

Prof. Dr. Martin Storr

Sofortratgeber Histaminintoleranz

Verstehen, erkennen, behandeln -
so wird's gemacht!



Der Autor



Professor Dr. Martin Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, am Zentrum für Endoskopie in Starnberg.

Sein Spezialgebiet umfasst die Behandlung von Patienten mit funktionellen Magen- und Darmerkrankungen, Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Er kennt die Sorgen und Nöte der Patientinnen und Patienten und gilt als einer der renommiertesten Experten für diese Erkrankungen.

Ein ausgesprochen wichtiger Beratungsanlass sind Fragen zu Verdauungsbeschwerden und Fragen zur Ernährung.

Gerade weil die ganzheitliche, wissenschaftlich fundierte Beratung eine so bedeutende Rolle hat, engagiert er sich für die Betroffenen mit gut verständlichen Sachbüchern und zahlreichen Hinweisen aus der Praxis.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

die Histaminintoleranz gehört aus medizinischer Sicht zu den schwierigsten und beratungsintensivsten Erkrankungen. Dazu trägt bei, dass die Histaminintoleranz wenig bekannt ist, die Ursachen und Auslöser oftmals unklar bleiben und das Beschwerdebild ausgesprochen variabel ist. Erschwerend kommt hinzu, dass es kein diagnostisches Testverfahren und keinen Laborwert gibt, mit dem die Diagnose gestellt werden könnte.

Wen wundert es also, dass die Betroffenen oftmals eine jahrelange Ärzteodyssee hinter sich haben, Rat bei anderweitig in der Heilkunde Tätigen suchen oder sich im Internet, in Blogs, Foren und zwielichtigen Informationsquellen verlieren, die spezifische Diagnostik und zielgerichtete sowie rasche Heilung versprechen, all dies aber nicht erfüllen können und vielmehr als Gegenwert nur lieblose Standardtexte und computergenerierte Interpretationen liefern, die zumeist einen Kauf von gleich mehreren Präparaten als Lösung vorschlagen. Tief bewegt von den teilweise jahrelangen Irrungen, denen meine Patienten ausgesetzt waren, habe ich mich entschlossen, das schwierige Thema Histaminintoleranz in einem fachlich fundierten Ratgeber zusammenzufassen. Kein leichtes Unterfangen, und es hat mich über drei Jahre beschäftigt. Keiner meiner Ratgeber war derartig aufwendig zu schreiben.

Der Sofortratgeber Histaminintoleranz möchte Ihnen nun dabei helfen, Licht ins Dunkel Ihrer Beschwerden zu bringen

und die Spirale aus Hoffnung, Frustration, Verzweiflung und Erschöpfung zu beenden.

Basierend auf dem aktuellen Stand der medizinischen Wissenschaft erfahren Sie hier alles über die Hintergründe zur Histaminintoleranz, über mögliche Auslöser oder über die Symptome sowie anderweitige erklärende Erkrankungen und die gezielte Suche danach.

Lernen Sie den Stellenwert und den medizinisch sinnvollen Einsatz von diagnostischen Maßnahmen kennen. Lesen Sie, wie Schritt für Schritt das Krankheitsbild abgeklärt wird und wie sich eine erfolgreiche Therapie in Basistherapie und spezielle Therapie aufgliedert. Bewahren Sie einen kühlen Kopf und wenden Sie die vielen Checklisten an, die Ihnen dabei helfen, Ihrem individuellen Krankheitsbild auf die Schliche zu kommen.

Dieser Ratgeber räumt auf mit Mythen, macht Schluss mit unkontrolliert vermeidend restriktivem Essverhalten und sinnlosen Präparaten und erklärt auch, wie bei einer gesicherten Histaminintoleranz die kurz- und langfristige Ernährung aussieht. Die ganzheitliche Sichtweise und die neutrale Bewertung verschiedenster Maßnahmen ermöglichen Ihnen wieder, Herr der Lage zu werden, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Ihre Symptome in den Griff zu bekommen und Ihre eigene Lebensqualität zu steigern.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihr Wissensdurst durch diesen Ratgeber gestillt werden kann und Sie durch die verschiedenen Anregungen Ihren Weg zu einem beschwerdefreien und gesunden Leben finden.

