronchien (Asthma), der Gebärmutter (Regelschmerzen). Man stelle sich vor, wie viele unter Folgen leiden wie Migräne oder schmerzhaften Muskelverspannungen im Nacken- und Rückenbereich!

Herz-Kreislaufprobleme

Durch die Erweiterung der kleinen Blutgefäße in Armen und Beinen kommt es zwar häufig zu niedrigem Blutdruck, die Anspannung sorgt aber mitunter für eine Verengung der zentralen Blutgefäße, die zu Herz und Gehirn führen und verursacht Bluthochdruck oder Kopfschmerzen, Schwindel. Histamin erhöht auch die Herzfrequenz und führt zu Herzklopfen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel.

Magen-Darm-Probleme

Da Histamin die Magensaftsekretion stimuliert, treten bei Histaminüberschuss Symptome im Magen-Darm-Bereich auf wie Brennen und Stechen im Magen, Gastritis, Magengeschwüre und alle Störungen und Entzündungen im Darmtrakt. Typisch sind Blähungen und Durchfälle. Histamin verstärkt die Darmbewegungen, wodurch der Nahrungsbrei den Darm schneller als normal durchläuft und wegen der verkürzten Aufenthaltszeit nur unvollständig verdaut werden kann.

Juckende Hauterkrankungen

Histamin kann Juckreiz verursachen. Bei vielen juckenden Hautausschlägen spielt eine gesteigerte lokale Histaminausschüttung eine Rolle. Dazu gehören z.B. Nesselausschläge und Neurodermitis. Ein Drittel der Neurodermitiker hat nachweislich eine Histaminintoleranz. Laut Studien verschlechtert sich Neurodermitis, wenn man histaminhaltige oder histaminauslösende Nahrungsmittel zu sich nimmt. Eine histaminfreie Diät könnte daher helfen, die Symptome einer Neurodermitis zu reduzieren, wobei auch nach den Hintergründen der Histaminempfindlichkeit gesucht werden muss.

dukte (Casein und/oder Laktose), Weizen, Gluten (Getreide) generell oder Hühnereiweiß verarbeiten zu können, vor. Infolge der Entzündungen kommt es zum Abbau der Darmzotten und einer Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, zu Mikronährstoffmangel durch Aufnahmestörungen, Enzymmangel und Darmdysbiose. Pathogene Keime (ungesunde Bakterien) wachsen im Darm und erzeugen wiederum Histamin. Und all das fast unbemerkt, denn man merkt von unverträglichen Nahrungsmitteln anfangs nichts, isst sie besonders gern (Suchtfaktor). Der Enzymmangel betrifft DAO, Laktase, Fruchtzuckertransporter und/oder sekretorischem IgA, was zu verringerter Bauchspeicheldrüsenleistung führt.

Stress, Angst und Reisekrankheit

Ein bedeutender Histaminauslöser ist Stress. Bei Stress wird nicht nur Cortisol sondern auch Histamin freigesetzt. Hier spielt auch Wassermangel mit hinein. Wassermangel stresst den Körper und setzt Histamin frei. Viel Wassertrinken ist ein einfaches Sofortmittel bei Histaminproblemen. Die

Wasseraufnahme und die Kaliumaufnahme funktionieren als Gegenspieler, wobei sich beide gegenseitig hemmen. Nimmt man mehr Wasser auf, wird die Kaliumaufnahme gehemmt und damit auch eine übermäßige Histaminproduktion verhindert. Die Wasseraufnahme kann man mit Salz (Meersalz, Ursalz ohne Zusätze!) stimulieren. Darum ist Salz zusammen mit Wasser ein wirksames Antihistaminikum.

Wird der Körper mit Histamin überschwemmt, kann dies auch zu vielfältigen neurologischen Symptomen bis hin zu Depressionen, Erschöpfung und Burnout führen. 35 % aller Manisch-Depressiven haben erhöhte Histaminspiegel. Histamin ist auch

Allergien daher langfristig (mindestens 6 Monate) mit Heilpilzen wie *Reishi* und/oder *Agaricus blazei murrill* begleiten, um das Immunsystem zu balancieren.

