

**Gesundheitsthema 21****Histamin – Intoleranz****Eine Gesundheitsstörung, die mannigfaltigste Symptome erzeugt und deren Diagnose das Problem oft nicht an der Ursache trifft**

Mit diesem Gesundheitsthema wird auf eine Ursache zahlreicher Gesundheitsstörungen aufmerksam gemacht, deren Häufigkeit enorm zugenommen hat.

Die Histamin-Intoleranz ist eine erworbene oder angeborene Stoffwechselstörung. Der körpereigene Botenstoff Histamin kann beim Betroffenen nicht mehr auf dem Sollwert gehalten werden, wenn zusätzliches Histamin von außen zugeführt wird (Ernährung) oder wenn der enzymatische Abbau behindert ist. In der Folge kommt es zur Fehlregulation zahlreicher Körperfunktionen.

Die Ursache für eine **Histamin-Intoleranz** ist vorrangig das Fehlen oder das zu geringe Vorhandensein des **Enzyms Diaminoxidase DAO** und eine überhöhte Zufuhr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil von Histamin.

Das Enzym DAO wird vorwiegend in der Darmschleimhaut gebildet und dient als Hemmer für das Histamin.

**Das Enzym Diaminoxidase DAO**

Histamin wird im Körper über zwei verschiedene Wege reduziert. Der direkte Gegenspieler des Histamins ist das Enzym **Diaminoxidase (DAO)**.

Ein zweiter Weg der Reduktion läuft über das Enzym **Histamin-N-Methyltransferase (HNMT)**.

Beide Systeme ergänzen sich, da die DAO für die Regulation extrazellulären Histamins (im Darm) und die HNMT für die Regulation des Histamins in der Zellflüssigkeit zuständig ist.

Für einen **DAO-Mangel** können mehrere Ursachen in Frage kommen:

- Schädigung der Darmschleimhaut durch gastrointestinale Erkrankungen und auch toxische Einflüsse.
- Hemmung der Bildung des DAO über Medikamente (z.B. ASS, NSAR, Verapamil, Cimetidin, Ambroxol etc.), Alkohol und biogene Amine
- Genetische Prädisposition.

Ist die DAO in ihrer Funktion bzw. Aktivität vermindert, kommt es zu einer Akkumulation von extrazellulärem Histamin. Überschreitet die Menge eine individuelle Toleranzschwelle, werden **histaminvermittelte Symptome** ausgelöst. Bei Patienten mit verminderter DAO-Aktivität können bereits geringe Mengen von Histamin zu Beschwerden führen.

Quelle: <http://www.mikrooek.de/glossar/diaminoxidase-ursachen-eines-dao-enzym-mangels/>

Durch Alkohol, Kakao und –produkte, schwarzem und grünem und Mate -Tee und diverse Energy-Getränke soll die DAO-Bildung auch reduziert werden.

Auf den folgend wiedergegebenen Seiten von [http://paleowiki.de/index.php/Histamin\\_und\\_Histamin-Intoleranz](http://paleowiki.de/index.php/Histamin_und_Histamin-Intoleranz) wird die Vielzahl von Symptomen einer Histamin – Intoleranz aufgezeigt:

## Symptome

Die Symptome der Histamin-Intoleranz gleichen einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältung. Sie treten insbesondere im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auf, können fallweise aber auch chronisch andauern, ohne dass dem Betroffenen ein Zusammenhang mit der Ernährung bewusst wird. Eine enorm breite Palette von teils unspezifischen Symptomen ist möglich. Welche Symptome auftreten, ist individuell verschieden. Als typische Leitsymptome können auftreten:

- Anschwellende Nasenschleimhaut, laufende Nase, Niesen, Auswurf, Hustenreiz, Atembeschwerden
- Verdauungsprobleme: Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen
- Juckreiz, Hautausschlag, Hautrötungen (Flush im Gesicht)
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, gestörtes Temperaturempfinden
- Herzasen, Herzstolpern, Herzklopfen, Blutdruckabfall
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Übelkeit, Erbrechen
- Menstruationsbeschwerden
- Ödeme (Schwellungen, Wasseransammlungen)

Anders als bei einer Allergie, wo bereits kleinste Spuren des Auslösers genügen, um eine heftige Reaktion hervorzurufen, ist hier die Intensität der Symptome von der Dosis abhängig.

