

Wie Sie die Histaminintoleranz betrachten sollten

Verdauungsbeschwerden stehen nicht unbedingt im Vordergrund

Mögliche Ursachen anvisieren

Warum die Histaminintoleranz für Verwirrung sorgt

Kapitel 1

Wenn Sie vermuten, unter einer Histaminintoleranz zu leiden

Wie beginne ich ein Buch über ein Krankheitsbild, das bei medizinischem Personal und Betroffenen für viel Verwirrung sorgt? Wahrscheinlich haben Sie genau deswegen dieses Buch gekauft. In der Hoffnung, dieses ziemlich komplexe Thema besser zu verstehen. Das ist jedenfalls meine Motivation, warum ich dieses Buch schreibe. Allerdings leichter gesagt als getan. Bei allem, was mit Histamin zu tun hat, neigen viele selbst ernannte Experten dazu, diese Störung nur aus einem bestimmten Blickwinkel zu betrachten. Meist aus dem ihrer eigenen Fachrichtung oder ihrer Weltsicht. Erschwerend kommt hinzu, dass die Existenz der Histaminintoleranz schlichtweg abgelehnt und sogar für »Humbug« oder »Scharlatanerie« gehalten wird. Und es gibt Kliniken, in denen die eine Abteilung Provokationstestungen mit Histamin durchführt, die andere Abteilung hingegen in Gelächter ausbricht, wenn sie dort den Begriff Histaminintoleranz hören. Die Folge ist Frustration bei den Betroffenen, die nun Hilfe bei unwissenschaftlich arbeitenden Alternativmedizinerinnen und Heilpraktikern suchen. Aus Mangel an Kreativität – und weil es gewisse Limitierungen in der Diagnostik gibt – werden nun jedes Symptom und jede Befindlichkeitsstörung auf »Histamin« geschoben. Histamin ist aktuell

das neue Gluten. Sie erinnern sich? Das böse Klebereiweiß im Getreide, das früher eigentlich an allem schuld war?

Positiv denken und nicht unterkriegen lassen

Bewegt man sich in den Weiten des Internets, scheint es auf den sozialen Medien eine Vorliebe für Selbsthilfegruppen zu geben, die sich mit Eifer und leider meist Halbwissen den verschiedensten Unverträglichkeiten widmen und nicht mit gut gemeinten Ratschlägen und selbst gestellten Diagnosen geizen. Diese vermehrte Thematisierung – und Dramatisierung – von Symptomen und Krankheitsbildern erweckt den Eindruck, die Histaminintoleranz ist ein ganz häufiges Krankheitsbild. Tatsächlich handelt es sich meist um eine »gefühlte« Histaminunverträglichkeit. Diese Form der Selbstdiagnostik maskiert nicht nur unter Umständen eine andere Diagnose, sondern wird mit teuren Heimtests noch unterstützt, denn klar ist, dass diese Kunden bereit sind, für ihr Wohlergehen viel Geld auszugeben. Eine aus solcher Diagnostik resultierende Eigentherapie oder Therapie nach Anleitung im Falle der Selbsttests, die natürlich auch schon eine ganz einfache Lösung anbieten, nicht umsonst versteht sich, kann zu Nährstoffmangel und gravierenden Folgen der nicht diagnostizierten wirklichen Erkrankung führen. Ich übertreibe, denken Sie? Nein, ganz im Gegenteil!

Zugegeben, das klingt alles furchtbar negativ. Soll aber nicht die Botschaft dieses Buches sein. Ich bin sicher, Sie werden in diesem Buch einiges an nützlichen Informationen zum Thema Histaminintoleranz finden, sowohl was die diagnostischen Möglichkeiten betrifft als auch die Therapie. In meiner Sprechstunde stellen sich immer mehr Menschen vor, die glauben, an einer Histaminintoleranz zu leiden. Wie viele Betroffene es in der Bundesrepublik gibt, ist schwer zu sagen. Die Dunkelziffer ist vermutlich relativ hoch und wir sehen nur die Spitze des Eisbergs. Trotzdem werden die Histaminintoleranz und die Mastzell-vermittelten Erkrankungen nicht so wirklich ernst genommen beziehungsweise nicht erkannt. Viele Betroffene sind auf sich selbst gestellt, in der Hoffnung etwas zu finden, was die Beschwerden erträglicher macht, oder zumindest jemanden, der sich der Problematik annimmt. Dass dies nicht einfach ist, werden Sie selbst schon festgestellt haben.