Ihr
Prof. Dr. Martin Storr

FAHRPLAN DURCH DEN RATGEBER

Dieser Sofortratgeber enthält Informationen zur Histaminintoleranz. Der Aufbau folgt den Fragen, die in der Sprechstunde üblicherweise gestellt werden. Diese Fragen sind sehr unterschiedlich und reichen von „Mit welchen Tests kann die Histaminintoleranz gesichert werden?“ bis zu „Was kann ich tun, um meine Beschwerden unter Kontrolle zu bringen?“. Damit Sie dort einsteigen können, wo Sie sich informieren wollen, finden Sie hier einen Fahrplan durch diesen Ratgeber.

FAHRPLAN DURCH DEN RATGEBER

HISTAMININTOLERANZ - VERSTEHEN

1. Als Erstes die Verdauung verstehen
[Kapitel: Der Darm, ein Bioreaktor](#)
2. Dann die Histaminintoleranz verstehen
[Kapitel: Histaminintoleranz - die Grundlagen und](#)
[Kapitel: Histaminintoleranz - das Krankheitsbild](#)
3. Danach die Ursachen der Histaminintoleranz verstehen
[Kapitel: Ursachen der Histaminintoleranz](#)

HISTAMININTOLERANZ - AKTIV WERDEN

4. Passen meine Symptome zur Histaminintoleranz?
[Kapitel: Symptome](#)
5. Wie wird die Histaminintoleranz diagnostiziert?
[Kapitel: Diagnostik der Histaminintoleranz](#)
6. Wie wird die Histaminintoleranz behandelt?
[Kapitel: Die Therapie](#)
7. Zusammenfassung und wichtige Schritte

Inhaltsverzeichnis

FAHRPLAN DURCH DEN RATGEBER

DER DARM, EIN BIOREAKTOR

Die Verdauungsorgane

Gasbildung - ein ganz natürlicher Vorgang

HISTAMININTOLERANZ - DIE GRUNDLAGEN

Was ist Histamin und woher kommt es?

Wo kommt Histamin im Körper vor und wie wirkt es?

Der Histaminabbau

Histamin und Glutamat

HISTAMININTOLERANZ - DAS KRANKHEITSBILD

Einteilung der Histaminintoleranz

Wie häufig ist die Histaminintoleranz?

Wie entstehen die Beschwerden?

Wieso ist die Histaminintoleranz bei Frauen häufiger?

URSACHEN DER HISTAMININTOLERANZ

Die Ernährung

Medikamente

Stress

Assoziierte Erkrankungen

Grundkrankheiten

Abgrenzung zur Histaminintoleranz: Intoleranzen
und Unverträglichkeiten

SYMPTOME

Häufige und seltene Symptome

Wann treten die Beschwerden auf?

Der Selbsttest: Habe ich eine Histaminintoleranz?

DIAGNOSTIK DER HISTAMININTOLERANZ

Vorab: Allergie oder Histaminintoleranz?

Bluttestung

Weitere Bluttestverfahren

Urintestung

Stuhltestung

Ergänzende Stuhldiagnostik

Erweiterte Diagnostik für den „Liebhaber“

Der Goldstandard in der Diagnostik

DIE THERAPIE

Ernährungsumstellung

Lebensstiländerungen

Medikamentöse Therapie

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Nahrungsergänzungsmittel

Ergänzende Maßnahmen

Therapiedauer und Therapieerfolg

Fazit: Erkenntnisse zur Therapie

DIE WICHTIGSTEN SCHRITTE

Fazit: Erkenntnisse zur Histaminintoleranz

DAS BESTE ZUM SCHLUSS

Fremdwörter/Glossar

Stichwortverzeichnis

DER DARM, EIN BIOREAKTOR

Unser Verdauungssystem ist eine komplexe Einheit, die von der Mundhöhle bis zum Darmausgang reicht. Der Verdauungsprozess beginnt mit der Aufnahme der Speise und endet mit dem Ausscheiden des Stuhls. Lesen Sie im Folgenden, wie Nahrungsmittel durch den Körper reisen, wo sie verdaut und aufgenommen werden und weshalb die Bildung von Darmgas ein ganz normaler Vorgang ist.

