

Ausgabe Juli 2008

Thema: Histaminose

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 67. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Was ist eine Histaminose?

Bei allergischen Reaktionen spielt Histamin als Botenstoff eine wichtige Rolle und ist für eine Vielzahl der allergischen Symptome mitverantwortlich. Es ist jedoch auch möglich, dass durch hohe Histaminspiegel im Blut allergische Symptome auftreten, ohne dass eine Antigen-Antikörper-Reaktion wie bei einer „richtigen“ Allergie stattgefunden hat. Solche Reaktionen treten bei Zufuhr sehr histaminreicher Lebensmittel auf oder wenn Lebensmittelzusatzstoffe oder Medikamente eingenommen werden, die die Histaminfreisetzung begünstigen.

Das Enzym Diaminoxidase baut Histamin ab. Wenn dessen Funktion eingeschränkt ist, können auch kleinere Histaminbelastungen zu allergischen Symptomen führen. Etwa 1% der Bevölkerung weist eine solche Intoleranz gegen Histamin auf. Fatal ist, dass nicht nur die aufgeführten Lebens- und Arzneimittel die Histaminwerte im Blut erhöhen und damit Symptome auslösen können, sondern dass auch körperliche Anstrengungen und seelische Belastungen zu einer vermehrten Histaminfreisetzung führen. Daher ist sehr leicht eine Verwechslung mit dem „richtigen“ Reizdarm möglich.

Wenn besondere Unverträglichkeiten von Lebensmitteln, Zusatzstoffen und/oder Medikamenten der aufgeführten Listen bestehen, ist an eine solche Histaminose zu denken. Bestimmte Medikamente fördern die Freisetzung von Histamin (z. B. ASS, NSAR und Muskelrelaxantien), andere hemmen die Diaminoxidase und damit den Abbau des Histamins (siehe Tabelle).



Leckerer Roquefort-Käse und ein Glas Wein – für Menschen mit Empfindlichkeit auf Histamin kann das problematisch werden

Tab.: Histaminreiche oder –freisetzende Lebensmittel

- Rotwein enthält am meisten Histamin – je älter desto mehr
- Eingelegte oder konservierte Lebensmittel
- Geräuchertes Fleisch, Wurst oder Schinken
- Fischprodukte, insbesondere Fischkonserven und geräucherte Fische
- Meeresfrüchte
- gereifte Käsesorten - je älter desto mehr Histamin
- Einige Gemüsesorten (besonders Sauerkraut, Tomaten, Auberginen, Spinat, Avocados)
- Einige Obstsorten (z. B. Orangen, Mandarinen, Grapefruit, Bananen, rote Pflaumen, Birnen, Kiwis, Erdbeeren, Himbeeren)
- Alle eingelegten oder konservierten Gemüse
- Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)
- Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasoße)
- Produkte aus Weizen
- Bier, besonders Hefeweizen
- Kaffee, schwarzer oder grüner Tee
- Obst- und Gemüsesäfte
- Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergebäck, Süßigkeiten mit Konservierungsstoffen
- Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne
- Hefe
- Weinessig (besonders Rotweinessig), Tafellessig
- scharfe Gewürze begünstigen die Histaminaufnahme im Magen-Darm-System

Tab. Zusatzstoffe, die ungünstig sind

Benzoessäure und dessen Salze	E 210-219
Sorbinsäure	E 200-203
Sulfite (Schwefelverbindungen in Wein und Trockenobst)	E 221-228
Glutamat	E 620-625

Tab. Farbstoffe, die ungünstig sind

Amaranth	E 123
Chinolingelb	E 104
Cochenillerot	E 120
Erythrosin	E 127
Indigotin	E 132
Kurkumin	E 100
Lactoflavin	E 101
Patentblau	E 131
Tartrazin	E 102