Ernst nehmen! Histaminintoleranz ist keine Diagnose, die man stellen sollte, weil man ansonsten keine andere Ursache findet – schon gar nicht ohne Arzt. Eine saubere und gründliche Diagnostik muss im Vordergrund stehen, damit dann die entsprechende Therapie erfolgreich ist.

Typische Beschwerden

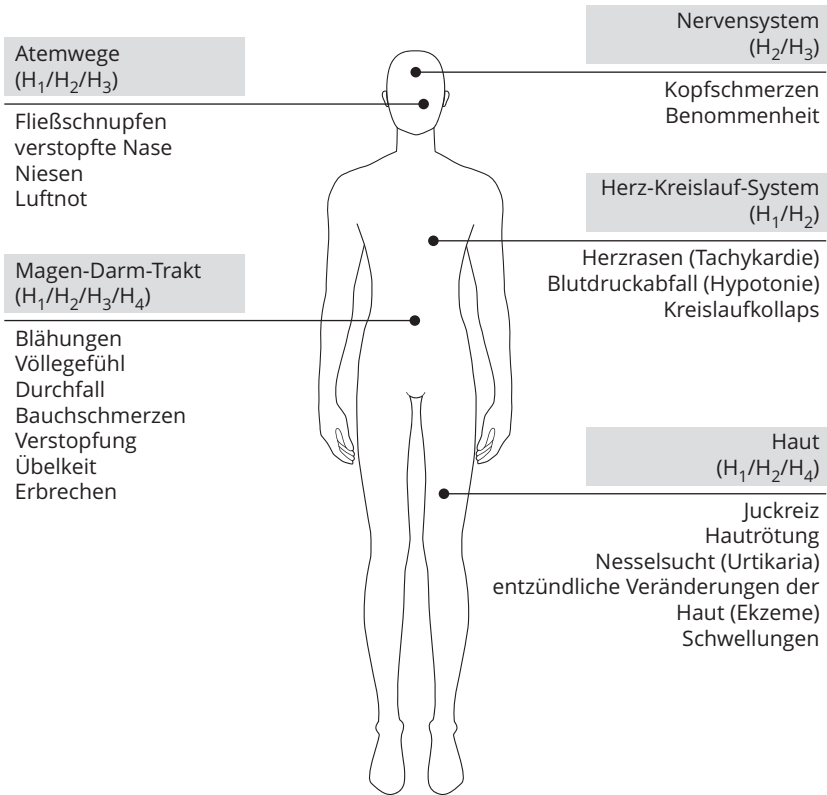
Wenn etwas »typisch« ist für die Histaminintoleranz, dann das etwas konturlose, nicht so eindeutige Beschwerdebild. Viele verschiedene Symptome, die nicht gut zuzuordnen und so für jeden frei interpretierbar sind.

Normalerweise äußert sich eine Unverträglichkeit durch eine ähnliche Reaktion nach jedem Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels. Nicht so bei der Histaminintoleranz, wo mal Kopf- und ein anderes Mal Bauchschmerzen im Vordergrund stehen. Oder Hautprobleme. Oder vielleicht Schlafstörungen und so ein komisches Gefühl der Abgeschlagenheit. Im Vergleich zu anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zum Beispiel der Laktoseintoleranz, die eine überschaubare Symptomatik aufweisen, ist das Beschwerdebild bei der Histaminintoleranz um einiges unübersichtlicher.