Im Zentrum stehen Darm und Verdauung

Sehr häufig tritt eine Histaminunverträglichkeit erst infolge eines Darmproblems auf. Bis dahin hat die DAO-Bildung in der Darmschleimhaut oft mühelos funktioniert. Ist sie jedoch nach einem Darminfekt, durch Antibiotikaeinnahme oder infolge von Entzündungen nicht intakt, dann wird weniger DAO gebildet. Heilt die Schleimhaut wieder,

etwa durch den *Hericium Heilpilz*, kann die Funktion wieder hergestellt werden. Auch L-Glutamin, eine Aminosäure (in *Aminosäuremischung I*), heilt die Darmschleimhaut.

Vorsicht bei Bakterienpräparaten für den Aufbau der Darmflora. Sie können auf Hefenährböden gezüchtet sein und werden dann gar nicht vertragen!

Die Akazienfaser bildet einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut, Histamin wird dadurch schlechter aufgenommen.

Fast immer ist der Konsum von unverträglichen Nahrungsmitteln Ursache für dauernde – unauffällige – Entzündungsprozesse im Darm. Häufig liegt primär eine oft schon genetisch bedingte Unfähigkeit Milchpro-

ein Nervenbotenstoff, der am Schlaf-Wach-Rhythmus, an der Appetitkontrolle, an der Lernfähigkeit und an den Emotionen regulierend beteiligt ist. Es kann die Ausschüttung von Adrenalin erhöhen, was aggressiv und unruhig macht, zu Nervosität, Angst- und Panikattacken beiträgt. Das zappelige, nervöse Kind kann durch Histamin beeinträchtigt sein und sich nicht konzentrieren, da Histamin die Aufmerksamkeit steuert. Das erklärt auch, warum viele Kinder auf Schokolade – ein Histamin-Freisetzer – hyperaktiv reagieren.

Eine starke Stimulierung des Gleichgewichtssystems (hoher Seegang, schaukeln, Kurven fahren) löst ebenso Histamin aus. Daher zeigen sich bei Reise- bzw. Seekrankheit dieselben Symptome wie Übelkeit und Erbrechen. Noch schlimmer ist es, wenn Angst (bei hohem Seegang, im Vergnügungspark, im Flugzeug) hinzukommt. Möglicherweise gibt eine hohe Empfindlichkeit für Reisekrankheit auch Hinweis auf eine allgemeine Histaminunverträglichkeit. Wichtig: Auf Reisen keinen Alkohol trinken und Nahrungsmittel mit Histaminbezug meiden.

Östrogenmangel kann Histaminüberschuss hervorrufen

Seekrankheit verstärkt sich bei Frauen während der Menstruation. Denn in dieser Zeit ist auch der Östrogenspiegel niedrig und auch das löst Histamin aus. Kopfschmerzen, Übelkeit und Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) sind genauso wie Endometriose typische Histaminprobleme und lassen sich mit histaminarmer Diät bessern. Außerdem verringern sich sowohl histaminbedingte als auch hormonbedingte Beschwerden, wenn der Östrogenspiegel hoch ist – und verschlimmern sich, wenn er abfällt wie etwa kurz vor der Regel oder mit Beginn der Wechseljahre. Die Gebärmutter ist histaminsensibel. Zwischen dem 3. und 9. Schwangerschaftsmonat erhöht sich der DAO-Spiegel um bis zum 500 fachen, um die Gebärmutter vor Histamin zu schützen. Viele histaminbedingte Symptome (Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Migräne) verschwinden daher während der Schwangerschaft!

Medikamente, Alkohol und Zigaretten

Es gibt eine Vielzahl von sehr gebräuchlichen Medikamenten, die den Histaminabbau hemmen bzw. die Histaminausschüttung för-

dern können, wenn Sie also Medikamente einnehmen und gleichzeitig von den typischen Symptomen der Histaminintoleranz geplagt werden, so fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob Ihre Arzneimittel zu jenen gehören, die DAO hemmen bzw. die Histaminausschüttung fördern können. Entsprechende Arzneimittellisten finden Sie in der Apotheke oder im Netz unter „Liste unverträglicher Medikamentenwirkstoffe bei Histaminintoleranz“.

Alkohol und Zigaretten setzen große Men-

gen Histamin frei, hemmen DAO und verhindern den Histaminabbau. Zusätzlich erhöht Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand, so dass unter Alkoholeinfluss noch mehr Histamin in die Blutbahn gelangt. Zusätzlich zu den schädlichen Wirkungen des Tabaks für den Raucher selbst, kann das Rauchen der Eltern bei den Kindern vermehrt zu Asthma und Erkrankungen im Bronchialbereich führen.

Oft ist eine histaminfreie Diät allein sogar wirkungslos.



