

„Krankheitsbild mit vielen Symptomen“

Histamin ist eine stickstoffhaltige Substanz, die im menschlichen Organismus als Gewebshormon und Neurotransmitter wirkt. Es wird neben anderen biogenen Aminen, wie Tyramin und Serotonin, in unserem Körper aktiv gebildet und ist an vielen Körperfunktionen, wie beispielsweise Zellwachstum und -differenzierung, Magensaftsekretion, Schlaf-Wach-Rhythmus und Appetitkontrolle, beteiligt.

Ausgangsstoff ist die essentielle Aminosäure Histidin, die durch Decarboxylierung zu Histamin umgewandelt wird. Als so genanntes biogenes Amin ist Histamin weit mehr als eine allergologische, immunologisch wirksame Substanz. Histamin ist der wichtigste Entzündungsstoff bei allen allergischen Erkrankungen wie bei Heuschnupfen und Asthma bronchiale. Darüber hinaus ist Histamin der klassische Auslöser der Nesselsucht (Urticaria) und spielt bei Medikamentenunverträglichkeiten und Allergien eine wichtige Rolle.

Histamin kommt sowohl in tierischen wie auch in pflanzlichen Organismen vor. Die höchste Konzentration an Histamin findet sich in der Lunge, der Haut und im Gastrointestinaltrakt. Es ist in den Mastzellen und basophilen Leukozyten gespeichert und korrespondiert mit verschiedenen Rezeptoren:

1. Der H1 Rezeptor findet sich primär in der Haut und Schleimhautzellen. Er reguliert dort die Immunfunktionen und die Mastzellen.
2. Der H2 Rezeptor befindet sich in der Magenschleimhaut. Dort aktiviert er den Säurefluss der Belegzellen.
3. Der H3 Rezeptor sitzt im Gehirn und hat vielfältige Aufgaben. Er steuert den Appetit und den Schlaf-Wach Zustand. Darüber hinaus hat er Einfluss auf die Weit/Engstellung der Blutgefäße und wirkt damit auch auf den Blutdruck (Kopfschmerz).

Histamin löst Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Es wird vom Körper auch durch die Nahrung aufgenommen, denn fast alle Nahrungsmittel enthalten Histamin in unterschiedlichen Konzentrationen. Zum Beispiel hat man nachgewiesen, dass in der Apfel- und Birnenschale hohe Konzentrationen vorhanden sind. Wenn diese mit der Mundschleimhaut in Kontakt kommen, kann sofort eine Allergiesymptomatik ausgelöst werden. Auch zu erwähnen sind die durch Mikroorganismen vergorenen Lebensmittel, Wein und Essig. Ein Überschuss an Histamin wird durch das körpereigene Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Doch dieses Enzym hilft nicht nur beim Histaminabbau, sondern auch beim Abbau anderer biogener Amine.

Unter einer Histamin-Intoleranz (HIT) versteht man im engeren Sinne eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Das Histamin wird aus verschiedenen Gründen nicht abgebaut. Wenn sich größere Mengen des Stoffes im Körper ansammeln, können diese unterschiedlichsten Beschwerden verursachen. Dazu gehören Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Fließschnupfen, Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Durchfall, Übelkeit), Schwindel, asthmatische Beschwerden, Hautrötungen, Juckreiz, Herz-Kreislaufbeschwerden (schneller Puls, Herzrhythmusstörungen, niedriger, hoher Blutdruck), Regelschmerzen, Antriebsschwäche und neurologische Auffälligkeiten (besonders bei Kindern). Die Beschwerden hängen von der täglich aufgenommenen Menge an histaminhaltigen Lebensmitteln ab. Deshalb kommt der Ernährung bei der Histamin-Intoleranz eine Schlüsselrolle zu.

Die gezielte Ernährungsumstellung sollte auf jeden Fall von geeigneten therapeutischen Maßnahmen begleitet werden. Neben Nahrungsmitteln, die viel Histamin enthalten, gibt es auch solche, die körpereigenes Histamin freisetzen, ohne selbst Histamin zu enthalten. Weitere Ursachen für einen Histaminanstieg im Körper können anti-inflammatorische Medikamente sein, wie zum Beispiel ASS oder Diclofenac. Einige Schmerz- und Schlafmittel, Hustenlöser und Antirheumatika können das histaminabbauende Enzym DAO blockieren und so die Histaminkonzentration erhöhen. Vermutlich ist so manche Medikamenten-Allergie eine Histamin-Intoleranz. Röntgenkontrastmittel, Opiate sowie akute Magen-Darminfekte können ebenfalls zu einem Histaminanstieg im Körper führen. Weiterhin gibt es eine Reihe von Zusatzstoffen, die ebenfalls Histamin enthalten.

Begünstigende Faktoren für eine Histamin-Intoleranz können einseitige Ernährung mit bestimmten histaminreichen Nahrungsmitteln, eine Übersäuerung des Organismus, eine nicht gut abgestimmte allopathische Therapie, die Einnahme von Kontrazeptiva und Stress sein. Eine Histamin-Intoleranz kann durchaus auch parallel zu Allergien auftreten. Konkret bedeutet das, dass im Rahmen der

Allergie zu viel Histamin produziert wird, Im Rahmen der Histamin-Intoleranz kann das Histamin nicht oder nicht schnell genug abgebaut werden.

Diagnostik und Therapieansätze:

Hinter der Diagnose Histamin-Intoleranz verbirgt sich ein äußerst komplexes, multifunktionelles Geschehen, von dem weit mehr Menschen betroffen sind, als die letzten Erhebungen aufzeigten. Die zuverlässige Diagnose geht mit einem sehr umfangreichen Screening einher.

Es gibt seit kurzem die Möglichkeit, im Blut die Aktivität des histaminabbauenden Enzyms DAO zu messen. Ein Blut-Plasma Marker steht zur Verfügung.

Die Therapien sind individuell abzustimmen, mehre homöopathische Mittelkombinationen werden durch Screening, je nach Ausgangslage der Erkrankung und des Befalls der Organe, ermittelt. Eine wichtigen Rolle wird auch dem Vitamin C diesbezüglich zugeschrieben, da es Histamin abbaut. Ebenso sind B-Vitamine, Kupfer, Zink, Magnesium und Calcium hilfreich.

Eine Ernährungsoptimierung, unter fachlicher Anleitung, ist zwingend nötig. Gleichzeitig wird die Ursache mittels verschiedener Behandlungsmethoden, z.B. Bioresonanztherapie, diagnostiziert und therapiert. Nach einer gewissen Karenz und Umstellung kann das abwechslungsreiche normale Essverhalten wieder aufgenommen werden. Der Körper signalisiert später, wenn ein Überschuss von Histamin vorhanden ist. Darauf kann man umgehend selber eingehen.

Diese Ausführung ist durch das Labor Dres. Hauss in laborwissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden und wird gelehrt. Dennoch kommt es auf die einzelnen Therapeuten an, welches Screening sie zu Ursachenforschung anwenden, denn dort befindet sich der „Schlüssel“ zum „Schloss“.

Ellen Krause, 2009