Typische Symptome sind:

- ✓ **Atemwege:** Asthma, Atemnot, Fließschnupfen, verstopfte Nase, Juckreiz der Nase, Niesen
- ✓ **Auge:** Lidödeme
- ✓ **Haut:** Hautausschlag, Juckreiz, Urtikaria, Gesichtsrötung
- ✓ **Herz/Kreislauf:** Herzasen bis hin zu Herzrhythmusstörungen, niedriger Blutdruck
- ✓ **Verdauungsbeschwerden:** Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall
- ✓ **Zentrales Nervensystem:** Durchschlafstörungen (Wachheit), Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, innere Unruhe

Abbildung 1.1 zeigt eine Übersicht der verschiedenen Symptome, die bei Histaminintoleranz auftreten können.



© Vectoressa/stock.adobe.com

Abbildung 1.1: Mögliche Symptome in der Übersicht

Typisch: Die Beschwerden treten oftmals nach dem Genuss folgender Nahrungsmittel auf:

- ✓ Rotwein, Weizenbier, Champagner
- ✓ Thunfisch, Makrelen
- ✓ Hartkäse
- ✓ Rohwürsten (Salami etc.)
- ✓ Tomaten/Tomatenketchup
- ✓ Schokolade



Achten Sie darauf, ob Symptome regelmäßig auftreten. Im Falle von Verdauungsbeschwerden, ob diese im Zusammenhang mit dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten. Gut wäre es, wenn Sie mithilfe einer qualifizierten Ernährungsberatung ein entsprechendes Symptomtagebuch führen und auswerten.



Passen Sie auf den *Nocebo-Effekt* auf. Nocebo ist lateinisch für »Ich werde schaden«. Bedeutet, wenn Sie denken, Ihr Körper reagiert auf Histamin zum Beispiel im Käse, dann werden Sie auch jede Reaktion Ihres Körpers nach dem Verzehr auf den Käse beziehungsweise dessen Histamingehalt zurückführen. Also ist es sinnvoll, sich klarzumachen, dass nicht automatisch eine schreckliche Reaktion Ihres Körpers passieren muss. Denken Sie vielleicht lieber an das Geschmackserlebnis!



Wollen Sie genauer verstehen, wie es zu Ihren Beschwerden kommt? Kapitel 4 gibt Ihnen einen detaillierteren Überblick über die möglichen Beschwerden und wie sie in Ihrem Körper entstehen. Ganz schön spannend, finde ich.

Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer

Klagen Sie lediglich über eine laufende Nase als alleiniges Problem, dann haben Sie keine Histaminintoleranz. Vielleicht eine Allergie, die ja auch mit Histamin zu tun hat. Aber so eine Monosymptomatik passt nicht zu dem Krankheitsbild der Histaminintoleranz. Die ist durch ein »buntes« Beschwerdebild gekennzeichnet, ein Nebeneinander von Symptomen, die auf verschiedene Organsysteme hinweisen. Denn Rezeptoren für Histamin finden sich in fast allen Organsystemen.

Vom Verdacht zur Diagnose

Wahrscheinlich haben Sie schon einiges ausprobiert, waren bei einem Arzt – oder eher mehreren – und haben sich im Internet versucht, ein Bild zu machen. Ich würde eine nicht geringe Summe darauf setzen, dass Sie auf der bekannten »Schweizer Seite« (so nenne ich sie jedenfalls) www.histaminintoleranz.ch waren, um sich zu informieren.

Trotzdem haben Sie noch immer diese Beschwerden, keiner kann Ihnen so recht helfen und Sie haben auch noch immer nicht verstanden, was eine Histaminintoleranz für Sie eigentlich bedeutet. Wenn Sie denn eine haben ...

Es stellt sich die Frage: Warum haben so viele Menschen ein wahre Ärzte-Odyssee hinter sich, bevor eine Histaminintoleranz diagnostiziert wird? Ich liefere Ihnen gleich mehrere Antworten:

- ✓ Viele der Krankheitssymptome der Histaminintoleranz sind diffus und lassen sich klinisch nicht eindeutig zuordnen.
- ✓ Um die Diagnose Histaminintoleranz zu stellen, existiert kein wirklich einheitliches Vorgehen. Empfehlungen schon, aber die sind ja nicht bindend.
- ✓ Das Krankheitsbild »Histaminintoleranz« sorgt bei vielen Ärzten für viel Verwirrung, die diese Störung häufig nur aus einem bestimmten Blickwinkel betrachten. Meist aus dem ihrer eigenen Fachrichtung oder ihrer Weltsicht.
- ✓ Die wissenschaftliche Datenlage ist dünn und teilweise widersprüchlich, woraus neben fehlendem ärztlichem Wissen im Umgang mit diesem Krankheitsbild eine erhebliche Unsicherheit bei der Diagnostik und Therapie folgt.
- ✓ Die Existenz der Histaminintoleranz wird nach wie vor von vielen Ärzten schlichtweg abgelehnt und sogar für »Humbug« oder »Scharlatanerie« gehalten. Dabei gibt es Kliniken, die sich durchaus mit der Thematik beschäftigen und auch Provokationstestungen mit Histamin durchführen. Trotzdem gibt es (zu) wenig Zentren/Ärzte, die sich mit der Histaminintoleranz auseinandersetzen.
- ✓ Die »gefühlte« Histaminintoleranz. Betroffene mit unklaren Beschwerden glauben häufig unter einer Histaminintoleranz zu leiden. Diese gefühlte Histaminintoleranz ist wesentlich höher als ihr tatsächliches Auftreten.
- ✓ Nach einem langen Ärztemarathon kommen Patienten nicht selten mit einer Vielzahl an chronischen und nicht eindeutigen Diagnosen zum Arzt (chronisches Fatigue-Syndrom, chronische Eppstein-Barr-Infektion, Fibromyalgie, chronische Borreliose und vieles mehr), was die Diagnosefindung erschwert.
- ✓ Frustrierte Betroffene (vielleicht auch Sie?) suchen Hilfe bei unwissenschaftlich arbeitenden selbst erklärten Experten, die jedes Symptom und jede Befindlichkeitsstörung auf Histamin schieben. Histamin ist aktuell das neue Gluten. Sie erinnern sich? Das böse Klebereiweiß im Getreide, das früher eigentlich an allem schuld war?

- ✓ Suchen Sie in den Weiten des Internets Rat, werden Sie auf eine Reihe von Selbsthilfegruppen stoßen, die sich mit Eifer – und leider Halbwissen – den verschiedensten Unverträglichkeiten widmen und nicht mit gut gemeinten Ratschlägen und selbst gestellten Diagnosen geizen. Hier lässt sich schön der *Dunning-Kruger-Effekt* (nach den Psychologen *Justin Kruger* und *David Dunning* von der Cornell University, USA) beobachten, dass vor allem Menschen mit wenig Sachverstand dazu neigen, ihre Fähigkeiten zu überschätzen. Soll heißen: keine Ahnung von der Materie, aber eine hohe Bereitschaft, sich trotzdem dazu zu äußern. Diese vermehrte Thematisierung – und Dramatisierung – von Symptomen und Krankheitsbildern erweckt den Eindruck, die Histaminintoleranz ist ein ganz häufiges Krankheitsbild. Ist es aber nicht.
- ✓ Es gibt viele, die finanziell von der Unsicherheit rund um die Histaminintoleranz profitieren wollen: Laborbestimmungen, Darmsanierungen, Darmfloraanalyse, *Leaky Gut* etc. Es werden teure Tests für viel Geld angeboten, deren Ergebnis in der Regel eine lange Liste von »verbotenen« Lebensmitteln ist. Vorsicht: Das kann zu Nährstoffmangel führen und dazu, dass die Krankheit nicht erkannt wird, die Sie eigentlich haben, wenn Sie nur meinen, an einer Histaminintoleranz zu leiden.

Das kommt Ihnen bekannt vor? Glaube ich. Dann lassen Sie uns nun Ihren Ärztemarathon beenden und gemeinsam herausfinden, ob Sie an einer Histaminintoleranz leiden, und wenn ja, was Sie dagegen tun können.

Befragen Sie nicht Dr. Google

Mein Rat ist: »Gehen Sie zu einem Arzt. Gehen Sie direkt dorthin und konsultieren Sie nicht Dr. Google.«

Im Internet tummeln sich unzählige selbst erklärte Experten und Sie finden dort haufenweise Berichte von Betroffenen, die Sie eher verwirren als helfen. Tun Sie sich das nicht an.



