

# **Das große Histaminintoleranz Kochbuch**

Leckere und gesunde histaminarme Rezepte für  
mehr Lebensqualität. Histaminarm kochen leicht  
gemacht! Inkl. Ratgeber, Ernährungsplan und  
Nährwertangaben

## **Lust auf mehr?**

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner  
Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke.  
Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

**Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:**

**[www.bit.ly/LisaAckermann](http://www.bit.ly/LisaAckermann)**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Histaminintoleranz.....</b>	<b>11</b>
Was ist eigentlich Histamin? .....	11
Die empfindliche Histamin Balance.....	13
Die Symptome der Histaminintoleranz .....	15
Ursachen einer Histaminintoleranz .....	19
Diagnose der Histaminintoleranz .....	20
Liberatoren und Hemmer – was ist das? .....	23
Was ist bei der Nahrungsmittelzubereitung zu beachten? .....	24
Ernährungsumstellung – Ihr Weg zu mehr Lebensqualität.....	24
Tipps für Ihren Einkauf .....	26
Lebensmittel.....	30
Gesund leben & wohlfühlen – die Grundregeln.....	35
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>37</b>
<b>Nährwertangaben und Abkürzungen.....</b>	<b>38</b>
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	38
<b>Frühstück .....</b>	<b>39</b>
1. Quark-Pancakes.....	39
2. Kirsch-Granola .....	40
3. Käse-Omelett mit Kräutern .....	41
4. Power-Müsli mit Beeren .....	42
5. Overnight Oats mit Heidelbeeren .....	42
6. Frühstücks-Sandwich .....	43
7. Vollkornbrot mit Frischkäse und Granatapfel .....	43

8. Chiapudding mit Mangopus.....	44
9. Vollkorntoast mit Rührei .....	44
10. Hirsebrei mit Beeren .....	45
11. Schinken-Käsebrod mit Spiegelei.....	45
12. Herzhafte Pancakes mit Käsecreme .....	46
13. Apfel-Zimt-Porridge.....	47
14. Deftiges Landfrühstück .....	48
15. Crunchy Granola .....	49
<b>Mittagessen.....</b>	<b>50</b>
16. Gelber Seelachs .....	50
17. Gedünsteter orientalischer Reis.....	51
18. Knackiger Wellnessalat.....	52
19. Ofenkartoffel mit Kräuterbutter .....	53
20. Gnocchi in Salbeibutter.....	54
21. Frühlingshafte Pfannkuchen.....	55
22. Ravioli aus Roter Bete .....	56
23. Gefüllte Gemüsepaprika .....	57
24. Buntes Gemüsegratin .....	58
25. Spargel-Variation mit Käsekruste .....	59
26. Spaghetti in Grünkohlsoße .....	60
27. Quinoa-Hackpfanne .....	61
28. Vegetarische Salatvariation .....	62
29. Kartoffel-Drillings-Gratin mit Kräutern und Gemüse .....	63
30. Kabeljau mit Gemüse .....	64
<b>Abendessen .....</b>	<b>65</b>
31. Tortilla mit Brokkoli und Zucchini .....	65

32. Hirseauflauf.....	66
33. Forelle mit Gemüse.....	67
34. Rindfleischpfanne .....	68
35. Gemüsepfanne mit Fisch .....	69
36. Lammkoteletts mit Ziegenfrischkäse .....	70
37. Filetsteak mit Kartoffelspalten.....	71
38. Schweinemedallions überbacken .....	72
39. Lammkeule mit Lauch .....	73
40. Filetkombination mit Püree .....	74
41. Brokkolipfanne mit Rindfleisch.....	75
42. Möhren-Allerlei .....	76
43. Fitness-Nudeln mit frischem Pesto .....	77
44. Süßkartoffel aus dem Ofen.....	78
45. Herbstliches Gemüse .....	79
<b>Snacks.....</b>	<b>80</b>
46. Karamell-Popcorn.....	80
47. Fitnessquark .....	81
48. Schnelle Maiswaffeln .....	81
49. Gefüllte Zucchini .....	82
50. Leichter Snack mit Gurken und Hüttenkäse .....	82
51. Blätterteigröllchen.....	83
52. Kokosbällchen .....	83
53. Gebackene Süßkartoffelstifte .....	84
54. Gesunde Pastinaken-Chips .....	84
55. Crostini mit Zucchini.....	85
56. Pikante Möhren-Muffins .....	86

57. Maronenkugel.....	87
58. Zucchini-Snack .....	88
59. Süße Quarkteilchen.....	89
60. Müsliriegel.....	90
<b>Desserts .....</b>	<b>91</b>
61. Kleiner Baskischer Kuchen.....	91
62. Exotisches Mango-Dessert .....	92
63. Vollkorn-Kaiserschmarrn .....	92
64. Grießpudding mit Beerenpüree .....	93
65. Pfannkuchen mit Kirschen .....	94
66. Mohn-Muffins.....	95
67. Apfeldessert.....	96
68. Mohn-Eis mit Kirschoße .....	97
69. Dessert-Waffeln .....	98
70. Geeister Beerentraum .....	99
71. Chia-Pudding mit Obstsalat .....	100
72. Beerencreme .....	101
73. Herbstliche Waffeln .....	102
74. Eiszubereitung mit intensivem Waldaroma .....	103
75. Mascarponequark mit Beeren.....	104
<b>Brot/Brötchen .....</b>	<b>105</b>
76. Brot aus der Pfanne .....	105
77. Quark-Brötchen .....	106
78. Würziges Pfannenbrot.....	106
79. Kartoffelbrot .....	107
80. Schnelle Teigfladen .....	108