Die Verdauungsorgane

Die Mundhöhle

Bereits mit der Aufnahme der Speise beginnt die Verdauung, indem wir die Nahrung kauen, mechanisch zerkleinern und mit Speichel versetzen. Durch das Zerkleinern der Nahrung mit den Zähnen wird die Oberfläche der Nahrungsmittel vergrößert, sodass die Inhaltsstoffe des Speichels ihre Wirkung besser entfalten können. Sowohl der Speichelfluss als auch die Produktion von Magensäften in den Magenschleimhautzellen werden bereits durch die Gedanken an Essen, durch das Riechen oder den Anblick der Speisen angeregt. Gründliches Kauen bewirkt, dass wir früher satt werden und dieses Gefühl länger anhält. Menschen mit Verdauungsbeschwerden sollten besonders gründlich kauen, damit die Nahrung besser vertragen und verwertet werden kann.

Die Speiseröhre

Sobald die Speise ausreichend zerkaut wurde, gelangt der Nahrungsbrei über die Speiseröhre in den Magen. Die Speiseröhre ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, damit der Brei besser rutscht.

Der Magen

Im Magen wird der Speisebrei weiter zerkleinert. Diese Aufgabe übernimmt der Magensaft, von dem jeden Tag zwei bis drei Liter produziert werden und der 0,5%ige Salzsäure enthält, die den Brei durchsäuert. Abhängig von der Zusammensetzung, Konsistenz und Temperatur der Nahrung, aber auch von unserer psychischen Verfassung verlässt der Nahrungsbrei nach etwa ein bis sieben Stunden den Magen. Besonders lange bleiben fett- und ballaststoffreiche Speisen im Magen. Voraussetzung für den weiteren Transport des Nahrungsbreis ist, dass die einzelnen Nahrungsbestandteile höchstens eine Größe von zwei Millimeter haben. Deshalb ist es auch so wichtig, dass wir die Speisen gründlich durchkauen. Zwar kann der Magen mit seiner Muskulatur Speisen in gewissen Grenzen auch zerkleinern, dies gelingt durch gründliches Kauen aber deutlich besser.

Der Darm

Der menschliche Darm besteht aus Dünndarm und Dickdarm, hat eine Länge von bis zu acht Metern und eine Oberfläche von etwa 400 Quadratmetern. Seine Aufgabe besteht vor allem darin, alle Nährstoffe, die für die Funktionen des Körpers unerlässlich sind, aus der Nahrung aufzunehmen. In einem Zeitraum von 75 Jahren verarbeitet der Darm etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit. Wird die Darmfunktion durch ein entzündliches Geschehen beeinträchtigt, ist es besonders wichtig, dass

der Körper mit allen erforderlichen Nährstoffen optimal versorgt wird, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Der Dünndarm

Vom Magen wird der Nahrungsbrei in den Dünndarm transportiert, der etwa vier bis sechs Meter lang ist und aus drei Abschnitten besteht: Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum) (siehe Abbildung 1). In den Zwölffingerdarm, der seinen Namen wegen der Länge (zwölf Finger = ca. 25 cm) erhalten hat, münden die Gänge von Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und Gallenblase. Der Nahrungsbrei wird durch die Verdauungsflüssigkeiten aus Galle und Bauchspeicheldrüse weiter verdaut. Der Pankreassaft neutralisiert den sauren Magensaft und enthält Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße aufspalten. Der Gallensaft hilft bei der Fettverdauung und der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (Vitamine A, D, E, K).

Nachdem der Nahrungsbrei mit Gallen- und Pankreassaft weiter aufbereitet wurde, folgt als Letztes der aus Schleimstoffen und Verdauungsenzymen bestehende „Darmsaft“, von dem täglich drei Liter hergestellt werden. Der letzte Abschnitt des Krummdarms wird auch terminales Ileum genannt; hier finden sich sehr häufig Entzündungen, sodass bei einer Darmspiegelung diese Region unbedingt eingesehen werden sollte.

Der Dickdarm

Der Dickdarm (Kolon) ist etwa 1,5 Meter lang und besteht ebenfalls aus mehreren Abschnitten: Blinddarm, Enddarm inkl. Grimmdarm, der den größten Teil des Dickdarms ausmacht, sowie Mastdarm mit dem Ausgang (Anus = After). Im Dickdarm werden keine Verdauungssäfte mehr zugesetzt, stattdessen werden dem Nahrungsbrei nun Wasser und Mineralstoffe entzogen. Damit die

unverdaulichen Speisereste als Stuhl leichter ausgeschieden werden können, kommen Schleimstoffe zum Einsatz; auch die Darmbewegung unterstützt den Transport. Über den After erfolgt schließlich die Entleerung des Darms. Die Dauer von Mund bis After dauert zwischen 12 und 50 Stunden.