Vor allem in entsprechenden Facebook-Gruppen und anderen sozialen Medien überschlagen sich die Gruppenmitglieder mit eher oberflächlichen Beiträgen, pseudowissenschaftlichen Erklärungen und persönlichen Leidensgeschichten. Leider sind die allermeisten Beiträge für Sie als Betroffene nicht hilfreich, sondern aufgrund des lückenhaften Verständnisses für die komplexen Zusammenhänge teilweise sogar schädlich. So führen Ernährungsempfehlungen leicht zu drastischen Einschränkungen der Nahrungsaufnahme mit der Entstehung von Mangelzuständen.



Lassen Sie sich nicht verunsichern

Wenn Sie als Betroffener erst mal vollständig in die »Welt des Histamins« eintauchen, dann gibt es kaum mehr ein Entrinnen. Ihre Gedanken kreisen nur noch um Ihr Körpergefühl und um Nahrungsmittel, die Histamin enthalten. Der Austausch in Facebook-Gruppen ist auch nicht wirklich ergiebig. Zu viele verschiedene Meinungen, sehr viel Pessimismus und wenig Wissen. Und abgesehen davon bekommen Betroffene durch die Algorithmen des Internets jetzt nur noch Botschaften, die sich um Histamin drehen. Dadurch beginnt sich das ganze Leben darum zu drehen und es gibt kaum Ablenkung.

Suchen Sie ärztlichen Rat

Gehen Sie zum Arzt. Doch zu welchem? Vermutlich würden Sie zunächst Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt die Beschwerden schildern; das liegt ja auch nahe, die kennen Sie wahrscheinlich schon eine Weile. Und jetzt – das ist entscheidend – kommt es drauf an, wie mit Ihnen und Ihren Beschwerden umgegangen wird.

Daran erkennen Sie, dass Ihr Arzt Sie ernst nimmt:

- ✓ Ihr Gegenüber ist offen für das nicht ganz einfache Thema.
- ✓ Ihr Gegenüber fragt nach und bespricht mit Ihnen mögliche Ursachen Ihrer Beschwerden.
- ✓ Es wird eine ausführliche Diagnostik durchgeführt.
- ✓ Sie werden an jemanden weiterverwiesen, der sich mit der Thematik auskennt. Internisten, Allergologen, Hautärzte und Ernährungsmediziner können zu diesen gehören. Auch eine qualifizierte Ernährungsberatung – die im optimalen Fall mit einem Arzt zusammenarbeitet – kann hilfreich sein.

Daran erkennen Sie, dass Sie sich woanders Hilfe suchen sollten:

- ✓ Sie spüren Ablehnung oder Widerwillen?
- ✓ Sie bekommen einen mitleidigen Blick?
- ✓ Oder gar einen hämischen Kommentar?

Wie auch immer, Sie werden hoffentlich dazu angehalten, ein genaues Ernährungs- und Symptومتagebuch zu führen. Zwei, drei Wochen lang schreiben Sie auf, was Sie essen – und welche Beschwerden eventuell auftreten. Auf dieser Basis lässt sich das Problem besser eingrenzen.

Patiententypen

Es sind im Wesentlichen vier charakteristische Typen von Patienten, die ich in meiner Sprechstunde sehe und die glauben, an einer Histaminintoleranz zu leiden, beziehungsweise die Diagnose bekamen. Mal sehen, ob Sie sich wiedererkennen:

- ✓ **Der Histaminpatient vom Typ 1:** »Ich habe eine Histaminintoleranz, weil mein Arzt / meine Ärztin so ein Enzym bestimmt hat und das ist erniedrigt. Mir wurde gesagt, das ist eine Histaminintoleranz, und man hat mir eine Liste von Nahrungsmitteln in die Hand gedrückt, die ich nicht essen soll.« In diesem exemplarischen Fall wird die Bedeutung des Enzyms Diaminoxidase (dieses ominöse Enzym wird Sie quer durch das Buch verfolgen, aber das muss Sie nicht beunruhigen!) überbewertet und eventuell auf eine sinnvollere Diagnostik verzichtet. Zahlenmäßig übrigens der am häufigsten vorkommende Patiententyp (in meiner Sprechstunde).
- ✓ **Der Histaminpatient vom Typ 2:** »Ich habe eine Histaminintoleranz, weil ich das im Internet gegoogelt habe, und meine Beschwerden passen einfach dazu. Jetzt ernähre ich mich seit einigen Tagen histaminfrei und es geht mir viel besser!« Hier stellt der Betroffene – ohne wirklich profunde Kenntnis – eine Diagnose. Häufig führt das zu einer Enttäuschung des Patienten, wenn ich nicht die Erwartungshaltung erfülle und stattdessen nach anderen Ursachen suche. Nicht selten fragt ein Patient, selbst wenn eine passendere Ursache gefunden wurde, fast verärgert: »Und was ist jetzt mit Histamin?« Deswegen sollten Sie sich nie zu früh auf nur eine Möglichkeit festlegen, denn es gibt zahlreiche Erkrankungen, die Ihre Beschwerden verursachen können, wie Sie noch lesen werden.
- ✓ **Der Histaminpatient vom Typ 3:** »Mein Arzt / meine Ärztin kennt sich nicht damit aus, aber der Heilpraktiker hat mittels Kinesiologie / Bioimpedanz / Osteopathie / Pendeln / irgendeine andere Methode herausgefunden, dass ich kein Histamin vertrage. Seitdem ich auf Histamin verzichte, geht es mir viel besser / geht es mir nicht besser.«

Von der wissenschaftlichen Medizin und Ärzten im Allgemeinen enttäuscht, wendet sich der Patient der sogenannten Alternativmedizin zu, die über einige Methoden in ihrem Arsenal verfügt. Das ist besonders ärgerlich, wenn es zunächst überhaupt um den Nachweis einer Histaminintoleranz geht. Denn wenn die Diagnostik ohnehin nicht ganz einfach ist, dann sind pseudowissenschaftlichen Methoden der Diagnostik Tür und Tor geöffnet. Auch die Therapie gestaltet sich meist ziemlich fantasielos, die »Darmsanierung« als Methode der Wahl sehe ich häufig bei Patienten. Wie sinnvoll das ist, lesen Sie in Teil III dieses Buches, wenn es um die therapeutischen Möglichkeiten bei Histaminintoleranz geht.

- ✓ **Der Histaminpatient vom Typ 4:** »Mein Arzt / meine Ärztin sagt, so etwas wie Histaminintoleranz gibt es gar nicht und ich hätte bestimmt nur zu viel Stress. Ich habe aber nun mal Beschwerden und keiner kann mir helfen.« Nun sind auch Ärzte und Ärztinnen nicht perfekt, nicht immer up to date oder haben eben eine andere Meinung. Das ist ihr gutes Recht. Die Schwierigkeit im Umgang mit der Histaminintoleranz liegt nun mal darin, dass es keinen wirklich guten Nachweis gibt und man als Arzt sehr genau zuhören muss, um einen Zusammenhang zwischen typischen Nahrungsmitteln und typischen Beschwerden herzustellen. Und hier gilt: Aktives Nachfragen erhöht die Sicherheit der Diagnosestellung!

Machen Sie sich schlau, aber achten Sie auf die Kompetenz des Verfassers

Wollen Sie sich über Bücher oder im Internet informieren?



Im World Wide Web kann sich jeder als selbst ernannter Experte zu dem Thema äußern. Oder auf eigenen Webseiten Erkenntnisse, Erlebnisse und Ansichten zum Besten geben.

Egal wo Sie sich informieren, Sie sollten auf die Qualifikation des Autors achten:

- ✓ **Behandelt er Patienten?** Warum sollten Sie jemandem vertrauen, der nicht aus einem medizinischen Bereich kommt? Genauso gut könnten Sie mir Ihr Auto anvertrauen, von dessen komplizierter Mechanik ich so gut wie nichts verstehe.

