

Histaminintoleranz – Wenn der Körper beginnt zu jucken

Ich habe in den vergangenen Wochen einen massiven Anstieg von Personen verzeichnet, welche mit dem Symptom «juckende Haut» bei mir in der Praxis waren. Mit ein Grund ist hier eine Histaminintoleranz resp. der Körper kann Histamin nicht mehr schnell genug abbauen.

Dies kann zum Beispiel passieren, wenn man zu viel Stress hat, zu wenig Schlaf etc.

Vor allem kann dies plötzlich auftauchen. Das heisst das Fass ist nun voll, da die körpereigenen

Reparaturmechanismen überlastet sind (wegen UVA, UVB Strahlen, Elektrosmog, Auszugsmehl, raffiniertes Salz und Zucker, Hormone im Wasser, Blei in der Luft, Umweltgifte, Pestizide im Wasser und Gemüse, Fungizide, Stress etc.) und so kann dies wirklich von einem Tag auf den nächsten passieren, dass man mit dem Histaminabbau Probleme hat oder gar eine Allergie gegen Tierhaare, Pollen etc. bekommt.

Einige Menschen reagieren sehr empfindlich auf die Aufnahme von Histamin. Es ist schwer zu beurteilen, ob betroffene Personen nur an einer Unverträglichkeit leiden oder ob die körpereigenen Abwehrmechanismen nicht richtig funktionieren.

In zu hohen Dosen kann Histamin zu allergischen Reaktionen wie unter anderem Juckreiz oder Hautrötungen führen. Ausserdem kann es zu einem Blutdruckabfall und bei empfindlichen Personen zu Vergiftungssymptomen wie Durchfall oder schnellem Herzklopfen kommen.

Histamin ist hitzeresistent. Das bedeutet, dass das schädliche Amin nicht beseitigt wird, indem betroffene Lebensmittel gekocht werden.

Wie wirken Antihistaminika

Antihistaminika wirken auf das Histamin im Körper, sowie auf die Produktion und Wirkung der histamin-abbauenden Enzyme. Sie sind leichter bzw. schneller transportierbar innerhalb des Blutsystems als das Histamin und erreichen somit vor dem Histamin den Rezeptor. Diesen blockieren sie dann. Das Histamin als Botenstoff kann in diesem Falle also nicht mehr den Rezeptor andocken, wodurch die krankmachende Wirkungen (Symptome) verhindert bzw. zumindest gehemmt werden. Antihistaminika sind also Histaminblocker.

Dabei gibt es Medikamente, die diese Wirkung haben und natürliche Antihistaminika.

Was bedeutet Histaminintoleranz

Histaminintoleranz ist eine Stoffwechselstörung, bei der der Körper Histamin nicht ausreichend abbauen kann. Histamin ist eine chemische Verbindung, die natürlicherweise im Körper produziert wird und auch in vielen Lebensmitteln vorkommt. Es hat eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr, der Regulierung von Blutgefäßen und der Verdauung.

Bei einer Histaminintoleranz ist der Abbau von Histamin gestört, was zu einer übermäßigen Ansammlung von Histamin im Körper führt. Diese Ansammlung kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen, darunter Kopfschmerzen, Hautausschläge, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel und Herzklopfen.

Da im Falle einer Histaminunverträglichkeit die Histamine im Körper nicht richtig abgebaut werden können, leiden viele Betroffene - typischerweise sofort nach dem Essen - unter Bauchkrämpfen, Durchfällen, Übelkeit, Hautrötungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen, mitunter sogar Atemnot und Kreislaufproblemen.

Auch bei der Entstehung bestimmter Erkrankungen wie etwa kleinen Geschwüren der Mundschleimhaut (Aphthen) spielen Histamine oder histaminfreisetzende Stoffe aus der Nahrung eine wichtige Rolle.