81. Kleine Baguettes mit Bärlauch .....	109
82. Dinkelbrötchen .....	110
83. Käse-Knäckebrot .....	111
84. Dinkelbrot mit Kürbiskernen .....	112
85. Kartoffel-Quark-Brötchen .....	113
86. Pizzabrötchen .....	114
87. Vollkornbrot aus Dinkel .....	115
88. Fladenbrot .....	116
89. Dinkel-Möhrenbrot .....	117
90. Eckige Sandwich-Brötchen .....	118
<b>Smoothies .....</b>	<b>119</b>
91. Melonen-Quark-Smoothie.....	119
92. Erfrischender Mango-Lassi .....	119
93. Vanille Smoothie mit Chiasamen .....	120
94. Rote-Bete-Smoothie .....	120
95. Grüner Power-Smoothie.....	121
96. Exotic-Smoothie .....	121
97. Beerenauswahl .....	122
98. Gurken-Brokkoli-Smoothie .....	122
99. Gartensmoothie.....	123
100. Kirsch-Pfirsich-Smoothie.....	123
101. Steinobst-Smoothie.....	124
102. Rucola-Minze-Smoothie .....	124
103. Cremiger Aprikosen-Smoothie .....	125
104. Blaubeer-Frühstücks-Smoothie .....	125
105. Sommer-Smoothie .....	126

<b>Für die Arbeit/Schule (zum Mitnehmen) .....</b>	<b>127</b>
106. Vollkornbrötchen mit Schinken .....	127
107. Omelett-Sandwich.....	128
108. Nudelsalat mit Brokkoli und Zucchini .....	129
109. Baguette mit Putenbrust.....	130
110. Bunter Salat mit Pfirsich .....	131
111. Fenchel-Fisch-Salat .....	132
112. Leichte Wraps mit Hähnchen .....	133
113. Pastinaken-Küchlein mit Dip .....	134
114. Bunter Quinoa-Salat.....	135
115. Hirse-Obstsalat.....	136
116. Hähnchen-Frühlingssalat.....	137
117. Hähnchen-Pesto-Burger.....	138
118. Eiersalat mit Äpfeln .....	139
119. Leichter Gemüse Wrap .....	140
120. Nudelsalat aus Apfel und Zucchini .....	141
<b>Suppen .....</b>	<b>142</b>
121. Grundrezept: Histaminarme Gemüsebrühe .....	142
122. Süßkartoffelsuppe mit Ingwer .....	143
123. Gurkensüppchen mit Koriander .....	144
124. Möhren-Kokossuppe .....	145
125. Kartoffel-Lauch-Suppe .....	146
126. Brokkoli-Creme-Süppchen.....	147
127. Suppe mit Zucchini und Fenchel .....	148
128. Spargelsuppe mit Frühlingszwiebeln .....	149
129. Radieschen-Suppe mit Croutons .....	150

130. Kalte Gurken-Minze-Suppe.....	151
131. Kartoffelsuppe mit Croutons.....	152
132. Gelbe Suppe mit Hähnchenspießen .....	153
133. Blumenkohl-Cremesüppchen .....	154
134. Asia-Reissuppe.....	155
135. Lauch-Zwiebelsuppe .....	156
<b>Aufstriche und Soßen .....</b>	<b>157</b>
136. Sahnesoße mit Basilikum .....	157
137. Paprikasoße .....	158
138. Hack-Lauch-Soße .....	159
139. Möhren-Frischkäse-Aufstrich .....	160
140. Honig-Mandeldip .....	160
141. Aufstrich aus Rote Bete und Koriander .....	161
142. Frischkäseaufstrich mit Bärlauch.....	161
143. Gelber Aufstrich .....	162
144. Karamellsoße mit Salz.....	162
145. Ziegenfrischkäse-Honig-Aufstrich.....	163
146. Meerrettichsoße mit Preiselbeeren.....	163
147. Pikanter Möhrendip .....	164
148. Kirschmarmelade .....	164
149. Buttersoße .....	165
150. Aprikosen-Pfirsich-Konfitüre.....	165
<b>Abschließende Worte .....</b>	<b>166</b>
<b>BONUS: 14 Tage Ernährungsplan .....</b>	<b>167</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>169</b>



# Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Das ist ein erster wichtiger Schritt, um sich tiefergehend mit der Histaminintoleranz auseinanderzusetzen und das ist von sehr großer Bedeutung, denn hierzulande wird diese Unverträglichkeit zu einem immer größeren Problem.

Doch was ist eigentlich „Histamin“ und was steckt konkret hinter dieser Unverträglichkeit? Warum reagieren einige Menschen mit einer Intoleranz gegen dieses Gewebshormon, das nicht nur in zahlreichen Nahrungsmitteln zu finden ist, sondern auch natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt? Mediziner und Ernährungsexperten vermuten eher eine erworbene Unverträglichkeit und seltener eine angeborene Störung des Histamin-Abbaus im Organismus.