---

Weitere mögliche Symptome:

- Gelenkschmerzen (besonders Großzehen- und Daumengrundgelenk)
  - Gehörgangs-Exzem oder Gehörgangs-Jucken
  - Brustschwellungen, Brustspannen
  - Haarausfall (besonders am Oberkopf)
  - Verstärkung von Wetterfühligkeit
  - Ohnmachtsneigung in klimatisierten/abgeschlossenen Räumen
  - Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit
  - Herzangst oder grundlose Panik
  - Landkartenzunge, Zungenbrennen, Bläschen auf der Zunge
- 

Die hier aufgezählten Symptome können, müssen aber nicht auftreten:

## Verdauungstrakt, Magen-Darm-Trakt

Am häufigsten treten bei einer Histaminose akute oder chronische Magen-Darm-Beschwerden auf. Diese Beschwerden werden oft als unspezifisch bezeichnet, da die oft sehr umfangreiche Diagnostik keinen krankhaften Befund zeigt und viele mögliche Ursachen in Frage kommen. Man spricht von einem Reizmagen bzw. einem Reizdarm. Ein direkter Zusammenhang zwischen der Nahrungsmittelaufnahme und den Symptomen ist oft nur schwer zu erkennen. Das

liegt daran, dass die Nahrungsbestandteile während der mehrstündigen Darmpassage nur langsam in den Körper aufgenommen werden und es erst zeitverzögert zu Beschwerden kommt. Stark mit Histamin belastete oder verdorbene Speisen können aber auch schon innert ca. 15-30 Minuten zu Bauchkrämpfen und akuten Durchfallschüben führen.

- Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Bauchweh, Magenstechen, Magen- und Darmkrämpfe
- Häufig oder chronisch Durchfall, morgendliche Durchfälle, Histamin erhöht die Motilität der Darmbewegungen, wodurch der Nahrungsbrei den Darm schneller als normal durchläuft und wegen der verkürzten Aufenthaltszeit nur unvollständig verdaut werden kann.
- Seltener auch Verstopfung oder abwechselnd Durchfall und Verstopfung
- Sodbrennen, Magenbrennen, aufstoßende Magensäure (gastroösophagealer Reflux)
- Entzündliche Magen- oder Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom
- Übelkeit, Erbrechen
- Seekrankheit, Reiseübelkeit
- Chinarestaurantssyndrom (umstritten)
- Symptome, die einer Magen-Darm-Grippe (Gastroenteritis) ähneln

### **Herz-Kreislaufsystem**

- Blutdruckabfall, niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Herzrhythmusstörungen ("Herzstolpern")
- Herzklopfen (Palpitationen, Erhöhung der Schlagkraft des Herzens über Freisetzung von Adrenalin)
- Herzrasen, Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie), bis hin zu Panikattacken

### **Haut, Schleimhäute, Atemwege**

- "Dauerschnupfen", Anschwellen der Nasenschleimhaut, laufende Nase (Rhinitis, Rhinorrhö) speziell bei Einnahme von Mahlzeiten, auch unabhängig von Art und Histamingehalt der Mahlzeit, evtl. verstärkt durch Kälte/Rauch/Smog/Düfte
- Beim Nase Schnäuzen kann auch etwas Blut dabei sein (erhöhte Durchlässigkeit von Blutgefäßen)
- 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 (Urtikaria)
- Juckreiz (z.B. juckende Kopfhaut, juckende Impfnarben)
- Physikalische Reize wie zum Beispiel Kratzen, Schläge oder Wärme lösen, Rötung/ Hautausschlag und Juckreiz
- Reibeisenhaut (Keratosis pilaris): Oberarme, manchmal auch Oberschenkel, Gesicht etc. sind übersät mit kleinen roten Pünktchen/Pickeln, vereinzelt verhornt oder eitrig (Keratinisierungsstörungen). Evtl. Zusammenhang mit Pollenallergien?
- An den Händen brennende/schmerzende Entzündungen/Bläschen/Knötchen/Schwielen
- "Sonnenallergie": Haut wird an der Sonne schnell rot, am Folgetag ist aber der "Sonnenbrand" wieder weg.
- Trockene Lippen
- Aphten: Mikroverletzungen der Mundschleimhaut werden zu kleinen gelbweißen "Löchern"/"Wunden", die höllisch schmerzen und tage- bis monatelang nicht abheilen.

Nebst der Mundschleimhaut können auch einzelne Papillen auf der Zunge schmerzen wie eine Aphthe.