Die Ursachen für Histaminintoleranz sind nicht vollständig verstanden, aber es wird angenommen, dass genetische Faktoren und Umweltfaktoren eine Rolle spielen können. Infekte, zum Beispiel Darminfekte, aber auch sehr reichlicher Verzehr histaminhaltiger oder Histamin freisetzender Lebensmittel (sogenannter Liberatoren) können eine Unverträglichkeit hervorrufen oder verstärken. Auch bestimmte Medikamente zum Schleimlösen oder zur Blutdrucksenkung sowie einige Schmerzmittel und Antidepressiva können eine Histaminunverträglichkeit fördern. Bei Frauen kann die Histaminunverträglichkeit zyklusabhängig variieren.

Die Diagnostik einer Histaminintoleranz ist kompliziert. Es gibt kein diagnostisches Verfahren, das eine Histaminunverträglichkeit nachweisen kann. Selbst der DAO-Wert im Blut gibt darüber keinen Aufschluss, weil die Zusammenhänge sehr komplex sind. Der Weg zur Diagnose führt daher über Diät und Provokation. Im ersten Schritt müssen aber zunächst andere Krankheiten ausgeschlossen werden, die ähnliche Symptome hervorrufen. Dazu gehören vor allem Colitis ulcerosa, Zöliakie, Reizdarm-Syndrom (RDS) oder Krebs.

Dann folgt die eigentliche Diagnostik durch systematisches Weglassen bestimmter Nahrungsmittel über mehrere Wochen und anschließende Provokation durch gezielten Verzehr dieser Nahrungsmittel. Reagiert der Körper darauf, steht die Diagnose fest. Die Menge an Histamin, die Menschen mit Unverträglichkeit beschwerdefrei aufnehmen können (Toleranzschwelle), ist individuell verschieden. Am besten ist es, für einige Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin wird notiert, was gegessen und getrunken wird und ob danach Beschwerden auftreten.

Die Behandlung von Histaminintoleranz beinhaltet in erster Linie die Vermeidung von histaminreichen Lebensmitteln und die Einnahme von Histaminblockern, die die Wirkung von Histamin im Körper reduzieren. Es ist auch wichtig, die zugrunde liegenden Ursachen der Intoleranz zu behandeln, wie beispielsweise eine zugrunde liegende Erkrankung des Verdauungssystems.

Eine histaminarme Ernährung kann helfen, die Symptome von Histaminintoleranz zu lindern. Lebensmittel, die vermieden werden sollten, umfassen fermentierte Lebensmittel wie Käse, Sauerkraut und Kombucha, sowie bestimmte Früchte wie Erdbeeren, Ananas und Zitrusfrüchte. Lebensmittel, die reich an Antihistaminika sind, wie Ingwer, Knoblauch und grüner Tee, können auch helfen, die Symptome von Histaminintoleranz zu reduzieren. Zusammenfassend ist Histaminintoleranz eine Stoffwechselstörung, die zu einer übermäßigen Ansammlung von Histamin im Körper führt und zu einer Vielzahl von Symptomen führen kann. Die Vermeidung von histaminreichen Lebensmitteln und die Einnahme von Histaminblockern können helfen, die Symptome von Histaminintoleranz zu lindern. Es ist jedoch wichtig, die zugrunde liegenden Ursachen der Intoleranz zu behandeln, um langfristige Linderung zu erreichen.

Nebenwirkungen von (medikamentösen) Antihistaminika

Viele medikamentöse Antihistaminika haben Nebenwirkungen. So können medikamentöse Antihistaminika schläfrig und müde machen. Damit sind sie nicht für jede Situation geeignet. Beispielsweise beim Autofahren oder in anderen Situationen, wo volle Konzentration gefragt ist.

Antihistaminika in der Schwangerschaft & Stillzeit

Zwar sind bestimmte Antihistaminika offiziell auch während der Schwangerschaft und Stillzeit erlaubt, allerdings lohnt es sich aber, lieber etwas zu vorsichtig zu sein.

Antihistaminika und Alkohol-Konsum

Antihistaminika können Wechselwirkungen mit Alkohol haben. Darum ist es bei einer Einnahme wichtig, ganz genau die Packungsbeilage zu lesen. Um auf der sicheren Seite zu sein, sollte komplett auf Alkohol verzichtet werden, wenn Antihistaminika genommen werden.