- ✓ Basieren die Informationen lediglich auf persönlichem Umgang mit eigenen Beschwerden? Was ihm hilft, das wird auch allen anderen helfen? Für mich nicht nachvollziehbar ist es, wenn fachfremde Personen, die noch nie in ihrem Leben einen Menschen behandelt haben, aufgrund eigener Erlebnisse plötzlich auf die Idee kommen, ein Buch zu diesem wirklich komplexen Thema zu schreiben oder im Internet ihre Theorien zu verbreiten. Also, Finger weg von »Mein Leben mit Histaminintoleranz« oder »Wie ich meine Histaminintoleranz besiegte« oder so ähnlich.



Häufig ist die Histaminintoleranz eine Selbstdiagnostik und eine daraus folgende Eigetherapie kann gravierende Folgen haben, wenn eine strenge, selbst auferlegte Ernährungsumstellung aufgrund des verbreiteten Vorkommens von Histamin – wenn auch nur in meist geringer Menge in Lebensmitteln – zu einem ausgeprägten Nährstoffmangel und entsprechenden Folgeerkrankungen führt. Gehen Sie lieber zum Arzt, statt sich selbst zu diagnostizieren.



Empfehlen kann ich Ihnen den Klassiker *Histaminintoleranz und Seekrankheit* des österreichischen Arztes *Reinhart Jarisch* und zahlreicher renommierter Kollegen. Es ist nicht nur das erste Buch, das sich mit der Thematik ernsthaft auseinandersetzt, sondern vor allem betrachten die Autoren des Buches die Histaminintoleranz aus wissenschaftlicher Sicht und versuchen, die Mechanismen, die der Histaminintoleranz zugrunde liegen, verständlich darzustellen. Was nicht immer einfach ist.

Diagnostik

Die Krux der Histaminintoleranz ist deren unzureichende Möglichkeit der Diagnose. Sie basiert im Wesentlichen auf

- ✓ den typischen, durch Histamin ausgelösten Symptomen.
- ✓ dem Ausschluss anderer Erkrankungen, die ebenfalls eine Reihe dieser Symptome auslösen.
- ✓ einer Besserung der Symptome unter einer entsprechenden Therapie. Wenn Ihre Beschwerden durch entsprechende medikamentöse Maßnahmen oder Vermeidung des Auslösers rückläufig sind oder gar verschwinden, dann liegt der Verdacht nahe, dass Sie an einer Histaminintoleranz leiden.

Alles Provokation, oder was? Der Provokationstest

Als Goldstandard für den Nachweis von Nahrungsmittelunverträglichkeiten wird der Provokationstest angesehen, der möglichst placebokontrolliert und doppelblind durchgeführt werden sollte. Dem Patienten wird dabei entweder das verdächtige Nahrungsmittel verabreicht oder eine Testsubstanz ohne Wirkstoff. Zudem wissen weder der Patient noch der Arzt, was in dem Moment verabreicht wird: das unwirksame Placebo oder das verdächtige Nahrungsmittel. Im Falle einer Histaminintoleranz läuft es ähnlich ab, hier wird aber zusätzlich die verabreichte Histamindosis sukzessive gesteigert, um zu sehen, ab welcher Dosierung des Histamins Beschwerden eventuell auftreten. Mehr zum Provokationstest, der nur stationär – meist von Allergologen – durchgeführt werden darf, erfahren Sie in Kapitel 5, in dem die Diagnostik der Histaminintoleranz ausführlich erörtert wird.

Offiziell gibt es die Histaminintoleranz gar nicht

In der internationalen Krankheitsnomenklatur (ICD) sind alle Erkrankungen erfasst. Die Histaminintoleranz gehört nicht dazu. Sie existiert sozusagen gar nicht als eigenständige Diagnose. Lediglich zwei im Zusammenhang mit Histamin stehende Krankheitsbilder sind darin enthalten: »Histamin-Kopfschmerz« (G44.0) und »Scombroid-Fischvergiftung« beziehungsweise »Histaminähnliches Syndrom« (T61.1).