Die wichtigste Behandlungsmaßnahme dieser Intoleranz ist eine konsequente und adäquate Ernährungsumstellung und genau hierbei möchte Sie dieses Buch unterstützen.

Die Histaminintoleranz – in der Fachterminologie auch als Histaminose oder HI bezeichnet – ist ein sehr weit verbreitetes Problem. Es gibt ein breites Spektrum an Ursachen und somit lassen sich hierzu keine pauschalen Aussagen treffen. Mit der Diagnose „Histaminintoleranz“ ändert sich jedoch sehr vieles im Alltag: Es müssen neue Essgewohnheiten erarbeitet und in den Alltag implementiert werden und zudem braucht es eine gute Kenntnis der „erlaubten“ Nahrungsmittel, die von nun an das Zentrum der täglichen Ernährung bilden. Machen Sie sich aber bitte nicht schon im Vorfeld zu große Sorgen, denn Sie werden sehen, dass noch ein breites Spektrum an Nahrungsmitteln übrig bleibt, die Sie auf Ihren täglichen Speiseplan setzen dürfen.

In diesem Buch gehen wir auf die unterschiedlichsten Aspekte und Probleme ein und versuchen gleichzeitig eine optimale Alltagslösung mitzuliefern. Wir zeigen auf, welche Nahrungsmittel gut verträglich sind und welche vom Ernährungsplan entfernt werden müssen. Ebenso zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten auf, welche Nahrungsmittel als „unsicher“ gelten: Das bedeutet, dass Sie hier individuell ausprobieren müssen, ob Ihnen das jeweilige Lebensmittel gut bekommt oder nicht. Nicht jede Intoleranz ist gleich und jeder einzelne Mensch hat eigene Verträglichkeitsgrenzen.

Jeder Körper ist einzigartig und so müssen Sie – vor allem zu Beginn einer Intoleranz – ein wenig austesten, was am besten zu Ihnen persönlich passt. Geben Sie sich und Ihrem Körper ausreichend Zeit, denn eine solche Umstellung vollzieht sich nicht von einem Tag auf den nächsten.

In diesem Buch finden Sie 150 Rezeptideen, die nicht nur einfach zum Zubereiten sind, sondern auch herrlich schmecken. Sie werden sehen, dass trotz Histaminintoleranz garantiert keine Langeweile aufkommt und Sie den Alltag kulinarisch dennoch genießen können.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die histaminarme Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

# Histaminintoleranz

---

Das Beschwerdebild bei einer Histaminintoleranz ist sehr unspezifisch und so zeigen auch die betroffenen Personen ganz unterschiedliche Symptome. Bei manchen Menschen machen sich nur vereinzelt Beschwerden bemerkbar, so zum Beispiel leichte Hautrötungen mit Juckreiz. Andere hingegen merken die Histaminose in mehreren Körperarealen und leiden zusätzlich noch unter Kopfschmerzen, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Verdauungsproblemen. Diese Symptome können isoliert – also einzeln auftreten – oder auch gemeinsam. Zudem sind die Begleiterscheinungen einer Histaminintoleranz wandelbar, das heißt, sie können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und es können auch immer wieder neue Symptome hinzukommen. Da die Begleitsymptome jedoch sehr einer Allergie ähneln, ist es gar nicht so einfach, der Histamin-Unverträglichkeit auf die Spur zu kommen und eine klare, schnelle Diagnose zu erhalten. Für sehr viele Betroffene beginnt bedauerlicherweise ein langer Leidensweg, bis sie endlich Gewissheit erlangen.

## Was ist eigentlich Histamin?

Histamin ist ein spezielles Gewebshormon, ein biologischer Botenstoff, der zum einen von Natur aus in unserem Körper vorkommt und sich zum anderen in sehr vielen Nahrungsmitteln finden lässt. Der menschliche Körper produziert diesen Botenstoff von sich aus, um spezielle Funktionen erfüllen zu können. So spielt Histamin beispielsweise bei der Blutdruckregulierung eine sehr wichtige Rolle, es erweitert die Blutgefäße, stimuliert die Magensaft-Sekretion, reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Appetitkontrolle, die Gedächtnisleistung und sogar die Emotionen! Hat das Histamin all diese wichtigen Aufgaben im Körperinneren erfüllt, wird es vom Organismus wieder abgebaut und ausgeschieden.

Problematisch wird es dann, wenn im Körper permanent Histamin produziert wird, dieses jedoch nicht mehr ordnungsgemäß abgebaut werden kann. Wird dann auch noch über die tägliche Ernährung reichlich Histamin zugeführt, entsteht ein Überschuss und es kommt zu einer Histaminintoleranz. Statistisch gesehen leiden rund 80 Prozent aller Frauen unter einer solchen Unverträglichkeit, meistens ab dem 40. Lebensjahr.

