

Habe ich eine Histaminintoleranz?

Ursache und Maßnahmen

INTOLERANZEN
SULFIT FRUCTOSE HISTAMIN GLUTAMAT GLUTEN
SACCHAROSE SORBIT GALACTOSE LAKTOSE

Autor: Hans-Peter Wolff

Habe ich eine Histaminintoleranz?

[Einleitung](#)

[Symptome](#)

[Diagnose](#)

[Tests](#)

[Histaminintoleranz oder Weinallergie?](#)

[Histaminintoleranz und Histaminliberatoren](#)

[Ursachen für Histaminintoleranz](#)

[Lebensmittel](#)

[Ganzheitliche Maßnahmen](#)

[Medikamente](#)

[Schlusswort](#)

[Quellen](#)

[Impressum](#)

Einleitung

Die Histaminintoleranz ist noch recht unbekannt – und viele, die darunter leiden, wissen es nicht.

Menschen mit Histaminintoleranz leiden z. B. nach dem Genuss von Rotwein an Hautausschlag, Kopfschmerzen, Durchfall, Schnupfen, Herzklopfen, Brechreiz oder vielen anderen Problemen. An der Alkoholdosis kann es nicht liegen, da die Beschwerden schon nach einem einzigen Gläschen Wein auftreten. Doch ist es nicht nur der Wein, der die Symptome einer Histaminintoleranz verursacht, sondern auch Käse, Schokolade und sogar manche Früchte. Was steckt hinter der "Weinallergie" bzw. der Histaminintoleranz?

Unter einer **Histamin-Intoleranz (Histaminose)** versteht man die Unverträglichkeit von Histamin, das mit der Nahrung aufgenommen wird. Die Ursache der Unverträglichkeit ist ein Mangel des Histamin abbauenden Enzyme Diaminoxidase (DAO) und/oder Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) bzw. ein Missverhältnis zwischen Zufuhr und Abbau des Histamins. Diese Theorie wurde in den 1980er Jahren im Rahmen der Erforschung der biogenen Amine entwickelt. Nach Ansicht einiger Autoren ist die Histamin-Intoleranz nicht angeboren, sondern ein erworbenes Krankheitsbild, von dem knapp 1 % der europäischen Bevölkerung betroffen sei. 80 % der erkrankten Patienten sind weiblichen Geschlechts und mittleren Alters. Die Krankheitssymptome können in der Schwangerschaft verschwinden, treten jedoch nach der Schwangerschaft wieder auf.

Kontrollierte Einzelstudien und eine umfassende Metaanalyse aus dem Jahr 2003 konnten bisher keine wissenschaftlichen Nachweise für die postulierte Nahrungsmittelintoleranz durch biogene Amine wie das Histamin finden.

Sofern Histamin-Intoleranz existiert, wird davon ausgegangen, dass sie weder als Allergie noch als nichtimmunologische Nahrungsmittelunverträglichkeit, sondern als Abbaustörung auftritt. Dabei könnte sie möglicherweise Folge oder Begleiter anderer Unverträglichkeiten oder Allergien sein.

Sie vertragen keinen Rotwein, keine Tomaten, keine Hefe und kein Sauerkraut? Dies sind nur einige der extrem histaminhaltigen Nahrungsmittel, die bei einer Histaminintoleranz zu sehr unangenehmen und sogar lebensbedrohlichen Symptomen führen können.

Die Histaminintoleranz gilt als die komplizierteste Nahrungsmittelintoleranz, von der man betroffen sein kann. Um tatsächlich beschwerdefrei zu werden, ist es enorm wichtig, sich mit dem Thema zu beschäftigen und sich die notwendigen Informationen zu beschaffen.

Mit dieser Publikation gebe ich Ihnen praktische Tipps aus dem Alltag und zeige Ihnen wichtige Zusammenhänge einer Histaminintoleranz auf, die bisher kaum bekannt sind. Profitieren Sie von diesem wertvollen Erfahrungsschatz.