Ausschlussverfahren: Könnte vielleicht eine andere Krankheit die Ursache Ihrer Beschwerden sein?

Wenn Sie glauben, unter einer Histaminunverträglichkeit zu leiden, sollten Sie und Ihr Arzt mittels gründlicher Diagnostik versuchen, Ihre Vermutung zu untermauern. Vielleicht finden Sie dabei auch eine andere Ursache für Ihre Beschwerden, denn da gibt es einige.

Häufigkeit des Auftretens

Wie häufig die Histaminintoleranz auftritt, ist nicht ganz klar. Meist wird so eine ungefähre Häufigkeit von 1 bis 3 Prozent angegeben. Je nach Quelle. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Bereits erwähnter Professor

Jarisch gibt in seinem Buch das Verhältnis von Frauen zu Männern mit 80:20 an. Der Altersgipfel liegt – ebenfalls laut *Jarisch* – um das vierzigste Lebensjahr. Dass Frauen häufiger betroffen sind, kann ich aus meiner eigenen Patientenklintel bestätigen, auch wenn vielleicht nicht ganz 80 Prozent, aber nahe dran. Einen wirklichen Altersgipfel kann ich so klar nicht benennen, ich würde meinen, die meisten Patienten, bei denen eine Histaminproblematik wahrscheinlich ist beziehungsweise angenommen werden kann, bewegen sich in einem Bereich zwischen zwanzig und sechzig Jahren. Experten wie der Allergologie-Professor *Thomas Fuchs* aus Göttingen betonen, dass keine genauen Zahlen existieren. Und eine diagnostizierte echte Histaminintoleranz sei viel seltener, als angenommen wird.

Stuhl und Blut – das geht nicht gut

Eine Weile hat man gedacht, eine Histaminintoleranz könne über Blut- oder Stuhlproben nachgewiesen werden. Ein erhöhter Histaminwert und/oder eine erniedrigte Diaminoxidase hatten hierbei vorzuziehen. Leider erwies sich dies als ein Holzweg. So einfach geht es leider nicht. Auch wenn sich das noch nicht herumgesprochen hat, offensichtlich. Kapitel 5 liefert Ihnen hierzu wichtige Informationen!

Therapie

Die Behandlung der Histaminintoleranz erfolgt in erster Linie durch eine histaminarme Ernährung. Diese Ernährungstherapie wird in drei Phasen durchgeführt:

1. Karenzphase
2. Testphase
3. Langzeiternährung



Lassen Sie sich dabei von einer professionellen Ernährungsberatung begleiten, damit Sie Schritt für Schritt herausfinden, was Sie vertragen und in welcher Menge und was Sie besser von Ihrem Speiseplan streichen sollte.

Alles Wichtige zur Durchführung dieser Ernährungstherapie (und noch mehr) finden Sie in Kapitel 6.



Vermeiden Sie einen Mangelzustand aufgrund einer zu rigiden und unnötig langen Diät. Nehmen Sie gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es? Was können Sie außer einer Ernährungsumstellung bei einer Histaminintoleranz tun?

- ✓ Eine medikamentöse Therapie in Form von Antihistaminika und/oder Mastzellstabilisatoren ist möglich.
- ✓ Pflanzliche oder mineralische Substanzen wie Heilerde oder Zeolith-Klinoptilolith können zu einer Symptombesserung beitragen.
- ✓ Die Einnahme des aus der Schweineniere gewonnenen Enzyms Diaminoxidase kann hilfreich sein, muss aber nicht.
- ✓ Die pauschale Einnahme von Probiotika, auch wenn stark beworben, erscheint mehr als fraglich.
- ✓ Eine stressfreie Lebensweise wirkt sich günstig aus.
- ✓ Sind Sie Allergiker? Dann sollten Sie die Auslöser vermeiden, gegen die Sie allergisch sind, da es über die IgE-Antikörper auch zu einer Aktivierung der Mastzelle mit Histaminfreisetzung kommen kann.



Mehr zu den Therapiemöglichkeiten bei einer Histaminintoleranz erfahren Sie in Kapitel 6 und 7.