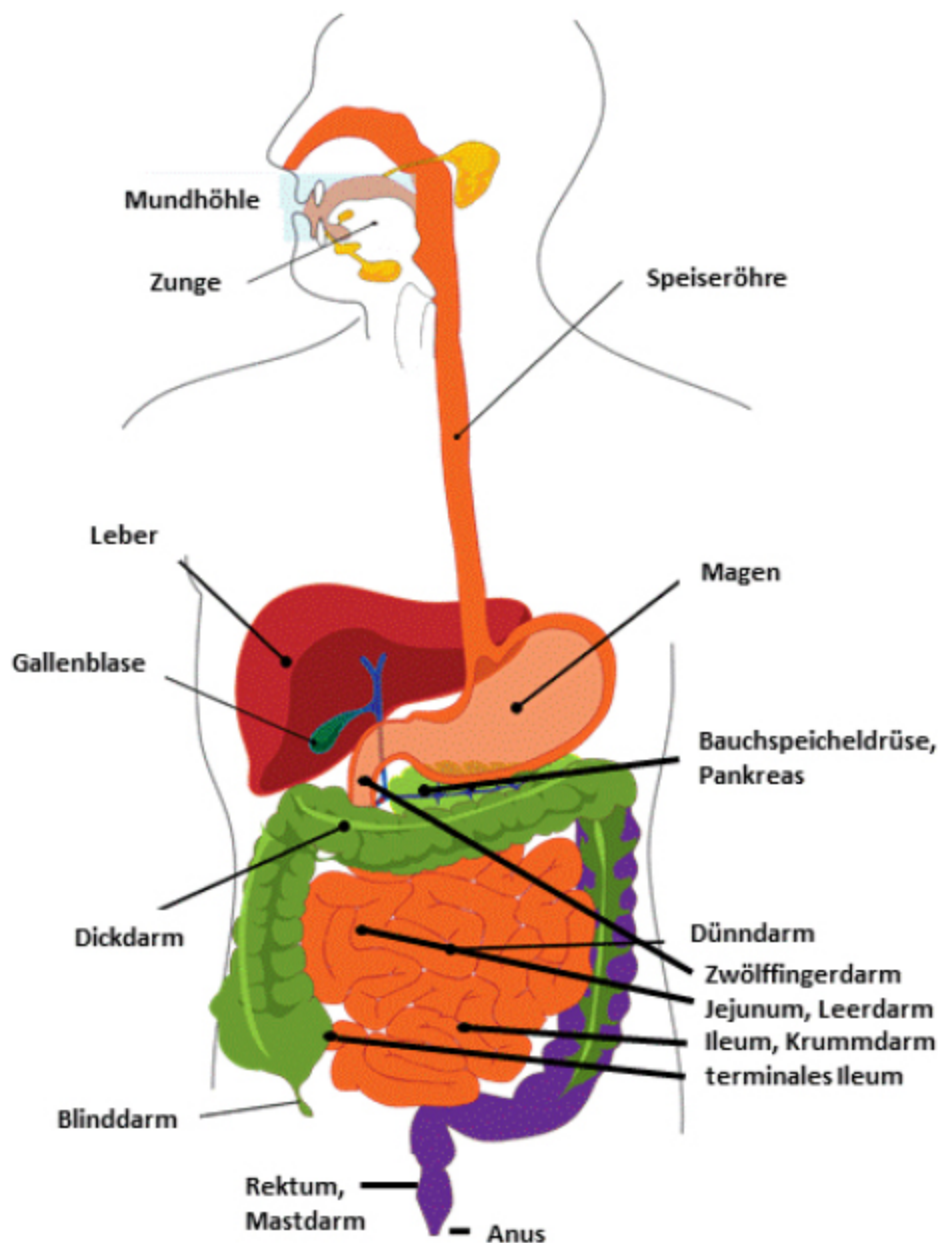


Abbildung 1: Übersicht über die anatomische Lage der Verdauungsorgane.

Gasbildung - ein ganz natürlicher Vorgang

Der Mensch ist ein Bioreaktor, und unser Darm ist kein „Clean Diesel“, sondern das genaue Gegenteil. Neben der Menge an Darmgas ist auch der Geruch ein oftmals belastendes Problem. Je nach Zusammensetzung können Darmgase wenig oder stark riechen. Manche Darmgase wie Wasserstoff riechen nicht, andere wie Methanthiol und Dimethylsulfid riechen sehr stark. Bei den meisten der übel riechenden Gase handelt es sich um schwefelhaltige Gase.