> Symptome bei Histaminempfindlichkeit

Verdauungstrakt, Magen-Darm-Trakt

Magenbrennen, -stechen, Sodbrennen, Reflux, Magen- und Darmkrämpfe, Durchfall, vor allem morgens, seltener Verstopfung oder abwechselnd Durchfall/Verstopfung, entzündliche Magen- oder Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom, Übelkeit, Erbrechen, Seekrankheit, Reiseübelkeit, Chinarestaurantsyndrom (umstritten)

Herz-Kreislaufsystem

Blutdruckabfall, niedriger Blutdruck, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Herzrasen, Erhöhung der Herzfrequenz, Panikattacken

Haut, Schleimhäute, Atemwege

Dauerschnupfen, Anschwellen der Nasenschleimhaut, laufende Nase beim Essen, Verschlimmerung durch Kälte/Rauch/Smog/Düfte, Nasenbluten, starkes Schwitzen, Schweißausbrüche, nächtliches Schwitzen, Schweißfüße/-hände, Hitzewallungen, Erröten des Gesichts nach Mahlzeiten („Flush“), Hitzegefühl, Gesichtshaut fühlt sich leicht entzündet an, Hautunreinheiten im Gesicht, Akne, Pickel, Mitesser, Talg-Überproduktion, fettige Haut, Ausschläge, Hautrötungen, Juckreiz, Ekzeme, Nesselsucht, Juckreiz (z.B. juckende Kopfhaut, juckende Impfnarben), physikalische Reize auf der Haut lösen Rötung/Hautausschlag und Juckreiz aus, Reibeisenhaut Oberarme/ Oberschenkel, Gesicht übersät mit kleinen roten Pünktchen/Pickeln, vereinzelt verhornt oder eitrig (Keratinisierungsstörung), brennende/schmerzende Entzündungen/Bläschen/Knötchen/Schwielen der Hände, Sonnenallergie, trockene Lippen, Aphthen, chronischer Husten, ständiger Hustenreiz, trockener Reizhusten, Bronchitis, häufiges Räuspern, Stimmbänder belegt, Ödeme z.B. geschwollene Augenlider, Wasser in den Beinen

Nervensystem

Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Müdigkeit, Nachmittagstief, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, fehlender Tiefschlaf, Traumlosigkeit (Vitamin B6-Mangel!), Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, Langsamkeit, Vergesslichkeit, schlechte Erinnerungsfähigkeit, Lärmempfindlichkeit, Sehnsucht nach Ruhe, Anfälligkeit für Reizüberflutung, Stressanfälligkeit, verminderte Belastbarkeit, Burnout-Gefühl, Hüsteln in Stresssituationen, Nervosität (auch ohne Anlass), Tics, Unruhe, Kribbeln, Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen, Zittern, verkrampfte Kiefermuskulatur, Zähneknirschen, Vergiftungssymptome, Melancholie, Weinerlichkeit, Depressionen, Suizidgedanken, verminderter Geruchssinn, Persönlichkeitsveränderung

Hormonsystem

Menstruationsbeschwerden wie Regelschmerzen, Zyklusstörungen, Endometriose, Entwicklungsstörungen

Entzündungsanfälligkeit, Immunsystem, Diverses

Erhöhte Infekt- und Entzündungsanfälligkeit, Halsschmerzen, Heiserkeit, grippeähnliche Symptome ohne klaren Krankheitsausbruch, ständiges Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen, Neben-, Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen, immer geschwollene Lymphknoten, Mandelentzündung und -wucherung, Kloßgefühl im Hals, Bindegewebsentzündung, Entzündungsschmerz oder Druckempfindlichkeit, Druck im Kopf, chronische (nicht bakterielle) Entzündung des Gehirns, schmerzende, brennende Harnblase, Harndrang wie bei bakterieller Blasenentzündung, Augenbrennen, Augenbindehautentzündung, gerötete, juckende, tränende Augen, in den Augeninnenwinkeln oder in den Mundwinkeln sammelt sich gelbweißes Material, Schleiersehen, getrübler Blick, entzündliche rheumatische Erkrankungen, Weichteilrheuma: z.B. Sehnen- oder Gelenkprobleme, Rückenschmerzen: Rückenmuskulatur schmerzt ähnlich wie Zerrung bzw. Muskelkater, Zahnschmerzen, Zahnfleisch oder Weisheitszähne entzündet, Fieberblasen, offene Mundwinkel, Heißhungerattacken, Wetterfühligkeit





HPU und Mastozytose

Bei der Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie oder HPU werden Vitamin B6 und Zink als Komplex mit dem Harn ausgeschieden und es kommt aufgrund der Bedeutung dieser beiden Nährstoffe für den Histaminabbau unweigerlich zur Histaminproblematik. Auslöser sind neben der erbten Form Schwermetallbelastung oder Halswirbelsäulen Traumata. Magnesium, Mangan und Eisen fehlen auch häufig.