Gewichtszunahme wegen Antihistaminika

Der Körper ist ein unglaublich komplexes, fein abgestimmtes System. Jedes Medikament (auch Antihistaminika) greifen in dieses System ein, oft auf Arten, die man auf den ersten Blick nicht sehen kann. So kann eine Langzeiteinnahme von Antihistaminika auch für Gewichtszunahme verantwortlich sein.

Neben all diesen Nebenwirkungen können Antihistaminika zusätzlich Schwindel, Kopfschmerzen oder Mundtrockenheit auslösen.

Langzeiteinnahme von Antihistaminika

Auch in Bezug auf Langzeiteinnahme und Wechselwirkungen, beispielsweise mit Alkohol, gilt es bei Medikamenten immer vorsichtig zu sein.

Eine grossartige Alternative, rezeptfrei, nicht verschreibungspflichtig und ohne Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind deshalb natürliche Antihistaminika.

Natürliche (und damit automatisch rezeptfreie) Antihistaminika

Vitamine und Mineralstoffe, Pflanzen und Gemüsesorten weisen wertvolle Inhaltsstoffe auf, die als natürliche Antihistaminika gelten. Diese Stoffe beschleunigen und stabilisieren den Histaminabbau.

Neben vielen anderen Vorteilen von natürlichen Antihistaminika sind die offensichtlichen, dass es keine oder nur reduzierte Nebenwirkungen gibt und dass man diese einfach rezeptfrei bekommen kann.

Natürliche Antihistaminika helfen auch bei Allergien

Selbst wenn man keine Histaminintoleranz, sondern eine andere Unverträglichkeit oder Allergien hat, profitiert man von den natürlichen Antihistaminika, denn das Histamin ist auch dann erhöht. Dabei sollte man beachten, dass es keine wirklichen Histaminblocker gibt, also keine Stoffe, die die Histaminerzeugung bzw. den Konsum verhindern.

Natürliche Antihistaminika

Die nachfolgenden Nährstoffe sowie Heilmittel der Natur können bei kurhafter Einnahme helfen, den Histaminspiegel langfristig zu senken und so aus dem ewigen Teufelskreis herauskommen.

Denn ein auf Dauer erhöhter Histaminspiegel lässt den Körper natürlich noch sensibler für jegliches von Aussen zugeführte Histamin werden.

All hier aufgelisteten Vitamine und Mineralstoffe helfen und unterstützen, das «Histaminfass» zu leeren. Einige können auch als Mastzellenstabilisator wirken, sie reduzieren also die körpereigene Freisetzung von Histamin.

Am ehesten sollten diese bei Beschwerden im Darmbereich eingesetzt werden – also zum Beispiel bei einer chronischen Dickdarmentzündung.

1. Spirulina & Chlorella Algen als natürliches Antihistaminikum

Die Spirulina Alge ist ein wahres Wunderwerk in Sachen Anti-Histamin und ist reich an wertvolle DAO Co-Faktoren wie Vitamin B6, Vitamin C und Zink.

Ausserdem hemmt Spirulina die Histaminausschüttung durch die Mastzellen und wirkt so stabilisierend auf den Histaminhaushalt. Des Weiteren reduziert Spirulina Entzündungen im Körper. Entzündungen aktivieren das Immunsystem und es wird Histamin ausgeschüttet, je weniger Entzündungen sich im Körper befinden, umso gesünder bist du und gleichzeitig wird dein Histaminfass nicht noch weiter gefüllt.

Chlorella ist ein Wundermittel in Sachen Entgiftung, sie bindet Schlacken und Toxine in grossem Maße und sorgt gleichzeitig im Körper für eine gesunde Hirn- und Stoffwechselfunktionen. Die Chlorella Alge ist die chlorophyllhaltigste Pflanze, sie hält unser Blut sauber, sorgt für funktionierende Körperfunktionen und deckt unseren Mineralienbedarf. Übrigens ist auch Spirulina reich an Chlorophyll und reinigt so das Blut.