William K. Livingston (1882 bis 1966) war ein Arzt und Wissenschaftler in Oregon, USA. Ihn interessierte, was der Darm spüren kann. An Patienten mit einem künstlichen Darmausgang beschrieb er, dass der Darm keine Hitze und keine Kälte, keine Säure und keine Lauge, keine Chemikalien, kein Zwicken mit einer Zange und kein Pieken mit einer Nadel spüren konnte. Der Darm konnte nur zwei Dinge spüren: Zum einen das Aufdehnen mit einem Ballon, das entspricht den Darmgasen. Zum anderen kann der Darm Stromschläge spüren, denn dadurch werden Nervenzellen aktiviert. Genauer gesagt diejenigen Nervenzellen, die eine Dehnung des Darms durch die Darmgasdehnung wahrnehmen können. Um Bauchschmerzen zu reduzieren, ist es daher notwendig, Darmgase und Darmfüllung zu reduzieren.

Darmgase entstehen durch bakterielle Fermentierung des nicht verwerteten Darminhalts durch die Darmflora. Das bedeutet, dass zum einen die Darmflora für die Produktion der übel riechenden Darmgase verantwortlich ist und zum anderen die aufgenommenen Lebensmittel, denn diese Lebensmittel werden durch die Mikroben zersetzt. Auf die Darmflora können wir nur wenig Einfluss nehmen, denn sie

ist in unserem Darm sehr stabil. Es sind keine Maßnahmen bekannt, die unsere Darmflora dahingehend verändern, dass weniger übel riechende Gase entstehen. Das wiederum bedeutet, dass die gezielte Lebensmittelauswahl der Weg ist, den Geruch von Darmgasen zu beeinflussen. Um übel riechende, schwefelhaltige Gase zu produzieren, braucht es schwefelhaltige Lebensmittel. Wenn davon weniger gegessen werden, steht der Darmflora weniger Substrat zur Verfügung, um übel riechende Gase zu produzieren.

WISSENSCHAFTLICHE IRRTÜMER

Der Begriff Darmflora beruht auf der veralteten wissenschaftlichen Vorstellung, dass Bakterien und Pilze zum Pflanzenreich gehören. Darmfauna wäre jedoch auch nicht korrekt, da Bakterien eine eigene Domäne entwickeln und Pilze neben dem Pflanzenreich und dem Tierreich ein eigenes Reich bilden.

Tabelle 1: Diese Lebensmittel fördern Darmgase

Fördern Gasbildung	Bier, Eier, Eierspeisen, Fastfood, Fertiggerichte, frisches Brot, frisches Obst, Hülsenfrüchte, koffeinhaltige Getränke, Kartoffelchips, Kaugummi, Knäckebrötchen, Kohl, kohlenstoffhaltige Getränke, Knoblauch, Mayonnaise, Paprikaschoten, Pilze, Pumpernickel, Rhabarber, Rohkost, Sauerkraut, Schaumweine, Sellerie, Topinambur, Wassermelone, Zwiebel
Fördern üblen Geruch	Bohnen, Eier, Ei enthaltende Produkte, Fisch, Fischerzeugnisse, Fleisch,

Fleischerzeugnisse, Geräuchertes, Kohl, Knoblauch, Krabben, Pilze, Spargel, Schnittlauch, reifer Hartkäse, scharfe Gewürze, Zwiebel

Greifen Sie lieber zu Lebensmitteln, denen eine geruchshemmende Wirkung nachgesagt wird.

Tabelle 2: Diese Lebensmittel reduzieren Darmgase

Reduzieren Gasbildung	Anistee, Joghurt, Fencheltee, Heidel-/Blaubeeren, Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee, Minze, Preiselbeeren, Schwarzkümmel
Reduzieren üblen Geruch	Heidel-/Blaubeeren, Joghurt, Petersilie, Preiselbeeren, grüner Salat, Spinat

Vergessen Sie aber nicht, dass die Produktion von Darmgasen ein völlig normaler Vorgang ist. Unser Verdauungsapparat ist ein Bioreaktor - und dabei entstehen nun einmal auch Gase. Möchten Sie wissen, was einer normalen Darmfunktion entspricht und wie häufig am Tag Winde abgehen dürfen? Der durchschnittliche Mensch in einer westlichen Bevölkerung lässt zehn bis 20 Winde am Tag abgehen. Dies trifft auf jeden von uns zu. Ungerecht ist dabei, dass manche Menschen von vornherein übel riechendere Gase produzieren als andere.

