



Die Histaminintoleranz

zu den sogenannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehört unter anderem auch die Histaminintoleranz. Viele Menschen sind von den vielseitigen Beschwerden betroffen, die diese Krankheit mit sich bringt, und die die Ernährung teilweise außerordentlich einschränken.

Die Histaminintoleranz, die mit der Unverträglichkeit verschiedener histaminreicher Lebensmittel in Verbindung gesetzt wird, wird auch als „Pseudallergie“ bezeichnet, da sie die Symptome einer echten Allergie nachahmen kann, jedoch keine Allergie darstellt. Dennoch kann sie genauso unangenehm und in extremen Fällen genauso gefährlich werden wie eine Allergie vom Soforttyp. Allzu oft werden die Ursachen einer Histaminintoleranz allein in der Ernährung gesucht, dementsprechend dann eine histaminarme Diät als einzige Therapie angeboten. Doch in den Fällen einer sekundären, also erworbenen, Histaminintoleranz stecken meist ganz andere Ursachen als „nur das Essen“. Der Körper verschafft sich Gehör, indem er auf histaminreiche Nahrung reagiert, deren Konsum jedoch meist nicht der eigentliche Grund für die Symptomatik ist.

Was ist Histamin?

Histamin ist ein sogenanntes biogenes Amin, das in fast allem, das wir essen, enthalten ist. Es entsteht bei Auf- und Abbauprozessen von Eiweißen. Enthalten ist es besonders reich in Lebensmitteln, die Reifungsprozesse durchlaufen haben, wie reifer Käse, Buttermilch oder Sauerkraut. Auch verschiedene Medikamente und Erkrankungen haben Einfluss auf unseren Histaminspiegel. Außerdem wird Histamin auch im Körper selbst produziert. – „Histaminfrei“ zu leben ist nicht möglich!

Wie entsteht eine Histaminintoleranz?

Eine Histaminintoleranz entsteht grundsätzlich dann, wenn das Angebot von Histamin im Körper größer ist als Abbaumöglichkeiten dafür vorhanden sind. Dabei gibt es zwei Arten der Histaminintoleranz: diejenige, die angeboren ist, sowie eine erworbene Form (sekundäre Histaminintoleranz).

Unter welcher Form der jeweils Betroffene leidet, lässt sich innerhalb einer genauen Anamnese sowie durch verschiedene Laboruntersuchungen ermitteln. Ordnet man die Histaminintoleranz genau ein, so gehört sie zur Gruppe der Histaminosen. Eine allergische Reaktion vom Typ IgE läuft beispielsweise mit der Ausschüttung von Histamin ab und zählt damit ebenfalls zu den Histaminosen. Unter dem Begriff „Histaminintoleranz“ jedoch versteht man eine pseudoallergische Reaktion, die allergieähnliche Symptome nachahmen kann, und die man in ihrer erworbenen Form üblicherweise mit Lebensmitteln in Verbindung setzt, was – wie oben bereits erwähnt – meist allein eine histaminarme Dauerdiät als einzige Therapieoption in Aussicht stellt.

Doch eine erhöhte Histaminkonzentration im Organismus entsteht nicht allein durch histaminreiche Ernährung. Eine Histaminintoleranz kann viele verschiedene Ursachen haben, die ermittelt werden müssen, um diese Erkrankung behandeln zu können. Während man nämlich die angeborene Form nicht heilen, aber oftmals abmildern kann, sind die Aussichten, die erworbene Histaminintoleranz wieder loszuwerden, sehr gut, sofern die Ursachen ermittelt werden können. Hierfür ist allerdings viel Geduld und

Kooperationsbereitschaft des Patienten gefragt, bis sich die Auslöser finden und ordentlich therapieren lassen.

Die Diagnose Histaminintoleranz wird oftmals gestellt, ohne dass weitere Untersuchungen hinsichtlich der zugrunde liegenden Ursachen der Beschwerden stattfinden. Diese Fahndung ist jedoch unbedingt nötig, um beispielsweise den Mangel an bestimmten Nährstoffen, Organschwächen oder Entzündungen, die sich dahinter verstecken, zu finden, zu therapieren und damit ein Fortschreiten der Histamin-Symptomatik einerseits und vor allem auch eine Verstärkung der zugrunde liegenden Ursachen andererseits zu verhindern bzw. im Idealfall auszuheilen.

Je nach Ursache(n) kann sich die Therapie sehr schnell positiv auswirken oder der Erfolg auch länger auf sich warten lassen. Hier ist unbedingt Dranbleiben gefordert.

Welche Symptome kann die Histaminintoleranz auslösen?