Tab. Medikamente, die ungünstig sind

Förderung der Freisetzung von Histamin:
ASS (Acetylsalicylsäure), z. B. Aspirin®
NSAR (Nicht-Steroidale Antirheumatika), z. B. Voltaren®
Muskelrelaxantien (Muskelentspannungsmittel)
Hemmung des Abbaus von Histamin:
Acetylcystein (Schleimlöser ACC)
Ambroxol (Schleimlöser, z. B. Mucosolvan®)
Amitryptilin (z. B. Saroten®)
Chloroquin (Malaria- und Rheumamittel, z. B. Resochin®)
Clavulansäure (Antibiotikum, z. B. Augmentin®)
Isoniazid (Tuberkulosemittel)
Metamizol (Schmerzmittel, z. B. Novalgin®)
Metoclopramid (MCP, z. B. Paspertin®)
Propafenon (Antiarrhythmikum, z. B. Rytmonorm®)
Theophyllin (Asthmamittel, z. B. Euphyllin®)
Verapamil (Blutdruckmittel, z. B. Isoptin®)

Bei den Medikamenten, die Histamin freisetzen, ist besonders fatal, dass einige Medikamente sogar zur Behandlung von Darbeschwerden eingesetzt werden. Beispiele: Bei krampfartigen Bauchschmerzen wird nicht selten Metamizol verordnet, ebenso Metoclopramid (wer kennt nicht die Paspertin Tropfen bei Übelkeit?), bei einem diagnostizierten Reizdarm ist als Psychopharmakon Amitryptilin sogar das schulmedizinische Mittel der Wahl. Stellen Sie sich nun vor, dass kein Reizdarm, sondern eine Intoleranz gegen Histamin vorliegt und der Arzt hat eines der besagten Mittel verordnet - dann wird der Bock zum Gärtner gemacht.

Wie bei allen anderen beschriebenen Darmstörungen gilt auch - und besonders für die Intoleranz gegen Histamin: Dran denken, danach suchen und dann gezielt behandeln!

Wie kann ich eine Intoleranz gegen Histamin erkennen?

Wenn Sie bei den beschriebenen Lebensmitteln Verdauungsprobleme bekommen (und vielleicht durch die erwähnten Zusatzstoffe und Medikamente eine Verstärkung der Beschwerden erfahren), dann ist die Intoleranz gegen Histamin sehr wahrscheinlich.

Die Untersuchung von Histamin in Blut oder Urin (nur während oder kurz nach dem Auftreten akuter allergischer Symptome!) kann dann sinnvoll sein. Unabhängig von der Provokation mit histaminreichen oder -freisetzenden Lebensmitteln kann auch das Enzym Diaminoxidase im Blut bestimmt werden.

Hemmung der Diaminoxidase

Einige [Alkoholika](#) enthalten nicht nur viel Histamin (z. B. ein alter gut gelagerter Chianti), sondern – schlimmer noch – der in ihnen enthaltene Alkohol wird zu Acetaldehyd abgebaut, welches wiederum die Funktion der Diaminoxidase beeinträchtigt. Rauchen ist der Gesundheit ohnehin nicht zuträglich (z. B. [Herzinfarkt](#), Krebs) – aber das weiß ja inzwischen jedes Kind. Was aber auch viele Raucher nicht wissen: Bauchbeschwerden können über das Histamin durch das Rauchen entstehen. Wenn sie schon nicht den möglichen [Herzinfarkt](#) in zwanzig Jahren verhindern möchten (weil dies zu weit weg und zu bedrohlich ist, wird dies natürlicherweise verdrängt), dann wären vielleicht die aktuellen Bauchbeschwerden ein Grund, den Nikotinmissbrauch (es gibt keinen vernünftigen „Gebrauch“!) zu beenden und den [Alkoholkonsum](#) einzuschränken - wenn er hoch ist, und das ist bei mehr als einem Drink täglich (kleine Flasche Bier, Glas Rotwein, Gläschen Likör oder Schnaps) bereits der Fall. Fatal ist auch, dass histaminreiche Lebensmittel nicht nur durch das Histamin selbst zu Beschwerden führen können, sondern auch noch die Histamin abbauende Diaminoxidase behindern, also doppelt ungünstig wirken.