Histaminintoleranz ist eine Erkrankung, die trotz umfangreicher Diagnostik oft nicht gefunden wird. Sie haben den Verdacht, dass Sie von einer Histaminintoleranz betroffen sind, aber Sie wissen nicht, wie diese diagnostiziert werden kann?

Dieses Buch beleuchtet die Histaminintoleranz von allen Seiten, deckt bisher Unbekanntes auf und bietet Ihnen wichtiges Hintergrundwissen zum Thema. Lesen Sie im folgenden Abschnitt genauer, was Sie beim Lesen des Buches erwartet. Ich wünsche Ihnen schon einmal alles Gute und allzeit viel Gesundheit.

Dieses Buch hat nicht die Absicht und erweckt nicht den Anspruch, eine ärztliche Behandlung zu ersetzen. Ausdrücklich wird empfohlen, eine medizinische Diagnose vom Therapeuten einzuholen und eine entsprechende Therapiebegleitung durchzuführen.

Symptome

Ein Glas guter Rotwein am Abend ist für den einen der Inbegriff von Gemütlichkeit, für den anderen jedoch die Garantie für die typischen Beschwerden einer Histaminintoleranz: Hautausschlag, Durchfall, Erbrechen, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Magenkrämpfe, eine laufende Nase und geschwollene Augen - und zwar fast unmittelbar nach Weingenuss.

Bei manchen Menschen kann eine Histaminintoleranz gar zu Langzeit-Symptomen führen wie zum Beispiel Ekzemen, Kopfschmerzen und Migräne sowie chronischer Erschöpfung und Stimmungsschwankungen.

Mögliche Symptome nach Aufnahme histaminreicher Nahrung sind:

- Hautrötung, [Nesselsucht](#), [Ekzeme](#), Juckreiz, Halsschmerzen
- Blähungen ([Flatulenz](#)), Durchfall, Verstopfung, Übelkeit/Erbrechen, Bauchschmerzen, Magenstechen, Sodbrennen
- Bluthochdruck ([Hypertonie](#)), Herzrasen ([Tachykardie](#)), Herzrhythmusstörungen, niedriger Blutdruck ([Hypotonie](#))
- Menstruationsbeschwerden ([Dysmenorrhoe](#)), Blasenentzündung und Harnröhrenentzündung
- Wassereinlagerungen ([Ödeme](#)), [Knochenmarködeme](#) (KMÖ), Gelenkschmerzen
- Erschöpfungszustände, [Seekrankheit](#), Müdigkeit, [Schlafstörungen](#)

- Verwirrtheit, [Nervosität](#), depressive Verstimmungen

Vermutet man, unter einer Histaminunverträglichkeit zu leiden, hilft eine Rücksprache mit dem Arzt, um die Krankheit zu diagnostizieren und in Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern eine Behandlung einzuleiten.

Ein Histaminspiegel von 0,3 bis 1,0 Nanogramm pro Milliliter im Blutplasma wird als normal angesehen.

Darüberliegende Plasmaspiegel können je nach individueller Histamin-Toleranzgrenze typische Symptome hervorrufen. Sogar Personen ohne Histaminintoleranz können bei einer massiven Zufuhr histaminreicher Lebensmittel oder histaminfreisetzender Substanzen Symptome wie Kopfschmerzen oder Rotfärben der Haut entwickeln.

Die Symptome einer Histaminintoleranz können sich in unterschiedlichen Organsystemen im Körper zeigen und durch histaminreiche Lebensmittel, aber auch durch Medikamente, die den Histaminstoffwechsel beeinflussen, ausgelöst werden.

Histaminintoleranz-Symptome der Haut

Die Haut kann sich bei einer Unverträglichkeitsreaktion rotfärben (Flush), es kann zur Nesselsucht mit Quaddelbildung (Urticaria) kommen. Juckreiz ist ein weiteres Symptom, das von Betroffenen häufig angegeben wird.

Histaminintoleranz-Symptome im Magen-Darm-System

Auch der Magen-Darm-Trakt ist oft von dem HIS betroffen. Übelkeit, Bauchschmerzen und [Blähungen](#) treten häufig auf. Ebenso oft kommt es zu Magen- und Darmkrämpfen, Erbrechen und [Durchfall](#).