Detox bei Histaminintoleranz

Aufgrund ihrer antitoxischen Wirkung sind diese Algen eine ideale Unterstützung der Leber. Das Chlorophyll sorgt zusätzlich für eine Bindung freier Radikale und kann so selbst der Ausbreitung sowie Entstehung von Krebszellen vorbeugen. Des Weiteren gelten sie als natürliches Futter für die guten Darmbakterien, die durch die Algen genährt werden. Diese Algen sind ein wahres Wunderwerk

2. Vitamin C als natürliches Antihistaminikum

Der Mensch ist einer der wenigen Säugetiere, welcher kein Vitamin C im Körper herstellen kann – doch brauchen wir es für unser Überleben so sehr wie Wasser und Sauerstoff. Vitamin C wird als Nährstoff lediglich über die Nahrung aufgenommen und jede Stresssituation verbraucht es wieder. Nach einigen Zweifel in der Vergangenheit ist sich die Forschung mittlerweile einig, dass die Einnahme von Vitamin C auch über einen längeren Zeitraum nicht schädlich ist. Überschüssiges Vitamin C wird über die Nieren ausgeschieden. Eine ausgewogene Ernährung ist aber immer der erste Weg, um dem Körper Vitamine und Nährstoffe zuzuführen. Dies heisst ausreichend Gemüse und Obst. Da Vitamin C in Stresssituationen vermehrt benötigt wird, kann die ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin auch dafür sorgen, Stress besser zu bewältigen.

Interessant ist der direkte Zusammenhang zwischen Vitamin C und dem Histaminspiegel im Körper – durch zahlreiche Untersuchungen haben Forscher (unter anderem der österreichische Arzt Dr. Jarisch, der auch als „HIT-Guru“ gilt) eine unmittelbare Auswirkung von Vitamin C auf den Histaminspiegel gefunden. So kann die Einnahme von Vitamin C (bei akuten Zuständen werden Kautabletten empfohlen) innerhalb von kurzer Zeit den Histaminspiegel senken. Die regelmässige Einnahme von Vitamin C über mindestens 3 Monate empfiehlt sich als Präventiv-Kur bei einer diagnostizierten Histaminintoleranz wohl grundsätzlich.

Es empfiehlt sich, eine kurzfristige Kur mit 1000 mg Vitamin C täglich für 3 Monate zu machen und danach nur noch nach Bedarf (oder bei grosser Empfindlichkeit gegen Histamin) ca. 200-500 mg pro Tag zu dir zu nehmen.

3. Helmkrauttee als natürliches Antihistaminikum

Die Pflanze Helmkraut gehört zu den Lippenblütlern (bei Allergie bitte Vorsicht!) und ist ein wichtiges Heilkraut in der TCM. Getrocknetes Helmkraut kann man im Internet oder in ausgesuchten Feinkostläden bekommen, um daraus einen Tee zuzubereiten. Dieser Tee soll wahre Wunder wirken, da sind sich die Naturheilkundler einig.

Diese Pflanze unterstützt den Körper darin, weniger Histamin durch die Mastzellen freizusetzen und den Histaminspiegel des Körpers dauerhaft zu senken. Zugleich soll es sich regulierend auf die Verdauung auswirken, hat einen zellregulierenden Effekt und wirkt entzündungshemmend, indem es die Produktion der Entzündungsstoffe in den Mastzellen reguliert. So können die Mastzellen gestärkt sein und die Histaminausschüttung wird gehemmt. Es gilt als nervenstärkend, krampflösend sowie entspannend. Die TCM sagt dem Helmkraut eine blutreinigende, entzündungshemmende und antiallergische Wirkung nach – was sich aus der histaminregulierenden Wirkungsweise ergibt. Seit dem Altertum gilt das Helmkraut als Kraut der Entspannung, es hilft gegen Nervenschäden, gegen Ängste und kann emotionales Wohlbefinden herbeiführen.

4. Nahrungsergänzungsmittel als natürliche Antihistaminika

Vitamin B6 als natürliches Antihistaminikum

Vitamin B6 beeinflusst die Bildung von DAO positiv, unterdrückt die Destabilisierung der Mastzellen und baut das Cortisol (Stress Hormon) Level ab. Vitamin B6 nimmt im Kohlenhydrat-, Fett- und Protein-Stoffwechsel eine Schlüsselrolle ein und ist beteiligt an der Regulation des Natrium und Kalium Haushaltes. Im Hirnstoffwechsel greift Vitamin B6 an verschiedensten Orten stärkend und regulierend ein. Natürliches Vitamin B6 kommt vor allem in Leinsamen, Chiasamen, Schnittlauch und Feldsalat vor.