- Chronischer Husten, ständiger Hustenreiz, trockener Reizhusten, Bronchitis, gereizte Bronchien
- Ständiges Hüsteln, besonders in Stresssituationen
- Auswurf: zäher Schleim zum Abhusten, häufiges Räuspern, evtl. auch Stimmbänder belegt, besonders nach üppigen Mahlzeiten (ähnlich einer Mukoviszidose)
- Ödeme (=Schwellungen auf Grund von Flüssigkeitsansammlungen im interstitiellen Gewebe), z.B. geschwollene Augenlider, Wasser in den Beinen

## **Nervensystem**

Histamin ist an der Regulation des Schlaf-Wach-Zyklus beteiligt und ist ein Neurotransmitter. Wird der Körper mit Histamin überschwemmt, kann dies auch zu vielfältigen neurologischen Symptomen führen.

- Kopfschmerzen, Migräne, Druckgefühl im Kopf, Schwindelgefühl
- Müdigkeit, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände
- Schlaflosigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, nur oberflächliches Dösen ohne Tiefschlaf, Traumlosigkeit
- Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit, Langsamkeit
- Vergesslichkeit, eingeschränktes Abrufen von Erinnerungen
- Lärmempfindlichkeit, Suchen von Ruhe und Ereignislosigkeit, Anfälligkeit für Reizüberflutung
- Stressanfälligkeit, verminderte Belastbarkeit, Burnout-Gefühl (Gefühl von geistiger / nervlicher Erschöpfung oder Überarbeitung)
- Hüsteln, besonders in Stresssituationen
- Nervosität (auch ohne äußeren Anlass), Unruhe, Kribbeln, Gefühl einer Koffein-Überdosis
- Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen, Zittern, verkrampfte Kiefermuskulatur, Zähneknirschen, abgeschmirgelte Zähne
- Symptome wie bei einer leichten Vergiftung mit einem Nervengift
- Melancholie, Traurigkeit, Weinerlichkeit, depressive Verstimmungen, Depressionen (oft ohne erkennbaren Grund)
- Suizidgedanken
- Vorübergehender Verlust oder Beeinträchtigung des Geruchssinns
- Persönlichkeitsveränderungen, evtl. weitere psychische/neurologische Störungen

## **Hormonsystem**

- Menstruationsbeschwerden: Dysmenorrhoe (=Regelschmerzen, Menstruationsschmerzen), Zyklusstörungen
- Endometriose
- Entwicklungsstörungen, Gedeihstörungen

## **Entzündungsanfälligkeit, Immunsystem**

- Erhöhte Infektanfälligkeit, häufig krank
- Erhöhte Entzündungsanfälligkeit, entzündliche Stellen/Bereiche
- Halsschmerzen
- Heiserkeit
- Grippeähnliche Symptome ohne klaren Krankheitsausbruch, andauerndes Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen

- Nebenhöhlenentzündungen (=Sinusitis): Stirnhöhlenentzündung, Kieferhöhlenentzündung, Entzündungen anderer Nebenhöhlen wie Keilbeinhöhle oder Siebbeinhöhle
  - Lymphknoten permanent geschwollen oder schmerzhaft
  - Mandelentzündung (Tonsillitis), Wucherung der Rachenmandeln (Rachenmandelhyperplasie), evtl. operative Mandelentfernung. (Die Mandeln dienen der Immunabwehr. Deren Fehlen nach erfolgter Operation kann die erhöhte Infektanfälligkeit noch verstärken.)
  - Kloßgefühl im Hals
  - Bindegewebsentzündung: Gewebestellen unter der Haut mit Entzündungsschmerz oder Druckempfindlichkeit
  - Im Kopf schmerzhaftes Entzündungs-, Hitze- und Druckgefühl, chronische (nicht bakterielle) Entzündung des Gehirns (chronische Enzephalitis = Gehirnentzündung)
  - Schmerzende/brennende Harnblase, Harndrang, häufiges Wasserlassen (ähnlich wie bei bakterieller Blasenentzündung)
  - Augenbrennen, Augenbindehautentzündung, gerötete kratzende Augen, tränende Augen
  - In den Augeninnenwinkeln oder in den Mundwinkeln sammelt sich gelbweißes Material an.
  - Schleiersehen, getrübter Blick
- 
- Entzündliche rheumatische Erkrankungen, Gelenkrheuma (z.B. Fingergelenkrheuma)
  - Weichteilrheuma: z.B. Sehnen- oder Gelenkprobleme, Rückenschmerzen: Rückenmuskulatur schmerzt ähnlich wie Zerrung/Muskelkater (Muskelrheuma, Muskelentzündungen)
  - Zeitweise auftretende Zahnschmerzen, Zahnfleisch oder Weisheitszähne entzündet
  - Herpes simplex labialis (Lippenherpes, Fieberblasen) oder herpesähnliche Symptome (z.B. Mundwinkelrhagaden = nicht abheilende Hautrisse in den Mundwinkeln)

