



Dr. Samuel Hahnemann

# Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

[www.homoeopathie-weingarten.de](http://www.homoeopathie-weingarten.de)

## Histamin-Unverträglichkeit, eine unentdeckte Krankheit

---

Handout von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin, [www.naturheilpraxis-buerkert.de](http://www.naturheilpraxis-buerkert.de)

Histamin ist ein körpereigener Botenstoff und Signalüberträger, der beim Menschen am Immunsystem, insbesondere an Entzündungsreaktionen, beteiligt ist. Bei Histamin handelt es sich um eine biologisch wirksame Eiweißverbindung, die aus der Aminosäure Histidin gebildet wird. Histamin kann vom Körper selbst hergestellt und bei Bedarf schnell freigesetzt wird. Histamin kommt zudem in Lebensmitteln vor. Bakterien bilden Histamin als harmloses Abbauprodukt besonders in lang gereiften und gelagerten Lebensmitteln wie Sauerkraut, Camembert, Parmesan, Salami, geräuchertem Schinken oder Rotwein.

Die Histaminintoleranz beruht auf der Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem oder vom eigenen Körper freigesetztem Histamin. Ursache hierfür ist entweder eine unzureichende Aktivität der histaminabbauenden Enzyme oder ein Missverhältnis zwischen der aufgenommenen Histaminkonzentration und dem Abbau durch Enzyme.

Histamin ist ein Gewebshormon, Nervenbotenstoff und Entzündungsvermittler für allergische und pseudoallergische Reaktionen und hat nach Bindung an H<sub>1</sub>-, H<sub>2</sub>-, H<sub>3</sub>- oder H<sub>4</sub>- Rezeptoren verschiedene Wirkungen wie Kontraktion der glatten Muskulatur (Gebärmutter, Darm, Bronchien), Gefäßweitstellung mit Blutdruckabfall, Herzrasen, gesteigerte Durchlässigkeit der kleinen Gefäße mit Ödembildung, Stimulation der Salzsäure-Produktion des Magens und Veränderung verschiedener Neurotransmitter.

### Typische Symptome einer Histaminintoleranz (HIT)

- Hautrötungen, Schwellungen, Urtikaria (Nesselsucht) und Juckreiz,
- Kopfschmerzen, Migräne, Atembeschwerden, Verengung der Luftwege,
- Fließschnupfen oder verstopfte Nase,
- Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, chronisch niedriger Blutdruck,
- Durchfall, Magen-Darmbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, etc.

### Was sind Histaminliberatoren?

Einige Lebensmittel, die selbst kein Histamin enthalten, können allergieähnlichen Reaktionen auslösen, die im Körper Histamin freisetzen. Man nennt diese Nahrungsmittel Histaminliberatoren. Die Histaminfreisetzung erhöht zusätzlich die Wirkung der histaminhaltigen Nahrungsmittel. Zu den Histaminliberatoren gehören z.B. Kakao, Zitrusfrüchte, Nüsse, Erdbeeren, Bananen, Ananas, Kiwis, Papayas, Himbeeren und Hülsenfrüchte.

## Laboruntersuchungen

- Messung des abbauenden Enzyms **Diaminoxidase** DAO im Serum. Am besten geht man so vor: Erste Messung mit den bekannten Symptomen, dann 14 Tage Histamin-Karenz (Kartoffel-Reis-Diät), zweite Messung: Eine HIT liegt vor, wenn die Beschwerden sich gebessert haben oder ganz verschwunden sind. Gleichzeitig ist der Histaminspiegel halbiert und die DAO angestiegen (beides signifikant). Liegt keine HIT vor, ändern sich weder die Blutwerte noch die Beschwerden.
- evtl. Messung des **Histamin-Metabolismus aus dem ersten Morgenurin**
- Untersuchung auf **Kupfer, Zink** und **Vitamin B6** aus dem Vollblut
- evtl. **Stuhluntersuchung** „Darmcheck Mikrobiom“ – Frage nach Pankreasschwäche, Fäulnisflora und Abklärung und Therapie chronisch entzündlicher Darmerkrankungen
- evtl. **Allergiediagnostik**, Frage nach Kreuzallergenen.