Ein Mangel an Vitamin B6 kann auch psychische Störungen verursachen und kann zu Muskelschwäche führen. Vitamin B6 wird durch Rauchen, Übermass an Kaffee & Alkohol sowie durch die Anti-Baby-Pille aus dem Körper ausgeschieden – kann daher in diesen Fällen prophylaktisch eingenommen werden.

Zink als natürliches Antihistaminikum

Zink hat eine anti-oxidative (bindet freie Radikale und andere Schadstoffe) Wirkung und unterbindet die Freisetzung von Histamin durch die Mastzellen. Zink blockiert die Histaminfreisetzung und induziert den chemischen Abbau. Zink ist ein bedeutendes Antiallergikum, insbesondere bei einer Pollenallergie. Zink stärkt das Immunsystem nachhaltig. Es stabilisiert auch die Zellmembranen und ist wichtiger Co-Faktor in der nächtlichen Säure Ausscheidung.

Die Zinkaufnahme erfolgt über den Darm. Calcium kann in hohen Dosen die Zinkaufnahme im Darm beeinträchtigen. Das Mineral Zink ist an allen wichtigen Körper Funktionen beteiligt. Es steuert rund 300 lebenswichtige Enzyme, ist unabdingbar notwendig für ein leistungsfähiges Gehirn und den Schutz der Zellen vor „Freien Radikalen“ sowie unentbehrlich für den Eiweißaufbau in Muskeln und Zellen.

Kürbiskerne, Haferflocken, Paranüsse und Linsen (vorher über Nacht einweichen) sind reich an Zink.

Magnesium als Histaminblocker

Ein Mangel an Magnesium begünstigt die Entstehung von Histidin, eine Aminosäure, welche Histamin bildet. Magnesium entspannt die Muskeln, auch die Inneren – wie zum Beispiel die Bronchialmuskulatur. Magnesium ist immer bei Muskelkrämpfen oder harten Muskeln empfehlenswert – besonders, wenn diese Verspannungen am Morgen nach dem Aufwachen auftreten. Dann sollte Magnesium abends zum Einschlafen eingenommen werden. Magnesium hilft bei der Histaminregulation im Körper. Bei einem Mangel an Magnesium besteht eine erhöhte Allergiebereitschaft des Körpers – so kann in manchen Fällen ein Magnesiummangel die Ursache für HIT und andere Allergien sein. Viele Betroffene berichten davon, dass sich ihre HIT enorm durch die Einnahme von Magnesium verbessert hat. Magnesium sollte immer mit Calcium eingenommen werden – jedoch nicht zur gleichen Zeit. Haferflocken, Hirse, Sonnenblumenkerne und Hülsenfrüchte (immer über Nacht einweichen) sind reich an Magnesium

Calcium als Histaminblocker

Calcium wird nachgesagt, dass es Histamin bindet und aus dem Körper transportiert, ähnlich wie Vulkangestein hat Calcium eine entgiftende Wirkung. Calcium blockiert die Histaminfreisetzung und fördert den Abbau von Histamin. Daher ist Calcium bei jeder Form von Allergie ein enorm wichtiges Mineral. Der Gegenspieler von Calcium ist Magnesium. Bei einer Calcium Substitution sollte auch an Magnesium gedacht werden – aber diese beiden Mineralien nicht gleichzeitig einnehmen, weil sie sich sonst gegenseitig behindern. Die Resorption von Calcium im Darm wird durch Eiweiss erhöht und durch Getreide (Phytin) vermindert. Schwarzer Tee und Kaffee stimulieren die Ausscheidung von Calcium über die Nieren.