Zu extrem viel und unkontrolliertem Histaminausstoß bei den kleinsten Gelegenheiten kommt es bei der Mastozytose, einer verstärkten Bildung von Mastzellen im Blut, eine vom Immunsystem des Körpers ausgehende Störung. Ein Sprung ins kalte Wasser kann einen anaphylaktischen Schock auslösen, eine Massage oder ein Saunabesuch können Kopfschmerzen verursachen, ein Wetterumschwung kann Schmerzen am ganzen Körper bewirken, eine Betäubungsspritze beim Zahnarzt kann das Gesicht anschwellen lassen, ein Sonnenbad kann Ausschläge hervorrufen. Physikalische Reize wie Temperaturveränderungen (extreme plötzliche Hitze oder Kälte) sowie Strahlung (Sonnenbad), mechanische Reize wie Reibung, Druck sogar elektromagnetische Felder können Histamin auslösen und zu all den genannten Beschwerden führen, wenn man unter einer Mastozytose leidet, was lebensgefährlich sein kann durch das Risiko eines anaphylaktischen Schocks. Vor einer Operation sollten Mastozytosepatienten ihren Narkosearzt informieren. Er wird dann die nötigen Vorkehrungen treffen und Medikamente zur Vorbeugung von Reaktionen geben. Vor Verabreichung eines Röntgenkontrastmit-

> Nahrungsmittel mit Histaminbezug

Wenig Histamin enthalten frische oder unverarbeitete Lebensmittel, sofern sie verträglich sind, setzen sie auch kein Histamin frei (energetisches Austesten)

Viel Histamin ist enthalten in alkoholischen Getränken, insbesondere Champagner, Rotwein, Sekt, Bier, gereiftem Käse, Rohwürsten, Salami, Speck, Faschiertem, Schwein, Meeresfrüchten, Fischkonserven, geräuchertem Fisch, nicht sofort tiefgekühltem Fisch, Fischsaucen, Roh- und Sauermilchprodukten, Joghurt, Kefir, Buttermilch, sauer Eingelegtem, Sauerkraut, Tomaten (Ketchup!), Spinat, Melanzani (Auberginen), Backhefe, Hefeextrakt, Sauerteig (statt dessen Backpulver-Brot machen!), fermentierten Sojaprodukten (Miso, Tempeh), vielen Wurstsorten, Essig (weniger der Apfelessig), Dörrobst

Histamin freisetzende Lebensmittel und Zusatzstoffe sind Erdbeeren, Tomaten, Meeresfrüchte, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi, Champignons, Glutamat, Benzoesäure und Benzoate (Konservierungsstoff E210-213, Mayonnaise, Fleisch- und Wurstsalat, Fruchtkonzentrate, Obst- und Gemüsekonserven, saure Gurken), Farbstoffe (Tartrazin, Farbstoff in Gummibärchen), Sulfite (Schwefel in Wein), Nitrite (in Wurst)

DAO blockierende Lebensmittel sind Schokolade, Kakao, schwarzer und grüner Tee, Mate Tee, Energy Drinks, Muskatnuss, Alkohol

Weitere biogene Amine (Tyramin, Phenylethylamin und Serotonin), die DAO verbrauchen sind Fisch, Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen...), Ananas, Kiwis, Papaya, Champignons, Nüsse, Schokolade, Kakao, Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Birnen, Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen), Buchweizen, Fruchtsäfte, Alkoholische Getränke wie Rotwein, Rhabarber, Avocado, Senf

Sehr oft werden auch Weizen und Schwein nicht vertragen!

tels muss ein Antihistaminikum eingenommen werden.