## Allgemeine Tipps und Hinweise

- Verzehren Sie möglichst frische Nahrungsmittel und frisch zubereitete Speisen.
- Verzichten Sie auf histaminreiche Nahrung wie geräucherte, getrocknete oder eingesalzene Fisch- und Wurstwaren. Meiden Sie generell bestimmte Fischarten und auch bestimmte Käsesorten sowie fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Essiggurken).
- Schränken Sie Ihren Verzehr von Histaminliberatoren (Schokolade, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Alkohol etc.) stark ein.
- Schränken Sie den Verzehr von Lebensmitteln ein, die reich an biogenen Aminen sind (Bier, Spätlese-Weine, bestimmte Käsesorten etc.).
- Lassen Sie Verderbliches nie ungekühlt liegen, nicht einmal für wenige Minuten!
- Erwärmen Sie Lebensmittel aus dem Kühlschrank nicht erst auf Zimmertemperatur. Tiefgekühlte Lebensmittel ohne Auftauen sofort weiterverarbeiten bzw. verbrauchen. Essensreste möglichst unmittelbar einfrieren.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol, insbesondere auf Rotwein.
- Meiden Sie Geschmacksverstärker. Glutamate (E620-E625) finden sich häufig in Fertigprodukten, vor allem in salzigen bzw. herzhaften wie Tütensuppen, Soßen oder Chips. Meiden Sie außerdem das Verdickungsmittel Carrageen.
- Vorsicht auch mit Hefeprodukten (Backwerk, Würzextrakte).
- Ausreichende Aufnahme von Vitamin B6 und Vitamin C (etwa in Kohl, grünen Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkornprodukten) kann möglicherweise die Enzymfunktion und damit die Verträglichkeit von Histamin bessern.
- Histamin ist temperaturunempfindlich. Es kann weder durch Erhitzen noch durch Einfrieren zerstört werden.
- In kleinen Mengen werden einige histaminhaltige Lebensmittel teilweise vertragen. Die Toleranzgrenze muss individuell ausgetestet werden.
- Gleichzeitiger Konsum von histaminhaltigen Nahrungsmitteln und Alkohol begünstigt das Auftreten von Symptomen, da Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand für Histamin erhöht. Histamin gelangt so verstärkt in die Blutbahn und löst Beschwerden aus.
- Eine sichere Angabe ob und in welcher Menge Histamin in einem Lebensmittel enthalten ist, ist nicht möglich, da der Histamingehalt in Lebensmitteln von verschiedenen variablen Faktoren (u. a. Produktionsbedingungen, Hygienefaktoren, Lagerungsdauer, Reifegrad von Lebensmitteln) abhängt.

## Naturheilkundliche Hilfe

### Kartoffel-Reis-Diät

Sie leiden an allergischen Reaktionen wie Urtikaria, Durchfall, geschwollenen Schleimhäuten, etc. und spüren einen Zusammenhang mit Ihrer Ernährung. Dann sollten Sie die Kartoffel-Reis-Diät machen. Es gibt keine vorgeschriebene Dauer für diese Diät, mindestens zwei Wochen wären sinnvoll. Das Ziel ist eine deutliche Verbesserung der Symptome und dass Sie herausfinden welche Lebensmittel Sie vertragen.

