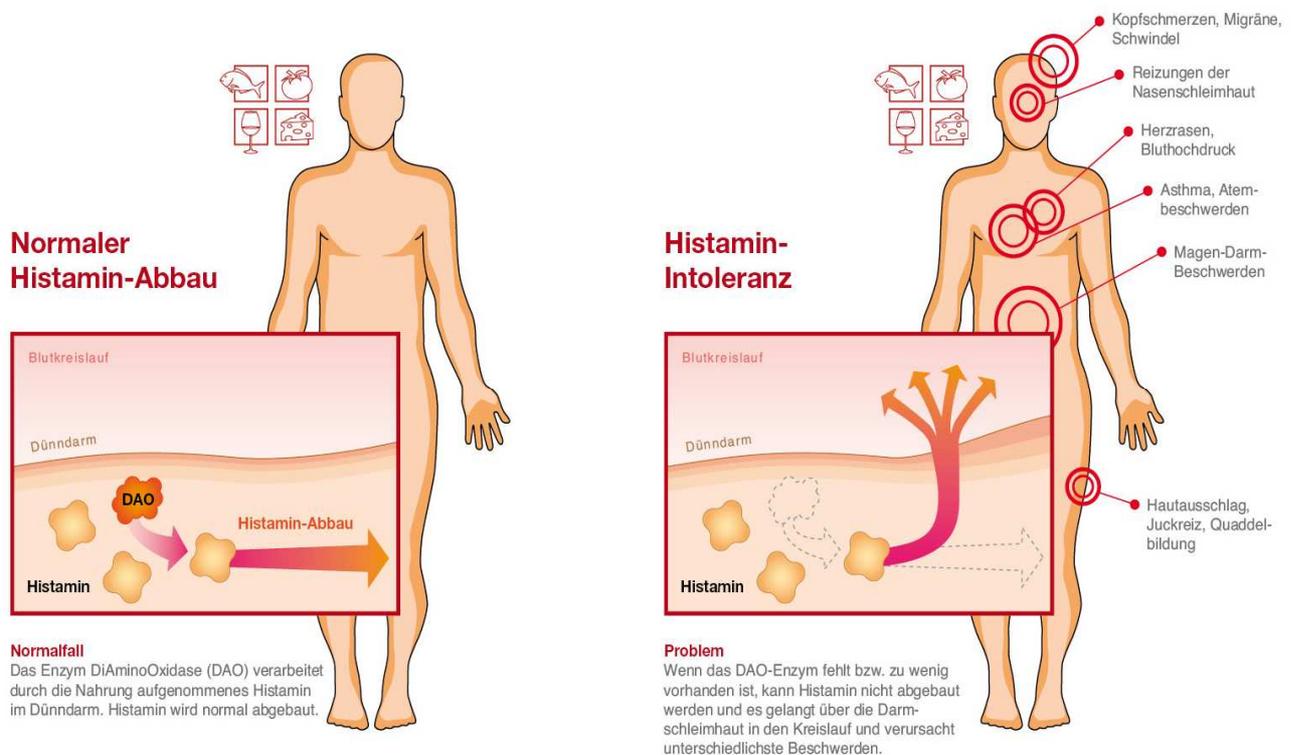


Histamin – Intoleranz

Das Gewebshormon und der Neurotransmitter Histamin ist im Magen/Darmtrakt für viele physiologische Funktionen verantwortlich. Es wird von Mastzellen, aber auch von bestimmten Bakterienstämmen, z.B. den Hämophilus und Bacteroides produziert und freigesetzt.

Die Bakterien, welche Histamin produzieren, werden wiederum von einer gesunden Darmflora kontrolliert, bzw. in Schach gehalten.

Es gibt drei hauptsächliche Möglichkeiten, warum Histamin unphysiologisch vermehrt im Darm vorhanden ist und zu Nahrungsmittelallergien führen kann.



1. Die Mastzellen und die genannten Bakterien produzieren auf Grund einer defekten Darmschleimhaut zuviel Histamin.
2. Die Enzyme Diaminoxidase (DAO) und Histamin N-Methyltransferase, die überschüssiges Histamin abbauen, können durch Stress, entzündliche

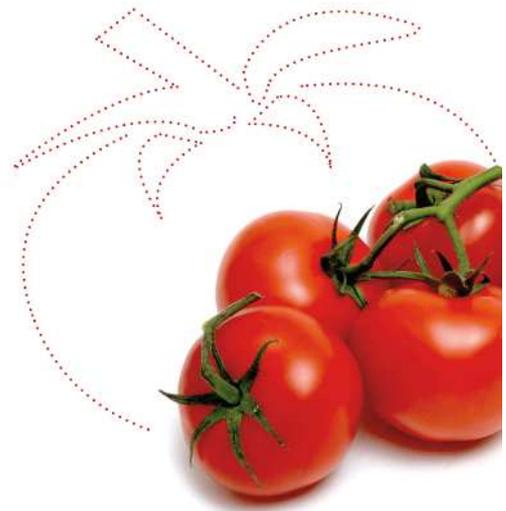
Magen-Darm Erkrankungen sowie durch chemische Medikamente wie Schmerz – Rheuma – Schlaf – Tabletten usw. in ihrer Aktivität gehemmt, vermindert oder gar nicht mehr vorhanden sein.

3. Über Nahrungsmittel, die selbst viel Histamin enthalten, gelangt es in den Darm.

Folgende Lebensmittel enthalten Histamin:

Wurst, roher Schinken, manche Weichkäsesorten, Meeresfrüchte, Fischkonserven, Spinat, Tomaten, Milch, Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Avocado, Kiwi, Erdnüsse, Nüsse, Wein, mikrobiell

verarbeitete Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Bier und Sekt. Zusatzstoffe wie der Konservierungsstoff Benzoesäure und der Geschmackverstärker Glutamat (Chinarestaurantsyndrom) setzen viel Histamin frei.