## Ernährung

- Alkoholische Getränke nicht oder nur in kleineren Mengen verträglich ("Alkohol-Unverträglichkeit", "Alkohol-Allergie")
- Heißhungerattacken
- Vitamin-/Nährstoffmangelzustände (Eisenmangel, Vitamin B12-Mangel) wegen gestörten Aufnahmemechanismen des gereizten/entzündeten Darms

## Diverses

Ein andauernd entzündeter, gereizter und geschwächter Körper reagiert möglicherweise sensibler auf geringfügige Umwelteinflüsse, die einem Gesunden unbemerkt bleiben.

- Wetterfühligkeit
- Elektrosensibilität (Empfindlichkeit auf Elektrosmog)
- Empfindlichkeit für Erdstrahlen, Wasseradern, Kraftpunkte, Gitterstrukturen und andere Phänomene der Radiästhesie (Gepoathie)

**Wichtig:** Bei den hier aufgezählten Symptomen handelt es sich zumeist um unspezifische Symptome, für die auch viele andere mögliche Ursachen in Frage kommen. Es ist deshalb immer auch abzuklären, ob nicht auch andere Krankheiten in Frage kommen können. Es ist **nicht** möglich, eine Histamin-Intoleranz anhand der Symptomatik zu diagnostizieren. Leidet ein Betroffener aber immer wieder unter einzelnen der aufgeführten Symptome, ohne dass ein klarer Auslöser erkennbar ist, sollte eine Histamin-Intoleranz in Betracht gezogen werden.

Die angeführten Symptome finden sich in ähnlicher Ausprägung auch bei einer chronischen Verlaufsform einer Borreliose und bei einer chronischen Amalgambelastung.

Es erhebt sich die Frage, inwieweit das Quecksilber des Amalgams die DAO, direkt oder indirekt über eine Darmzottenschädigung, reduziert. Das Amalgam ist schließlich immer noch in (fast) aller Munde.

Auch der übliche und ständige Verzehr des stark glutenhaltigen Weizens schädigt mit der Zeit die Funktion der Darmzotten und reduziert damit auch die Menge des DAO.

Sind Körpergewebe durch eine Histamin-Intoleranz dann geschädigt, werden die Borrelien aktiv, die praktisch jeder, meistens inaktiv, im Körper hat.

---

## Eine Histamin - Intoleranz kann sich ausbilden, wenn

- die **DAO zu wenig** gebildet wird und/oder
- das **HNMT zu wenig** gebildet wird und/oder
- die **NNR zu wenig Cortison** bilden und/oder
- ein **Vitamin C – Mangel** herrscht und/oder
- eine Schilddrüsenunterfunktion besteht (evt.!) und/oder
- **zuviel histaminreiche Nahrungsmittel** verspeist werden.

---

Weitere interessante Ausführungen zum Thema, auch mit Hinweisen für eine histaminarme Ernährung, gern hier:

<https://www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/histaminintoleranz/histamin-tabelle/>

<http://www.histaminbase.at/verdacht.php>

---

In der Heilpraxis werden mittels eines psychometrischen Tests die Tendenzen für

- \* die Intensität,
- \* mögliche Ursachen,
- \* ursächliche, als auch
- \* palliative Therapiemöglichkeiten

einer Histamin – Intoleranz ermittelt.

In der Heilpraxis kann auch der Vitamin- und Mineralstoffstatus Ihres Körpers und weiteres psychometrisch getestet werden.

---

Als **Antihistaminika** gelten OPC, MSM, Vitamin C, (Quell-)Wasser, Kolostrum, grüner Tee, Bentonit, Apfelessig, Weihrauch, Süßholz, Brennnesseltee, Vitamin D3 (repariert die Darmschleimhaut), Vitamin K, Vitamin B6 (Coenzym für DAO), Kupfer (zur DAO-Synthese), Magnesium u. a.

### Bemerkung:

In diesem Beitrag geht es um die Vermittlung grundsätzlicher und allgemein verständlicher physiologischer, medizinischer Grundlagen. Die angegebenen Symptome und Erkrankungen können jedoch auch noch andere Ursachen haben, die einer weiteren medizinischen Abklärung bedürfen.

---

### **Ganzheitliche Heilpraxis**

Heilpraktiker Dipl.- Ing. Karl Volker Kaulfuß, Stuttgart - West

Telefon: 0711/ 8568022 \* 0179 104 2345

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/>