Histaminintoleranz-Symptome im Nervensystem

Ein häufiges Symptom des HIS sind Kopfschmerzen, Hitzegefühl und Schwindel. Kurze Zeit nach der Aufnahme histaminreicher Nahrung kann es zu den Schmerzen kommen, die von vielen Patienten als migräneartig beschrieben werden. Bei Menschen mit Migräne sind histaminreiche Lebensmittel typische Auslösefaktoren (Trigger) für einen Migräneanfall. Histamin wirkt an den H1-Rezeptoren der Blutgefäße im Kopf und kann so Kopfschmerzen auslösen. Auch wird angenommen, dass Histamin-H3-Rezeptoren einen Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Aufmerksamkeit, Verwirrtheit und Müdigkeit haben kann.

Histaminintoleranz Symptome im Herzkreislaufsystem

Bei einer Reaktion des Körpers auf Histamin kann es zu einem Blutdruckabfall (auch Blutdruckanstieg), einem Anstieg der Herzfrequenz (Herzrasen) und zu Herzrhythmusstörungen kommen.

Histaminintoleranz-Symptome der Atemwege

Schnupfen, Niesen und eine verstopfte Nase gehören ebenfalls zu den Symptomen eines Histaminintoleranz-Syndroms. Bei starken Reaktionen kann es ebenfalls zu Atemnot bis hin zu Asthmaanfällen und einem allergischen Schock kommen.

Gynäkologische Symptome bei Histaminintoleranz

Von manchen Frauen wird von einer schmerzhaften Regelblutung mit Unterbauchkrämpfen berichtet. Forscher gehen davon aus, dass sich Histamin auf den Östrogenspiegel auswirken und somit Einfluss auf den Menstruationszyklus haben könnte.

Kopfschmerzen & Migräne

Bei 24 von 25 Migräne-Patienten lässt sich durch die Verabreichung von Histamin ein [Migräneanfall](#) auslösen. Man vermutet, dass viele Migräne-Patienten die marternden Kopfschmerzen loswürden, wenn sie eine histaminfreie Diät einhielten. Häufiger Auslöser von Histamin bedingten Kopfschmerzen sind alkoholische Getränke, insbesondere Rotwein.

Laufende Nase & Schnupfen

Für viele Menschen ist eine laufende Nase nach dem Essen nicht störend und schon zur Gewohnheit geworden. Treten zusätzlich andere Symptome auf, kann die laufende Nase jedoch ein wichtiger Tipp für die Diagnose einer Histaminintoleranz sein. Bei einer stärkeren Histaminintoleranz kann sich daraus sogar ein chronischer [Schnupfen](#) entwickeln.

Asthma

Histaminreiche Lebensmittel können bei [Asthmatikern](#) zu Atemnot führen. Der Arzt kann mithilfe eines Provokationstests feststellen, ob eine bronchiale Hyperreaktivität (= Überempfindlichkeit) vorliegt. Als Auslöser der [Nesselsucht \(Urtikaria\)](#) wird oft eine Allergie vermutet; tatsächlich handelt es sich aber oft um Histaminintoleranz. Typisch für eine Histaminintoleranz ist auch der sogenannte Flush, ein plötzliches starkes Erröten des Gesichts, das von einem Hitzegefühl begleitet ist. Der Flush tritt besonders häufig nach dem Konsum von Alkohol, insbesondere Wein und Sekt, auf.

Herz-Kreislauf-Symptome: Infolge von regelmäßigem Konsum stark histaminhaltiger Speisen kommt es zu einem chronisch [niedrigen Blutdruck \(Hypotonie\)](#), der zu weiteren Symptomen wie [Schwindel](#), Schweißausbrüchen und Schwächegefühl führen kann. Zudem kann es aufgrund von Histaminintoleranz zu Herzrhythmus-Störungen ("Herzstolpern") kommen. [Herzrhythmus-Störungen](#) treten ebenfalls häufig nach dem Konsum von Alkohol auf.