Die Symptome der Histaminintoleranz sind sehr facettenreich, hier einige aufgelistet:

- Durchfälle nach dem Essen,
- Fließschnupfen nach dem Essen,
- SodbrennenBlähungen,
- Übelkeit,
- Bauchkrämpfe,
- heftige Krämpfe beim Stuhlgang
- plötzliche Hitzewallungen,
- Blutdruckschwankungen,
- Herzsymptomatik
- Atemnot,
- Migräneattacken,
- geschwollene Lider,
- Gelenkschmerzen,
- krampfartige Regelblutungen,
- Schlafstörungen,
- Tagesmüdigkeit und Erschöpfung

All das sollte an die Möglichkeit eines Histaminüberschusses denken lassen, vor allem dann, wenn man mehrere Beschwerden auf einmal zu beklagen hat. Selbstverständlich müssen die einzelnen Symptome auch auf andere mögliche Ursachen hin ergründet werden. Gänzlich ohne weitere Nachforschung derartige, teils vehemente, Symptome dauerhaft nur unterdrückend zu behandeln – etwa in Form von Schmerzmitteln bei Migräne oder Bauchkrämpfen, Säureblockern für den Magen bei chronischem Sodbrennen oder diverser Selbstmedikation für Darmbeschwerden, - davon ist in jedem Fall abzuraten.

Wie kann geholfen werden?

Patienten mit Histaminintoleranz sind meist sehr verzweifelt, da die Beschwerden massiv sein können, die Lebensqualität ist eingeschränkt, Privat- und Berufsleben können darunter leiden. Durch die Symptome sowie die Einschränkungen in der Ernährung kann sich in Folge eine Erschöpfungssymptomatik einstellen. Gegen Schmerzen werden oftmals auch noch Medikamente verordnet, die zu einer weiteren Histaminfreisetzung führen.

Zur Histaminintoleranz gibt es unzählig viele Veröffentlichungen und Selbsthilfeforen, die einzige Hilfe scheint die Meidung der auf endlos lange Listen aufgezählten histaminreichen Lebensmittel zu sein. Da für die Histaminintoleranz jedoch sehr viele verschiedene Ursachen

im Organismus in Frage kommen können, eröffnet sich ein breites Feld an Diagnosemöglichkeiten als auch an Therapiewegen. Eine ausführliche Anamnese und eine körperliche Untersuchung – beides nach ganzheitlichen Gesichtspunkten – stellen die wegweisende Basis für die Auswahl der geeigneten Laboruntersuchungen dar. Wahllos „irgendwelche“ Werte zu untersuchen ist genauso unsinnig, wie nichts zu untersuchen und einfach „drauf los zu therapieren“.

Die gewonnenen Erkenntnisse aus Anamnese, Untersuchung und Laborbefunden führen schließlich zu einem individuellen Therapieplan, dessen Ziel es ist, die Ursachen des Histaminüberschusses nachhaltig zu beseitigen, damit der Körper wieder die Möglichkeit hat, im Rahmen seiner individuellen Histaminschwelle mit den täglich anfallenden „normalen“ Mengen an Histamin umzugehen.

Wenn die Beschwerden umfangreich und massiv sind, die Eigenregulation nicht mehr richtig funktioniert, Hilfe schon lange angezeigt ist, - meist erst dann kommen die Betroffenen in die Naturheilpraxis, oftmals ist der Zweifel größer als die Hoffnung auf einen Ausweg.

Verlieren Sie jedoch nicht den Mut, bringen Sie aber Geduld und Durchhaltevermögen, sowie Bereitschaft für Veränderung in die Therapie mit! Damit sind die Weichen gestellt, dass es im besten Fall auch ganz einfach und schnell gehen darf!

Weitere Informationen zur ganzheitlichen Therapie der Histaminintoleranz erhalten Sie in der

Praxis für Naturmedizin

Diana Deuschle
Heilpraktikerin
Max-Planck-Straße 121
85435 Erding
Tel: 08122-95 98 838

Impressum:

Praxis für Naturmedizin

Diana Deuschle
Heilpraktikerin
Max-Planck-Straße 121
85435 Erding

Kontaktdaten:

Telefon: +49 (0) 8122 / 95 98 838

www.praxisfuernaturmedizin.de, **e-Mail:** [hp\(at\)praxisfuernaturmedizin.de](mailto:hp(at)praxisfuernaturmedizin.de)

Berufsbezeichnung: Heilpraktiker

Berufsrechtliche Regelung: Berufsordnung für Heilpraktiker (BOH)

Zuständige Aufsichtsbehörde: Landratsamt Erding, Abteilung Gesundheitswesen, Bajuwarenstraße 3, 85435 Erding, Tel: 08122 / 581430

Steuernummer: 144/211/10532, Finanzamt Erding

Haftpflichtversicherung: Die Continentale, Versicherungsnummer: 131984K50

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass die beschriebenen Therapien auf gar keinen Fall verwendet werden können noch verwendet werden dürfen, um Krankheiten oder Beschwerden selbst zu diagnostizieren und zu behandeln. So stellen die Erläuterungen keine Anleitung zur Selbstbehandlung dar, sondern sollen die jeweilige Methode kurz beschreibend umreißen. Der Text beinhaltet kein Heilversprechen, es kann und darf durch die genannten Therapien kein Heilversprechen gegeben werden.