

Viele Menschen klagen über allergische Beschwerden, jedoch finden sich bei den herkömmlichen Untersuchungen keine Beweise für eine Allergie. In solchen Fällen ist oft eine Störung im Histaminstoffwechsel zu finden

Histamin ist eine einfache chemische Substanz, welche beim Abbau der Aminosäure Histidin entsteht. Im Stoffwechsel ist Histamin bei Entzündungen beteiligt, ein vermehrtes Auftreten führt auch zu allergischen Reaktionen. Die Zunahme von Lebensmittelintoleranzen gibt Anlaß, die Rolle von Histamin in diesem Zusammenhang zu überprüfen.

In der Natur entsteht Histamin durch die bakterielle Umwandlung, welche zum Beispiel bei der Herstellung von Lebensmitteln genützt wird. Dieser Reifungsprozess wird bei der Herstellung von Käse, Wein, Bier, geräuchertem Fleisch, Fisch und vielem mehr ausgenützt. Solche Reifungsprozesse brauchen Zeit, so dass umso mehr Histamin entsteht, je länger der Reifungsprozeß gedauert hat. Andererseits entsteht Histamin auch ungewollt, also wenn Lebensmittel verderben, so dass der Histamingehalt auch ein Merkmal von Frische, Hygiene und Lagerung ist.

Histamin hat auch eine Reihe von wichtigen Funktionen im Körper des Menschen. So sind geringste Mengen als Botenstoff bei der Entzündung und Abwehr, also im Immunsystem wichtig. Wird allerdings die Konzentration zu groß, treten oft unangenehme Beschwerden auf:

- Kopfschmerz
- Hitzegefühl
- Hautausschläge - wie nach Brennesselkontakt
- verstopfte oder rinnende Nase
- Magen-Darm-Beschwerden
- Blutdruckanstieg
- allergische Symptome bis zum Asthma
- uvm.

Daher hat der Körper ein vitales Interesse, den Histaminspiegel zu begrenzen. Histamin wird bereits im Verdauungsapparat durch Enzyme wieder abgebaut. Sind die Abbaumechanismen im Verhältnis zur Menge des Histamins zu schwach, sprechen wir von einer Histaminintoleranz. Diese entsteht häufig durch folgende Situationen:

- Zufuhr großer Mengen von histaminhaltigen Lebensmitteln
- Mangel an Calcium, Kupfer, Vitamin B6, Vitamin C, Zink oder anderen Spurenelementen
- Fehlbesiedelung des Darmes mit Pilzen oder Parasiten
- Überforderung der Verdauungsleistung durch mangelnde Esskultur

Häufig sind auch Kombinationen obiger Ursache zu finden. Immer aber bringt die Moderne Mayr Therapie eine deutliche Verbesserung der Beschwerden.



Information zur Histaminintoleranz

Eine labormäßige Untersuchung der Histaminintoleranz ist möglich, und wird im VIVA Zentrum bei Bedarf durchgeführt. In der Vollblutanalyse lassen sich Hinweise auf Defizite von Mineralstoffen und Vitaminen finden. Eine rasche Untersuchungsmöglichkeit bietet der Applied Kinesiology - Test.

Um nun die Histaminzufuhr über die Lebensmittel zu reduzieren ist die Kenntnis der Lebensmittel mit hohem Histamingehalt wichtig. Histamin ist sowohl hitze- als auch kältestabil, so dass weder kochen noch braten oder tiefrieren den Gehalt wesentlich ändert.

Übersicht über Histamingehalt in Lebensmitteln

Histaminarm - günstige Lebensmittel	Histaminreich - ungünstige Lebensmittel
<p>Frischer Fisch und frisches Fleisch Tiefgefrorener Fisch und Fleisch Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau</p>	<p>Geräuchertes, Gepökeltes, Getrocknetes, Verdorbenes, schlecht Gelagertes, Mariniertes Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrelen, Selchfleisch, Salami, Osso Collo</p>
<p>Frisches Gemüse und Obst Grüner Salat, Kirschen, Zitronen, Kohl, Bohnen</p>	<p>Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Banane, Orange, Kiwi, Erdbeere,</p>
<p>Frische Milch und Milchprodukte, Butter, Kefir, Topfen, Cottage Cheese, Joghurt</p>	<p>Lange gereifter Käse wie Gouda, Camembert, Emmentaler, schimmelgereifter Käse</p>
<p>Schnaps, Weißwein, Saure Weine, Gemüsesäfte, Bohnen-, Malzkaffee</p>	<p>Alte Rotweine, Likör, Sekt, Champagner, Brennesseltee, schwarzer Tee</p>
	<p>Schokolade, Nougat, Kakao, Rotweinessig, Knabbergebäck</p>

Obige Übersicht gibt einige Hinweise, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wichtig ist, dass frische Lebensmittel meist weniger Histamin enthalten und daher wesentlich günstiger sind. Auch wirken sich Kombinationen von histaminreichen Lebensmitteln mitunter wesentlich stärker aus, oder es ist erst die Kombination, welche zu Beschwerden führt (Rotwein mit Käse gemeinsam gegessen).

Weiterführende Literatur:

Stossier H.: Allergien erfolgreich behandeln durch die F.X.Mayr Kur, Haug Verlag
Jarisch R. (Hrsg): Histaminintoleranz, Thieme Verlag, Stuttgart 1999



Information zur Histaminintoleranz