Tab. Sinnvolle Diagnostik bei Histaminose

Bestimmung der Diaminoxidase im Blut
Ggf. Histamin in Blut oder Urin (nur während bzw. kurz nach aktuellen Beschwerden)
Magnesium, Zink, Kupfer (im Vollblut)
Vitamin B6 (im Vollblut, unterstützt die Diaminoxidase)
Vitamin D (im Serum, unterstützt die Kalziumaufnahme)

Wenn die Diaminoxidase niedrig ist, dann kann es sich auch lohnen, im Blut (Vollblutanalyse!) nach Vitamin B₆ und Zink und zu fahnden. Dabei ist die Vollblutuntersuchung unbedingt vorzuziehen. Ein Mangel an diesen lebenswichtigen Nährstoffen führt zu einer verminderten Funktion der Diaminoxidase und ist daher unbedingt zu behandeln.

Behandlung der Histaminose

Wenn eine Histaminose nachgewiesen wurde oder aufgrund der Unverträglichkeit Histamin enthaltender oder freisetzender Lebensmittel, Genussmittel oder [Medikamente](#) wahrscheinlich ist, müssen diese Substanzen der aufgeführten Listen weitgehend gemieden werden.

Zusätzlich kann man Nährstoffe einsetzen, die die Diaminoxidase unterstützen und damit den Abbau von Histamin fördern. Dies sind [Vitamin C](#), B₆, Zink und Magnesium, Kalzium.

Tab. Therapie der Histaminose

- ▶ ◀ **entsprechende Lebensmittel meiden**
- ▶ ◀ **Nikotin ganz meiden**
- ▶ ◀ **Alkohol nur selten und in kleinen Mengen**
- ▶ ◀ **Zusätzliche Zufuhr von Vitamin C, z. B. 3x1/4 TL tgl., Magnesium 150-300 mg und Kalzium 1000 mg (siehe Kap. Therapie Allergie)**
- ▶ ◀ **Bei nachgewiesenem Diaminoxidasemangel auch Vitamin B₆, z.B. Vitamin B₆ Hevert® Tabl. 1x tgl., bei gutem Ansprechen später evtl. Reduktion auf einmal pro Woche**
- ▶ ◀ **Ebenso Zink, z. B. Cefazink® 10 1-3x tgl. 1/2 Stunde vor einer Hauptmahlzeit**

Weitere Informationen zu Allergien und Lebensmittelintoleranzen finden Sie hier:
Allergien - Teil 1 und Teil 2: www.1-allergien.de und www.1-allergien.de/allergie/
Fruktoseintoleranz: www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/fruktoseintoleranz/
Laktoseintoleranz: www.lebensmittelunvertraeglichkeiten.de/laktoseintoleranz/
Glutenunverträglichkeit: www.1-sprue.de/glutenunvertraeglichkeit/

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:
http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html
Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:
http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html
Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:
<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>
Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:
http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im August 2008:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 07.08.2008 „Wenn die Welt ihren Bezug verliert – Demenz durch Alzheimer und Arteriosklerose“
- 14.08.2008 „Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“
- 21.08.2008 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“, Teil 1
- 28.08.2008 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“, Teil 2

Vorträge der Inneren Abteilung im August 2008:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 01.08.2008 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“
Referentin: Frau Anna Wilpert
- 08.08.2008 „Wie atme ich richtig?“ Vortrag mit praktischen Übungen
Referentin: Frau Marlene Ditz
- 15.08.2008 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

Achtung Raumänderung:

- 22.08.2008 „Initiatives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen“
Referentin: Frau Marina Lange
Kreativraum (Erdgeschoss Alte Villa)
- 29.08.2008 „Stress und Stressbewältigung“
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.htm

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:

innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html



In diesem Buch (14,95 € in jedem Buchladen) können Sie auch noch einmal alles Wichtige über Histaminose und weitere Verdauungsstörungen nachlesen.