Je höher der Histaminspiegel im Blut, desto schneller der Abbau von Vitamin C im Körper. Eine Vitamin C Substitution ist in jedem Fall angezeigt.

Auswirkungen der durch Histaminunverträglichkeit und überschießende



Histaminausschüttung entstandene

Nahrungsmittelallergie:

Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, niedriger

Blutdruck, Herzjagen, unregelmäßiger Herzschlag,

Kopfschmerzen, Hautrötungen, Hitzewallungen nach

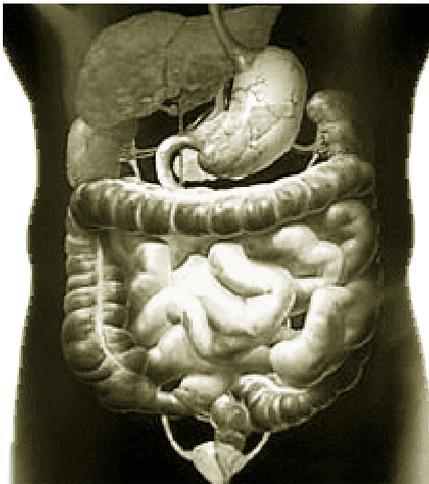
dem Essen, Schwellungen der Augenlider,

Wasseransammlungen im Gewebe, ständig laufende

Nase, Augentränen, Gliederschmerzen, Magen/Darmbeschwerden mit

Neigung zu Durchfall, rämenstruelles Syndrom, Depressionen und Verhaltensstörungen wie Hyperaktivität u.v.m.

Der Zusammenhang mit der Nahrungsmittelallergie wird häufig nicht erkannt, besonders wenn der Patient mal eine Mahlzeit gut verträgt, das nächste Mal nicht.



Das sog. Reizdarmsyndrom ähnelt auffallend den systemischen Wirkungen des Histamins bis hin zu psychovegetativen Störungen.

Im Blut bzw. Serum den Histamin und DAO Spiegel bestimmen lassen. Generell ist es bei überschießenden Reaktionen im Körper nicht einfach zu unterscheiden, ob es sich um ein toxisches oder allergisches Geschehen handelt.

Denn auch **Darmpilze** können über die **Beeinflussung des Histamin-Stoffwechsels** gastritisartige Beschwerden verursachen, häufig auch allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel.

Allergische Reaktionen auf die **Candida-Allergene** sind nicht nur die Störungen im Magen-Darmtrakt wie Blähungen, Völlegefühl etc., sondern auch vegetative Symptome wie Hitzegefühl, Schlafstörungen, Schwindelanfälle, Leistungs- und Konzentrationsschwäche.

Zu den toxischen Reaktionen kommt es, weil der Hefepilz giftige Alkohole (Fusel) entstehen lässt, die der Leber schaden und als Säurelocker im Magen zu einer chronischen Gastritis führen können.

Darmgifte als Zellgifte verschlacken nicht nur das Grundgewebe, sondern übersäuern auch den Magen und im Lauf der Zeit den gesamten Organismus.

Die permanente Übersäuerung kann der Beginn für stoffwechselbedingte Gelenk-, Sehnen- und Wirbelsäulenschäden bzw. Bandscheibenschäden sein. Was in der Praxis auffällt, ist, dass viele Patienten, die Darmprobleme aufweisen, auch zu Allergien neigen. In der Anamnese kommt es häufig an den Tag, dass diese Patienten früher lange Zeit Medikamente mit Cortison eingenommen hatten. Die Folge ist sehr oft, dass nach Absetzen des Cortisons vermehrt allergische Symptome mit manchmal heftigen Entzündungsschüben einsetzen, oder dass aus einem unterdrückten Heuschnupfen ein Asthma entsteht.

Das Darmsystem steht mit allen Organsystemen und Funktionskreisläufen im Körper in Beziehung und jede Darmerkrankung zeigt sich nicht nur im Darm, sondern an vielen Stellen im Organismus. Die Beziehungen zu anderen Organen ergeben sich aus den Projektionszonen, den Meridianverbindungen und den anatomischen sowie physiologischen Beziehungen.

Viel zu lange Zeit hat man den Magen-Darmtrakt als ein zusammenhängendes Organ betrachtet, das nur der Aufnahme, Verwertung und Resorption dient. Inzwischen weiß man, dass man es auch mit einem Immunsystem erster Ordnung zu tun hat, denn 70-80% der Abwehrleistung finden wir im Darm.

Das gesamte lymphatische Gewebe im Körper, also Lymphknoten, Mandeln Milz und das Gewebe im Darm produzieren zusammen täglich rund 35 Milliarden B- und T-Lymphozyten. Bei Krankheit sind es bis zu 550 Milliarden täglich. Im Dünndarm finden wir die sog. Peyerschen Plaques, die den B-Lymphozyten ihre Immunkompetenz geben. Garant für die immunologische Leistung des Darmes ist eine intakte Darmflora.

Histamin-Intoleranz Patienten ist auf jedem Fall eine biologische Darmsanierung zu empfehlen. Danach sollte eine Nahrungsergänzung genommen werden, welche neben Vitalstoffen aus natürlichen Quellen, Ballaststoffe enthält sowie alle wichtigen probiotischen Kulturen zur Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora.

Dazu sollte ein Enzympräparat eingenommen werden, welches wichtige Enzyme liefert.

Lassen Sie sich dazu von einem Arzt oder Therapeut beraten, der sich mit dieser Thematik auskennt.