Hier einige Infos

- Am Beginn sollten Sie einige Tage lang nur gekochte Kartoffeln und gekochten Reis mit wenig Salz und wenig Fett (Butter oder Öl) essen. Den Reis sollte man vor dem Kochen gut mit heißem Wasser am besten einweichen und mehrfach waschen, für die sehr Empfindlichen unter uns.
- Zwischen dem 3. und 10. Tag sollte sich dann eine erste Verbesserung der Symptome zeigen.
- Nach ca. 10 Tagen, können Sie helles Fleisch (Huhn, Pute, Bioqualität) dazu nehmen – das können Sie mehrere Wochen durchziehen, bis es Ihnen deutlich besser geht.
- Wenn das gut geht und sich keine Verschlechterung mehr zeigt, können Sie grüne Lebensmittel aus der SIGHI<sup>1</sup>-Liste oder der App dazu zu nehmen.
- Alle 3 Tage ein Lebensmittel, dann 72 Stunden warten, ob sich Symptome zeigen. Ist das nicht der Fall, kann das nächste Lebensmittel getestet werden.
- Sie können dann die Kartoffeln auch braten oder frittieren, Püree oder Rösti machen.
- Reis kann auch Risotto zubereitet werden, aber immer nur mit bereits getesteten Lebensmitteln.
- So merken Sie schnell, worauf Sie schlecht reagieren.
- Trinken Sie ausschließlich stilles Mineralwasser oder Leitungswasser. Kräutertee ist auch okay, muss aber auch getestet werden.
- Bitte verwenden Sie keinen Kochbeutel-Reis, keinen parboiled Reis, keinen in 10 Minuten-fertig-Reis sowie keine fertig geschälten Kartoffel oder Pommes...
- Und ja man isst in den ersten Tagen auch zum Frühstück Kartoffeln oder Reis... ;-)
- Tragen Sie Ihre Erkenntnisse in die „Plus-Fragezeichen-Minus-Liste“ ein!

### Plus-Fragezeichen-Minus-Liste

<b>Plus + + + + + + +</b> das sind die Lebensmittel, die immer gehen	<b>Fragezeichen ? ? ? ? ? ? ?</b> Das sind Lebensmittel, bei denen man nicht weiß, ob sie okay sind	<b>Minus - - - - - - - -</b> Nach dem Genuss dieser Lebensmittel gibt es Beschwerden
gekochte Kartoffeln	gedünstete Karotten	Thunfisch
gekochter Reis	gekochter, gedünsteter Kürbis	Rotwein
	gedünstete Zucchini	Parmesankäse

### Orale Einnahme

- Cofaktoren nach Messung im Vollblut: **Kupfer, Zink, Vitamin B6**
- **Vitamin C** – bis zu 6 g täglich – gerne in gepuffert Form – natürliches Antihistaminikum

<sup>1</sup> SIGHI = Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz: <https://www.histaminintoleranz.ch/>

- ggf. prophylaktische Einnahme von **H1- und H2-Rezeptorblockern** (wie Cetirizin, Desloratadin, Loratadin) und bei hohem Histamin v.a. und/ oder gastrointestinalen Symptomen auch **Mastzellstabilisatoren** (Cromoglycinsäure)
- **DAOsin** (diätetisches Lebensmittel)

### Homöopathie: Okoubaka

gut bei

- Magen-Darm-Infekten
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Vergiftungen
- Fernreisen mit ungewohnter Nahrung
- Schwäche nach Infekten
- nach Antibiotika-Therapie
- Bei Hautproblemen, die chronisch krank sind und Antibiotika genommen haben...

### Einnahmeempfehlung

- **Okoubaka D3, D4, D6**, Globuli, DS: 3 x 5 Globuli
  - Jedes Fläschchen nehmen, bis es leer ist, dann nächste Potenz – dauert insgesamt 9 Monate
- bei akuten Beschwerden
  - Tropfen, Globuli, Tabletten
  - anfangs stündliche Einnahme, später alle 2 Stunden, am 2. Tag nur noch alle 2-3 Stunden, ab 3. Tag täglich
- Vorbeugung für Fernreisen: Okoubaka D6
  - 3 x 1 Tbl / 5 Globuli täglich
  - 2 Wochen vor Urlaub beginnen bis 3 Woche nach Rückkehr

### Weitere Informationen

- Informationsseiten aus Österreich zum Histaminintoleranz: [www.nahrungsmittel-intoleranz.com](http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com)
- Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI) - [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)
- [www.mastzellaktivierung.info](http://www.mastzellaktivierung.info)
- Leitlinie zum Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenem Histamin (pdf) - <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Histamin-Unvertraeglichkeit-erkennen-und-behandeln,histamin100.html>

### Die Referentin: Susanne S. Bürkert

Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen in Bruchsal, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist seit September 2018 Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.

Naturheilpraxis, Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662, E-Mail: [info@naturheilpraxis-buerkert.de](mailto:info@naturheilpraxis-buerkert.de), Internet: [www.naturheilpraxis-buerkert.de](http://www.naturheilpraxis-buerkert.de)