Wie bereits erwähnt, zeigen nicht alle betroffenen Personen dieselben Symptome. Das liegt vor allem daran, dass die verschiedenen Organe und Körperzellen Andockstellen – sogenannte Rezeptoren – für Histamin besitzen. Hierzu gehören beispielsweise die „glatten Muskelzellen“ in der Darm- und Magenwand, in der

Gebärmutter, in den Wänden der Blutgefäße sowie in den Bronchien, aber auch die Nervenzellen, die Drüsenzellen und die Mastzellen (Zellen des Immunsystems).

Indem sich der Botenstoff Histamin an diese Rezeptoren bindet, vermittelt es seine Wirkung. Infolgedessen werden bei einer hohen Histamin-Menge die Rezeptoren fast pausenlos stimuliert. Je nachdem, wo das im Körper passiert, entstehen darauf die einzelnen spezifischen Symptome der Histaminintoleranz.

Aus chemisch-biologischer Sicht gehört das Histamin zur Gruppe der sogenannten „biogenen Amine“. Diese Amine resultieren bei der Umwandlung von Aminosäuren im Körper. Neben dem Histamin gehören zu dieser Botenstoff-Gruppe auch das Cadaverin, das Tyramin sowie das Serotonin. Der Abbau dieser Amine im Körper erfolgt manchmal durch exakt dasselbe Enzym.

Histamin wird im Körper des Menschen hauptsächlich durch das DAO-Enzym (Diaminoxidase) abgebaut. Auch das Enzym „Histamin-N-Methyl-Transferase“ ist für den Abbau wichtig: Es befindet sich im Inneren der Zellen und kann das Histamin in den Zellen inaktivieren.

Enthält eine Mahlzeit nun diverse biogene Amine, ist das DAO-Enzym bestens beschäftigt, denn es muss sich neben dem Histamin auch noch um die anderen biogenen Amine kümmern.

Ist dieses Enzym nun mit einem anderen Amin beschäftigt, bleibt nicht mehr viel übrig für den Histamin-Abbau und der Botenstoff muss sich hintenanstellen. Das ist auch der Grund, weshalb ein bestimmtes Nahrungsmittel für eine betroffene Person ungünstig sein kann und zwar auch dann, wenn es vergleichsweise nur sehr wenig Histamin enthält: Die anderen biogenen Amine werden vor dem Histamin im Körper abgebaut, das wenige DAO-Enzym verbraucht sich und infolgedessen reichert sich eine zu hohe Histamin-Menge im Körper an.

Das DAO-Enzym ist für den Abbau von Histamin aus der Nahrung also von zentraler Bedeutung und somit spielt es auch bei der Entstehung einer Histaminintoleranz eine wesentliche Rolle bei. Bei einigen Menschen, die von einer solchen Unverträglichkeit betroffen sind, kann es sein, dass dieses Enzym in einer nicht ausreichenden Menge im Organismus vorhanden ist (Enzymmangel). Bei anderen kann auch die Enzymfunktion gestört sein. Um Histamin effizient abzubauen, ist dieses Enzym nämlich auch noch auf gewisse Hilfsstoffe angewiesen, so auf Vitamin C und Vitamin B6. So kann auch ein Mangel dieser Mikronährstoffe unter Umständen die Enzymaktivität beeinträchtigen und demnach den Histamin-Abbau stören. Des Weiteren gibt es bestimmte Medikamente – zum Beispiel Antibiotika Präparate – die die Tätigkeit des DAO-Enzyms beeinflussen.

Wir können also festhalten: Wenn aus der Histamin-Eigenproduktion sowie der täglichen Histamin-Zufuhr über die Mahlzeiten eine zu große Menge entsteht, die der Körper nicht mehr effizient abbauen kann, resultieren daraus die Beschwerden der Intoleranz.

Ganz egal, ob eine Enzymfunktionsstörung oder ein Mangel den Abbau stört – wenn der Histamin-Haushalt aus der Balance gerät – entwickelt sich eine Unverträglichkeit.

## **Die empfindliche Histamin Balance**

Wir kommen mehrfach pro Tag mit dem Botenstoff Histamin in Berührung, denn wie gesagt, findet sich dieser in vielen Nahrungsmitteln und wird zudem auch vom eigenen Körper hergestellt. Das körpereigene Histamin wird auch als „endogenes Histamin“ bezeichnet. Das, was wir über die Ernährung aufnehmen, ist das exogene Histamin.

Entscheidend ist die Histamin-Menge im Körper, denn nur ein „zu viel“ ruft Beschwerden hervor. Bei einer Intoleranz reagiert der Körper somit „unverträglich“ auf zu hohe Histamin-Mengen.

Dieses biogene Amin wird an vielen verschiedenen Stellen im Körper produziert, so zum Beispiel in den Zellen des Immunsystems, in den Blutplättchen oder auch den Nervenzellen der Aminosäure Histidin. Anschließend wird das Histamin in genau diesen Zellen auch gespeichert. Die Tatsache, dass der Körper Histamin nicht nur an einer einzigen Körperstelle produziert und speichert ist auch der Grund, weshalb die Beschwerden bei jedem Betroffenen so unterschiedlich ausfallen können. Dieser Botenstoff kann überall im Organismus vorkommen und während etwa eine betroffene Person über Hautrötungen oder Kopfschmerzen klagt, kann eine andere mit Verdauungsbeschwerden zu kämpfen haben.