Es ist übrigens ein Ammenmärchen der Werbung, dass Calcium nur über Milch zugeführt werden kann, denn es gibt auch viele Gemüsesorten, die reich an Calcium sind. Doch vor allem saure Milchprodukte können tatsächlich einen hohen Calciumwert vorweisen. Calcium ist auch in allen grünen Gemüsesorten (besonders in Brokkoli, Fenchel, Grünkohl) reichlich vorhanden und auch Chia Samen haben eine hohe Calcium Konzentration. Sesamsamen sind ebenfalls sehr reich an Calcium sowie auch weisse Bohnen (Bohnen immer über Nacht in Wasser einweichen lassen, dann sind sie viel besser verträglich).

Nahrungsergänzung mit Vitamin C als Histaminblocker

Vitamin C unterstützt den Abbau von Histamin und bildet mit Vitamin B6 einen wichtigen Co-Faktor beim Histaminabbau durch die Enzyme DAO und HNMT. Vitamin-C ist ein wasserlösliches Vitamin, vom Körper gemäss neueren Forschungsergebnissen in den Basalmembranen gespeichert und an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt. Vitamin-C "reinigt" und befreit das Gewebe vom Histamin. Vitamin C kann nachweislich in akuten Zuständen helfen, das Histamin schnell zu hemmen und die Immunreaktion zu unterbinden. Es kommt natürlicherweise in Brokkoli, Beeren, Kartoffeln, Paprika und Trauben vor. Camu-Camu ist die Frucht mit dem höchsten natürlichen Vitamin C Gehalt weltweit, diese lässt sich auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen. Vitamin C wirkt akut besonders gut, wenn es hochdosiert eingenommen wird, also mindestens 1000mg pro Tag. Im akuten Fall kann bis auf 3000mg hochgegangen werden. Vitamin C bindet im Akutfall Histamin und hilft dabei, dieses aus dem Körper zu transportieren.

Vitamin D3 als Antihistaminikum

Vitamin D3 ist ein absolutes Mangel-„Vitamin“ (eigentlich ist es ja ein Hormon) in unseren Breitenkreisen. Vitamin D3 kann bei Leaky Gut helfen, Entzündungen eindämmen und die Bereitschaft zu Allergien heruntersetzen, wenn es in ausreichender Form vorrätig ist.

Bioflavonoide als Histaminblocker

Bioflavonoide hemmen die Ausschüttung von Histamin und unterstützen Vitamin C dabei, das Gewebe von Histamin zu reinigen. Bioflavonoide sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe kommen in unterschiedlicher Konzentration in fast allen Obst- und Gemüsesorten vor. Gewisse Bioflavonoide sind starke Antioxidanzien (z. B. Holunderbeeren, Sanddornbeeren, Hagebutten, Orangen, Zitronen). In sehr hohen Dosen wird ihnen auch eine antivirale Wirkung nachgesagt. Die bekanntesten Bioflavonoide sind Hesperidin, Rutin und Quercetin (=super Antihistaminikum). Quercetin stabilisiert die Mastzellenmembranen und verringert die Ausschüttung von Histamin. Des Weiteren wirkt es entzündungshemmend und kommt z. B. in Äpfeln, Beeren, Roter Beete, Nüssen, Tee oder Pflanzensamen vor.

MSM: Methylsulfonylmethan (organischer Schwefel) als Antihistaminikum

MSM soll entzündungshemmende Eigenschaften haben und es gilt als natürliches Schmerzmittel. Es ist ein geschmacks- und geruchsneutrales Pulver – und ein sehr effektives Heilmittel. MSM scheint bei Allergien jeder Art zu helfen: Pollen, Hausstaub, Federn, Wolle u. a.– und verbessert nachweislich allergische Symptome: Juckreiz, Schleim, Produktion, erschwerte Atmung und Entzündungen.

Ausserdem unterstützt es die Leber- und die Hirnleistung, fördert die Wundheilung, hilft bei der Eiweissbildung und unterstützt die Muskelregeneration. Des Weiteren verringert es allergische Reaktion auf Medikamente und kurbelt den Kohlenhydratstoffwechsel an.

5. Probiotika als Histaminblocker

Mehrere Studien haben gezeigt, dass probiotische Bakterien, allen voran jene der Gattung Lactobacillus und Bifidobacteria Eigenschaften aufweisen, die bei einer Histaminintoleranz hilfreich sein können.