Die Ursachen für Mastozytose sind noch weitgehend unbekannt, doch eine Th1/Th2 Verschiebung spielt wie bei der Allergie eine große Rolle (siehe Artikel über *Agaricus blazei murrill* Heilpilz. Langfristig

balanciert man in beiden Fällen das Immunsystem mit Heilpilzen wie dem sehr wirksamen *Agaricus blazei murrill*). Diese Menschen spüren selbst sinkenden Luftdruck einer heranahenden Schlechtwetterzone. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen, im Extremfall grippeähnliche Zustände mit erhöhter Temperatur, wobei kein Infekt vorliegt, sind die Folgen, die genauso schnell wieder vergehen, wie sie gekommen sind, sobald der Luftdruck wieder steigt. Die Betroffenen bezeichnet man als „wetterfällig“. Die Symptome werden noch verstärkt bei histaminhaltigen oder histaminfreisetzenden Nahrungsmitteln, bei Stress und körperlicher Anstrengung. Typisch ist das Nachmittagstief, wenn man plötzlich extrem müde wird, während vor allem im Sommer nachmittags bei Hitze der Luftdruck abfällt. Abends erholt man sich wieder. Wie gesagt, bei Stress verstärkt sich diese Symptomatik enorm, daher sind doch mehr Menschen zumindest zeitweise von solchen Symptomen betroffen als man denkt.

Wie erkennt man eine Histaminintoleranz?

Einfach durchführbar ist ein Histamin-Stuhltest, den Labors versenden. Er ist neu und eine Alternative zum bisherigen Bluttest.

Wenn man histaminhaltige oder -freisetzende Nahrungsmittel energetisch austestet, braucht man nur wenige Minuten, um das Problem zu erkennen. Eine große Hilfe, denn durch die breitgefächerte Symptomatik könnte es sich ja auch um viele andere Störungen wie eine Nahrungsmittelallergie oder eine andere Intoleranz handeln (oft leidet man auch an einer Kombination mehrerer Faktoren). Testen

> Was hilft bei Histaminüberschuss?

Tipps aus unserem Therapeutennetzwerk: die wichtigsten Mikronährstoffe zur DAO- und HNMT-Bildung sind

Vitamin B6, auch B9 und B12 – unterstützt DAO, allerdings ist das umstritten. Jedenfalls kann oft beobachtet werden, dass mit dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kopfschmerzen und Reiseübelkeit verschwinden, besonders wichtig ist der B-Komplex bei Stress und Schlafstörungen. Bewährt hat er sich auch bei Neurodermitis.

Vitamin C – unterstützt DAO, baut Histamin im Gehirn ab, ist aber oft nicht verträglich, Acerola Vitamin C ist meist besser geeignet.

Magnesium – ein Mangel reduziert DAO drastisch. Es gibt jedoch große Qualitätsunterschiede der Produkte. Geeignet sind Citrate wie etwa Micro Base mit Aronia, das gleich auch noch Kalzium, Acerola sowie etwas OPC aus Aronia enthält. Ein weiterer Tipp ist kolloidales Magnesium.

Zink – unumstritten sehr wichtig, enthalten in Acerola mit Zink oder sehr wirkungsvoll in kolloidalem Zink.

Die wichtigsten Natursubstanzen bei Histaminintoleranz sind:

Reishi Heilpilz – senkt Histamin, sehr wirksam bei Allergien und Herz-, Kreislaufbeschwerden

Traubenkernextrakt (OPC) – kann die körpereigene Histaminsynthese hemmen und daher bei Histaminintoleranz unterstützen. Sehr wirksam bei Allergien!

Hericium Heilpilz – heilt die Darmschleimhaut, bessere DAO-Bildung

Agaricus blazei murrill Heilpilz – zur langfristigen Balancierung des Immunsystems bei Allergien, Mastozytose, Histaminintoleranz

Aminosäuremischung I – mit L-Glutamin zur Regeneration der Schleimhäute (DAO-Bildung), mit Methionin zur Regeneration von Leber und Niere (HNMT-Bildung) und zum Histaminsenken (entschärft Histamin)

MSM (natürliche Schwefelverbindung) – sehr bewährt bei Allergien, bildet einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten als Schutz vor Histamin

Yams – hilft enorm bei der Stressanpassung, baut DHEA wieder auf, das bei Erschöpfung und Burnout stark reduziert ist, fördert den Hormonausgleich

gleich mehrere histaminhaltige oder histaminfreisetzende Nahrungsmittel negativ, ist die Ursache für die Beschwerden gefunden – man kann sie dann noch schulmedizinisch bestätigen lassen. Interessanterweise muss man meist nicht gleich alle „histaminverdächtigen“ Nahrungsmittel meiden, sodass man meist auf gar nicht so viel verzichten muss. *✍*
FORTSETZUNG IM NÄCHSTEN HEFT