Wird das Histamin nun benötigt, kann der Körper es aus den Zellen wieder freisetzen. Die Histamin-Ausschüttung kann etwa durch körpereigene Enzyme, Medikamente, aber auch durch Nahrungsmittel angeregt werden.

Bei einem gesunden Menschen gibt der Körper das Histamin nur dann frei, wenn es für bestimmte Funktionsabläufe benötigt wird, so zum Beispiel für die Blutdruckregulierung oder als Vermittler von Entzündungsprozessen bei Allergiereaktionen. Dieser Vorgang der Histamin-Ausschüttung kann aber auch aus dem Ruder laufen, nämlich vor allem dann, wenn das gespeicherte Histamin unkontrolliert freigesetzt wird – beispielsweise durch bestimmte Arzneimittelpräparate.

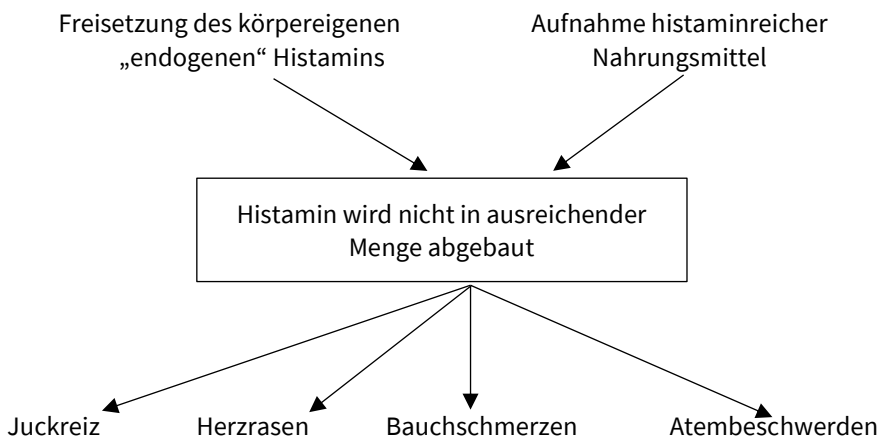
Zusätzlich zum im Körper gespeicherten Histamin, kommen jedoch auch noch über die Nahrung weitere Mengen des Botenstoffs in den Organismus. Bei einem gesunden Menschen verursacht das überhaupt keine Beschwerden, denn das Histamin kann von den jeweiligen Enzymen abgebaut werden.

Im Inneren des Körpers gibt es also ein immerwährendes Auf und Ab zwischen dem Histamin-Anstieg und dem Histamin-Abbau. Doch nicht bei jedem Menschen funktioniert der Abbau einwandfrei, denn die Grundlage dafür ist ein komplexes Zusammenspiel vieler verschiedener Faktoren. Aus diesem Grund kann auch keine einheitliche Histamin-Menge genannt werden, die bei einem Menschen problematisch werden könnte. Es kann also nicht gesagt werden, dass zum Beispiel 20 Gramm Hartkäse jedem Menschen mit einer Intoleranz automatisch Probleme bereiten würde.

**Vielmehr hat jeder Mensch eine individuelle Toleranzgrenze, die genau bestimmt, wie viel Histamin verträglich ist und ab welcher Grenze die Beschwerden beginnen.** Diese Toleranzgrenze kann sich stetig verändern, denn sie ist von verschiedenen Faktoren abhängig, so etwa von unserer Darmgesundheit, dem hormonellen Haushalt oder den täglichen Stressbelastungen.

Sobald ein bestimmter Grenzwert überschritten wird, äußern sich die Beschwerden. Wie hoch dieser Histamin-Grenzwert jedoch ist, ist von Mensch zu Mensch individuell verschieden!

Die folgende Grafik versucht einmal optisch darzustellen, was genau bei einer Histaminintoleranz geschieht:



## **Die Symptome der Histaminintoleranz**

Viele körperliche Leiden und Beschwerden machen sich durch eindeutige Symptome bemerkbar. Bei einer Histaminintoleranz ist das leider nicht der Fall, denn es gibt im Körperinneren viele verschiedene Rezeptoren, an die das Histamin andocken kann. Dementsprechend können auch die Symptome und Beschwerden an unterschiedlichen Stellen auftreten.

Dennoch gibt es einige charakteristische Anzeichen einer Histaminintoleranz, auf die wir hier näher eingehen möchten:

### **Symptom 1 – die Haut**

Das Histamin kann in der Haut die sogenannten Mastzellen anregen. Daraufhin setzen diese allergene Inhaltsstoffe frei, die unterschiedliche Hauterscheinungen hervorrufen können, vor allem Quaddeln, Juckreiz und Hautrötungen. Rötungen im Gesicht werden in der Fachsprache als „Flush“ bezeichnet.

Das Histamin kann eine Nesselsucht hervorrufen, die sich insbesondere durch flüchtige, kleine Hautschwellungen – sogenannte Quaddeln – auszeichnet. An den betroffenen Stellen ist die Haut oftmals gerötet oder weißlich mit einer roten Umrandung. Diese Quaddeln können lokal auftreten oder sich auch am gesamten Körper bemerkbar machen. Im Allgemeinen verschwindet dieses Anzeichen wieder innerhalb von 24 Stunden. Solange der Nesselsucht-Auslöser aber weiterhin besteht, kann es zu einer erneuten Quaddel-Bildung kommen.