So können sie die Durchlässigkeit des Darms beheben und unterstützen lokale anti-allergene Bekämpfungen (IgA Allergene). Zum anderen beeinflussen diese probiotischen Bakterien maßgeblich den Signalweg des Histamins (die Aufgabe des Botenstoffs wird unterbunden) und unterdrücken so eine (ungewollte) Reaktion des Immunsystems. Besonders bei Reaktionen der Atemwege, chronische Sinusitis, Asthma, chronischer Husten können diese Bakterien positiv einwirken – doch eben auch auf den Verdauungstrakt, den Darm und seine Arbeit haben sie einen großen positiven Einfluss.

Wie man Histamin im Körper abbauen kann

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man den Histaminspiegel im Körper reduzieren kann. Hier sind einige Möglichkeiten aufgelistet:

- Vermeidung von histaminreichen Lebensmitteln: Dazu gehören fermentierte Lebensmittel, gereifter Käse, Wurstwaren, geräucherter Fisch, Rotwein und bestimmte Früchte wie Erdbeeren, Ananas und Zitrusfrüchte.
- Einnahme von Histaminblockern: Hierbei handelt es sich um Medikamente, die die Wirkung von Histamin im Körper reduzieren, wie zum Beispiel Antihistaminika und DAO-Enzympräparate.
- Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln: Es gibt verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die helfen können, den Histaminspiegel im Körper zu senken, wie zum Beispiel Vitamin C, Vitamin B6, Magnesium und Quercetin.
- Unterstützung des Verdauungssystems: Eine gesunde Verdauung kann dazu beitragen, den Histaminspiegel im Körper zu senken. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Wasser trinken und regelmäßige Bewegung.
- Vermeidung von Stress: Stress kann den Histaminspiegel im Körper erhöhen. Daher kann Stressabbau durch Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und Atemübungen helfen, den Histaminspiegel zu senken.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Reduzierung des Histaminspiegels im Körper nicht für jeden notwendig ist und dass es bei einigen Personen eine zugrunde liegende Erkrankung geben kann, die behandelt werden muss. In manchen Fällen hilft auch eine 2-3 monatige Kur mit Klinoptilolith, Flohsamenschalen, Bitter und Aloe Plus um die Magen-Darmtätigkeit zu verbessern.

Mit folgenden Nahrungsergänzungsmitteln kann der Histaminspiegel gesenkt werden

Vitamin C
Vitamin B6
Vitamin B12
Quercetin
Magnesium
Calcium
Spirulina
Chlorella
Leber-Galle

Histaminarme Lebensmittel

- Brennnessel, Petersilie, Holunderblüten oder Kamille
- Ingwer
- Paprika
- Apfel
- Beeren: Heidelbeere, Johannisbeere (rot und schwarz), Jostabeere, Brombeere, Stachelbeere, Preiselbeere, Cranberry und Weintraube
- Granatapfel
- Kaki
- Litschi
- Melone
- Steinobst: Dattel, Kirsche, Mango, Aprikose, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen (nur geringe Mengen), Sauerkirsche, Zwetschge (nur geringe Mengen)
- Brokkoli
- Kohlsorten: Brokkoli, Grünkohl, Rotkohl, Blumenkohl.
- Kürbisgewächse: Gurke, Kürbis, Zucchini.
- Wurzelgemüse: Fenchel, Karotte, Knollensellerie, Pastinake, Radieschen, Rote Bete, Schwarzwurzel, Süsskartoffel, Zwiebel
- Lauch.
- Mangold.
- Rhabarber
- Salat (alle Sorten bis auf Rucola)
- Spargel
- Kartoffeln
- Zwiebeln und Knoblauch
- Radieschen
- Rettich
- Mais
- Reis
- Hirse
- Quinoa
- Nudeln
- Weizen, Hafer, Gerste, Dinkel und daraus bestehende Backwaren (Vorsicht bei Produkten mit Hefe, Buchweizen, Sauerteig oder Weizenkeimen)
- Erzeugnisse aus Kokosnüssen
- Haselnüsse (nur in geringen Mengen, da sie körpereigenes Histamin freisetzen)
- Macadamia
- Mandeln
- Maroni/Esskastanien
- Paranüsse
- Pistazien
- Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne
- Frischmilchprodukte, Rohmilch direkt vom Bauernhof
- pasteurisierte Milch und H-Milch
- Butter (Süssrahm)
- Crème fraîche
- Frischkäse
- Hüttenkäse
- Quark (mit Wasser verrührt, kannst du ihn als Joghurt nutzen)
- Sahne
- ungeriefte Käsesorten, zum Beispiel Mozzarella, junger Gouda oder junger Butterkäse
- frische Eier
- stilles Wasser (Kohlensäure kann ebenfalls Probleme hervorrufen)
- Kräutertees
- Kamillentee
- Zistrosentee
- Helmkrauttee
- Schwarztee
- Fruchtsäfte/Nektare aus verträglichen Früchten
- Mandelmilch oder Hafermilch (Andere Pflanzenmilch kann gegebenenfalls zu Problemen führen. Das solltest du individuell für dich herausfinden.)

Histaminreiche Lebensmittel (möglichst meiden oder reduzieren)

- Fisch, der weder fangfrisch noch fangfrisch tiefgekühlt ist
- Fleisch- und Wurstwaren, die nicht mehr ganz frisch sind (vor allem Wild- und Schweinefleisch)
- Innereien, besonders Leber
- Käse: je reifer der Käse, desto mehr Histamin enthält er
- Milchprodukte wie Joghurt und Saure Sahne
- Sauerkraut, durch Milchsäuregärung (auch andere milchsauer vergorene Lebensmittel wie Essiggurken enthalten oft viel Histamin)
- Gemüse wie Tomaten, Avocado, Aubergine und Spinat
- Pilzen, wie Steinpilzen, Morcheln oder Champignons
- gegorene Flüssigkeiten wie Essig (Weinessig und Balsamico), Sojasauce oder vergorene (Frucht-) Säfte
- Hefeextrakt
- Alkoholische Getränke wie Wein und Bier (durch die Gärung)
- Kakao, schwarzer und grüner Tee, Kaffee (durch die Fermentation)
- Farbstoffe und künstliche Zusatzstoffe im Essen
- Zitronensäurekonzentrat
- Schokolade, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen
- Geschmacksverstärker. Glutamate (E620-E625) finden sich häufig in Fertigprodukten, vor allem in salzigen beziehungsweise herzhaften wie Tütensuppen, Sossen oder Chips.

Neben von sich aus histaminhaltigen Lebensmitteln gibt es auch einige Lebensmittel, die indirekt dafür sorgen, dass der Histaminspiegel ansteigt. Körpereigenes Histamin freisetzen können unter anderem:

- viele Zitrusfrüchte wie Orangen und Zitronen
- Bananen, Kiwi, Birnen, Papaya, Guaven, Erdbeeren, Himbeeren, Ananas
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Soja) und Weizenkeime
- Das in Chili enthaltene Capsaicin verursacht bei vielen empfindlichen Menschen ebenfalls Reaktionen, die Mechanismen dahinter sind allerdings nicht ganz klar.

Histaminintoleranz in der Informationsmedizin

In der Informationsmedizin kann man mit Schwingungen den Körper unterstützen, eine Histaminintoleranz anzugehen.

Dazu gibt es auch zwei spezielle Akury Chips



LIN-AHI – Antihistaminika



HIT – Histaminintoleranz

Der HIT-Chip enthält Formeln und Frequenzen, die den Abbau von biogenen Aminen (Histamin) über das Enzym Diaminoxidase (DAO) im Dünndarm unterstützen sollen.



Mit den Bioresonanzgeräten Trinity und Akury kann man ebenfalls sehr gut mit den dort verfügbaren Programmen einer Histaminintoleranz zu Leibe rücken.

Dafür gibt es eigens ein Programm «Antihistaminika»

Wer ein anderes Bioresonanzgerät verwendet kann ein solches Programm zusammenstellen, indem folgende Frequenzen dafür eingesetzt werden:

0.7 Hz

0.9 Hz

1.75 Hz

2.5 Hz

2.9 Hz

Daneben gibt es in der Bibliothek des VDM MedPads (www.vdm-shm.ch) zwei spezielle Maps zu diesem Thema.