Auch Juckreiz kann entstehen, wenn die Mastzellen durch das Histamin stimuliert werden. Durch die Quaddeln ist die Haut ohnehin schon stark gereizt und beginnt an den betroffenen Stellen auch noch zu jucken. Im Vergleich zu anderen Hauterkrankungen mit Juckreiz, werden die Quaddeln bei der Histaminintoleranz jedoch nicht aufgekratzt, sondern lediglich gerieben.

Das freigesetzte Histamin bewirkt zudem eine gesteigerte Durchblutung: Es kommt also zu einer Weitstellung der Blutgefäße, durch die nun eine größere Blutmenge hindurchströmen kann. Infolgedessen sind die betroffenen Hautbereiche warm und gerötet. Macht sich dieses Phänomen im Gesicht bemerkbar, spricht man von „Flush“.

### **Symptom 2 – die Atmung**

Während dem Verzehr histaminreicher Gerichte beziehungsweise unmittelbar danach, kann es bei vielen Personen mit einer Histaminintoleranz zu einer verstopften oder laufenden Nase (sogenannter Fließschnupfen) und zum Niesen kommen. In sehr schweren Fällen kann sogar eine starke Atemnot oder ein

Asthma-Anfall auftreten. Solche Symptome können sich auch nach oder während des Alkoholenusses zeigen.

Asthma-Patienten haben durch ein bestimmtes Enzym mit dem Histamin-Abbau im Körper häufig noch mehr Probleme als gesunde Menschen. Aus diesem Grund kommt es zu einer übermäßigen Histamin-Anreicherung, ganz unabhängig von der Nahrungsaufnahme. Wer also unter Asthma leidet, sollte unbedingt mit einem Facharzt sprechen, welche Behandlungsweise und welche Ernährungsweise im persönlichen Fall die richtige ist.

### **Symptom 3 – das Gehirn**

Histamin bewirkt die Freisetzung von Stickstoffmonoxid, was eine Erweiterung der Blutgefäße zur Folge hat, auch im Gehirn. Ist das bei den Hirnhautarterien der Fall, kann es zu Kopfschmerzen kommen. Über diesen Mechanismus diskutieren Mediziner auch im Zusammenhang mit der Entstehung von Migräne.

Eine Histaminintoleranz kann aber noch weitere Symptome hervorrufen, die vom Kopf ausgehen, so zum Beispiel Erbrechen, Übelkeit oder Schwindelgefühle. Auch Müdigkeitserscheinungen sind keine Seltenheit.

### **Symptom 4 – das Herz-Kreislauf-System**

Dadurch, dass Histamin die Blutgefäßweite verändert, können auch die Herzkrankegefäße – die sogenannten Koronargefäße – davon betroffen sein. Infolgedessen können Symptome wie Herzrasen oder Herzstolpern entstehen.

Manchen Menschen, die unter einer Histaminintoleranz leiden, berichten auch von einem spürbaren Herzklopfen. Bei sehr hohen Histamin-Mengen kann es zu einem Absinken des Blutdrucks und zum Versacken des Blutes in den Beinen kommen. Solche Symptome treten aber nur äußerst selten auf.

### **Symptom 5 – der Magen-Darm-Trakt**

Durch Histamin kommt es auch zu einer Erhöhung der Magensäureproduktion kommen. Die Muskelzellen in der Magen-Darm-Trakt-Wand werden durch das Histamin stärker angeregt. Aus diesem Grund kann es zu Krämpfen, Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall kommen. Solche Symptome treten besonders häufig bei der Aufnahme histaminreicher Getränke und Nahrungsmittel auf.

### **Symptom 6 – der hormonelle Haushalt**

Wenn Sie als Frau häufig immer wieder zum selben Zeitpunkt in Ihrem Zyklus Kopfschmerzen bekommen, könnte auch eine Histaminintoleranz mit im Spiel sein. Dasselbe gilt beim PMS, dem prämenstruellen Syndrom. Hier machen sich bereits Tage vor dem Einsetzen der Regelblutung Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und andere Symptome bemerkbar. Auch eine



krampfartig und schmerzhaft verlaufende Menstruationsblutung kann ein Hinweis auf eine mögliche Histamin-Unverträglichkeit sein. Der Hintergrund ist der, dass Histamin die Gebärmutterkontraktionen fördert und somit Krämpfe im Unterleib auslöst.

Durch das Histamin steigt die Prostaglandin-Produktion in der Gebärmutter und das führt zu krampfartigen Schmerzbeschwerden. Zudem wird die Balance zwischen den Hormonen Prostaglandin, Estradiol und Progesteron gestört. Hier kann ein Ernährungs- und auch ein Schmerztagebuch helfen, den konkreten Ursachen auf die Spur zu kommen. Sprechen Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt, denn er kann mit Ihnen gemeinsam prüfen, ob möglicherweise eine Histaminintoleranz hinter den Beschwerden steckt.

Es ist gar nicht verwunderlich, dass diese Symptome durch das Histamin auftreten. Schauen wir uns nur kurz beispielhaft die Rötung der Haut nach einer histaminreichen Mahlzeit an. Reichert sich im Körper zu viel Histamin an, kommt es zu einer Dilatation, also einer Erweiterung der Blutgefäße. Infolgedessen kann eine größere Blutmenge durch die Gefäße fließen, die jeweiligen Hautstellen werden besser durchblutet und somit rosiger.

**Wann die Symptome auftreten, welche von ihnen sich überhaupt bemerkbar machen und in welcher Intensität sie auftreten, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.** Die aufgenommene Nahrung ist innerhalb weniger Sekunden im Magen und bereits dort kann es zu einer ersten Histamin-Ausschüttung kommen. Die Folgen sind meistens wenige Minuten später fühlbar.

Ebenso kann es aber auch sein, dass das Histamin erst zu einem späteren Zeitpunkt, im Darm, Beschwerden hervorruft. Das nimmt mehr Zeit in Anspruch, denn die zerkleinerte Nahrung benötigt eine gewisse Zeit, bis sie im Darm angekommen ist. Leichte Kost und Flüssigkeiten kann der menschliche Magen wesentlich schneller verdauen als schwere Kost. Da kann es durchaus schon mal sein, dass eine Mahlzeit auch bis zu vier oder fünf Stunden lang im Magen liegt und erst dann schrittweise zum Darm weitergeleitet wird.

Wenn das Histamin erst im Darm die Beschwerden hervorruft, treten auch die Symptome deutlich zeitversetzt nach dem Essen auf. In einem solchen Fall können die Beschwerden sogar erst am nächsten Tag auftreten. Das erschwert die Suche nach den konkreten Ursachen noch einmal mehr. Wenn der Bauch nach der Frühstücksmahlzeit unruhig grummelt, denkt vermutlich keiner daran, dass der Grund hierfür das Abendessen vom Vortag sein könnte.

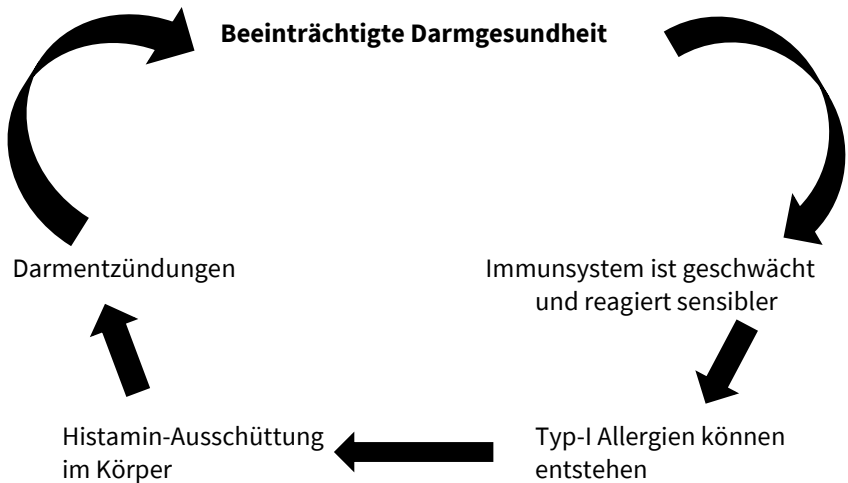
Aus diesem Grund ist es wichtig, erst einmal herauszufinden, ob eine Histaminintoleranz vorliegen könnte. Der beste Weg hierfür ist eine sogenannte Auslassdiät.

Dabei werden für einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen jegliche histaminhaltigen Nahrungsmittel vermieden! Verschwinden die Beschwerden in dieser Zeitspanne und stellt sich ein umfassendes Wohlbefinden ein, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass eine Histamin-Unverträglichkeit vorliegen könnte. Sprechen Sie aber unbedingt auch immer mit Ihrem Arzt, wenn es um eine klare Diagnosefindung geht, denn der Fachmediziner kann weitere Tests durchführen, um noch klarer Gewissheit zu erlangen.

Zu einer Histamin-Ausschüttung kommt es jedoch nicht nur durch bestimmte Nahrungsmittel, sondern auch bei Allergien, wie zum Beispiel einer Tierhaar- oder Hausstauballergie. Histamin-Beschwerden müssen also nicht unbedingt mit der persönlichen Ernährungsweise zusammenhängen. Sobald der Körper mit den allergieauslösenden Stoffen in Berührung kommt, wird Histamin freigesetzt. Ganz egal, ob das Histamin durch Pollen, durch Tierhaare oder durch Nahrung ausgeschüttet wurde – es kann sich an sämtliche Körperrezeptoren binden und somit überall im Organismus Beschwerden hervorrufen.

Das Thema „Allergie und Histaminintoleranz“ macht nochmals deutlich, wie eng zahlreiche körperinterne Prozesse doch miteinander verbunden sind. Das Immunsystem spielt dabei eine essenziell wichtige Rolle bei der Entstehung von Allergien: Wenn die Immunabwehr Tierhaare, Hausstaub oder Pollen – also im Grunde harmlose Stoffe – als potenzielle Allergene einordnet, kommt es zur Allergiereaktion. Und diese bewirkt wiederum eine Histamin-Freisetzung. Über 80 Prozent unseres Immunsystems liegen im Darm, denn hier werden sehr viele Abwehr- und Immunzellen produziert. Leidet also die Darmgesundheit, ist auch das gesamte Immunsystem geschwächt.

Das Histamin, das durch die Allergiereaktionen freigesetzt wird, kann auch den Darm stark in Mitleidenschaft ziehen und eine Darmschleimhautentzündung hervorrufen. Das ist der Startpunkt des Kreislaufs, der immer unangenehmer und belastender für die Betroffenen wird, denn der schlechte Darmzustand wirkt sich wiederum negativ auf das Immunsystem aus und dieses bewirkt infolgedessen immer neue Allergiereaktionen.



Welche Art von Beschwerden eine Person mit einer Histaminintoleranz aufweist, hängt in wesentlichem Maß von ihrer genetischen Prädisposition ab. Demnach können die Symptome trotz derselben Auslöser ganz unterschiedlich sein.

## Ursachen einer Histaminintoleranz

Immer wieder stellen sich betroffene Personen die Frage: „Woher habe ich eigentlich meine Histamin-Unverträglichkeit“? In den meisten Fällen kann genau diese Fragestellung aber leider nicht wirklich beantwortet werden.

Tatsächlich ist nach derzeitigem Stand nicht abschließend geklärt, woher eine Histaminintoleranz letzten Endes kommt. Selbstverständlich sind viele Wissenschaftler, Mediziner und Ernährungsexperten an der Thematik am Forschen. Die meisten Studien hierzu zeigten, dass eine Beteiligung der körpereigenen Diaminoxidase, auch DOA, sowie eine Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) eine wesentliche Rolle spielen.

Wie oben bereits erwähnt, wirken sich die beiden Enzyme DOA und HNMT im Dünndarm, aber auch auf der Haut aus. Sie sorgen in der Regel für einen schnellen Histamin-Abbau im Körper. Bei einer Histaminintoleranz ist laut der Theorie aber genau das nicht möglich, da beispielsweise die Aktivität der beiden Enzyme eher mangelhaft ist. Da das Histamin so gar nicht oder nur sehr langsam abgebaut werden kann, reichert sich immer mehr von diesem biogenen Amin im Körper an, was die Reaktionen der Intoleranz gegenüber hervorruft. Dies ist die derzeitige gängigste Erklärung bezüglich der konkreten Entstehungsursachen der Histaminintoleranz.

Grundsätzlich kann eine Differenzierung vorgenommen werden, nämlich zwischen einer kurzfristigen und einer langfristigen Unverträglichkeit. Die kurzfristige Histaminintoleranz kann zum Beispiel durch übermäßigen Stress, Alkoholgenuß oder eine längerfristige Antibiotika-Therapie hervorgerufen werden. Wird dann durch bestimmte Nahrungsmittel eine höhere Histamin-Freisetzung hervorgerufen, kann das Enzym DAO dieses nicht mehr spalten. Der Organismus reagiert mit entsprechenden Unverträglichkeitssymptomen.

Die langfristige Unverträglichkeit ist ein chronisches Problem. Die exakten Ursachen dafür sind nicht bekannt. Histamin spielt im menschlichen Körper eine derart komplexe Rolle, dass die exakten Zusammenhänge wissenschaftlich und medizinisch noch nicht ausreichend erforscht werden konnten.

Die Beschwerden und Symptome reichen von leichten Verdauungsproblemen über starke Hautausschläge bis hin zu lebensbedrohlicher Atemnot. **Aus diesem Grund muss jede Person für sich selbst herausfinden, wie viel Histamin sie verträgt und auf welche Nahrungsmittel der Körper eine besonders starke Reaktion zeigt. Das ist für jeden Betroffenen ein ganz individueller Prozess, der mehrere Wochen oder sogar Monate in Anspruch nehmen kann.**

## Diagnose der Histaminintoleranz

Keiner der aktuell verfügbaren Histaminintoleranz-Untersuchungen und Test können mit Sicherheit nachweisen, ob eine Person tatsächlich exogenes – also von außen zugeführtes Histamin – nicht verträgt und aus diesem Grund mit gewissen Symptomen reagiert.

Viele Betroffene haben schon zahlreiche Arztbesuche hinter sich und konnten dennoch die konkrete Ursache für ihre Beschwerden nicht finden. Häufig sind die Anzeichen zu unspezifisch und aus den medizinischen Gutachten ergibt sich kein Krankheitsbefund.

Dennoch können gezielte Fragestellungen und Tests die Vermutung auf eine möglicherweise vorhandene Unverträglichkeit erhärten.

An erster Stelle steht das Arzt-Patienten Gespräch. Besteht der Verdacht auf eine Histaminintoleranz ist der beste Ansprechpartner ein Facharzt für Dermatologie (Hautarzt), ein Facharzt für Innere Medizin (Internist) oder ein spezialisierter Allergologe. Der Mediziner stellt gezielte Fragestellungen zu den vorhandenen Beschwerden sowie den möglicherweise vorhandenen Vorerkrankungen. Solche Fragen können zum Beispiel sein:

- Liegt eine allergische Krankheit oder eine Nahrungsmittelintoleranz vor?