AKUTMASSNAHMEN GEGEN EINEN BLÄHBAUCH

Blähbauchbeschwerden haben verschiedenste Ursachen.

Im ersten Schritt sollten Sie identifizieren, ob Sie mit Ihrer Ernährung zu viele blähende Lebensmittel aufnehmen. Dies können Sie anhand von FODMAP-Lebensmittellisten (z. B. in Ratgebern zum Thema Reizdarm oder unter www.fodmap-info.de) erkennen. Blähende Lebensmittel finden sich in den Listen mit den roten Lebensmitteln. Wenn zu viele davon auf Ihrem Speiseplan stehen, ist die erste Maßnahme, die eigene Ernährung aus den grünen Lebensmittellisten zusammenzustellen. Zusätzlich sollten Sie Rohkost, Fruchtsäfte und Smoothies meiden, denn diese blähen auch sehr stark.

Eine weitere sehr häufige Ursache für einen Blähbauch ist ein zu träger Darm. Einen trägen Darm erkennen Sie an zu seltenem, oftmals zu hartem Stuhlgang oder zu Beginn hartem Stuhlgang. Falls dies bei Ihnen vorliegt, sollte die Darmbeweglichkeit angeregt werden, um den Blähbauch in den Griff zu bekommen.

Weitere häufige Blähungsförderer sind Fruktose, Laktose, Sorbit und die Dünndarmfehlbesiedelung. Wenn Blähbeschwerden bestehen, sollten Sie diese Ursachen beim Arzt ausschließen lassen. Hierfür sind spezielle Atemtests erforderlich.

Nahrungsergänzungsmittel und Probiotika können Blähungen und einen Blähbauch verursachen (z. B. das sogenannte Probiotika-Syndrom). Um dies auszuschließen, pausieren Sie alle derartigen Einnahmen. Auf Englisch wird dies Drug Holiday (Medikamentenurlaub) genannt.

Eine gut geeignete Selbstmedikation bei Blähbauch und dem Abgang von Darmgasen (Flatulenz) sind verkapseltes Pfefferminz-/Kümmelöl (Carmenthin[®]) und verkapseltes Pfefferminzöl (Buscomint[®]). Zwei bis drei Kapseln am Tag, über einen längeren Zeitraum, sollten Abhilfe schaffen.

HISTAMININTOLERANZ - DIE GRUNDLAGEN

Eine Intoleranz ist eine Art Unverträglichkeit des Körpers gegenüber einem bestimmten Stoff - in diesem Fall gegenüber Histamin. Es liegt ein multifaktorielles Ungleichgewicht zwischen Aufnahme oder gesteigerter Freisetzung von Histamin und reduziertem Abbau von Histamin zugrunde. Dadurch entstehen verschiedenste allergieartige Symptome am Darm und an anderen Stellen im Körper.

Wenn der Körper auf Histamin unverträglich reagiert, dann ist guter Rat teuer. Medizinisch handelt es sich dabei um eine Histaminunverträglichkeit, die ihre Ursache in einer Histaminintoleranz oder verschiedenen anderen Erkrankungen wie Nahrungsmittelallergien, Darmentzündungen oder dem Reizdarmsyndrom hat.

Zunächst gilt es, ein paar Begriffe zu verstehen. Wenn im Körper zu viel Histamin vorhanden ist, dann wird dies Histaminose genannt. Dieses Zuviel an Histamin kann aufgrund von vielen Ursachen entstehen, ist aber nicht gleichbedeutend mit Beschwerden. Eine Histaminose kann also auch unbemerkt vorkommen. Erst wenn zur Histaminose Beschwerden auftreten, dann wird von Histaminunverträglichkeit oder von Histaminintoleranz (kurz: HIT) gesprochen.

Streng genommen liegen bei einer Histaminunverträglichkeit verschiedenste Ursachen vor, während bei der HIT eine reduzierte Aktivität des Histaminabbaus besteht. Im klinischen Alltag lassen sich Histaminunverträglichkeit und Histaminintoleranz aber kaum unterscheiden, sodass im Sprachgebrauch bei Histaminbeschwerden, die nicht auf eine Allergie zurückzuführen sind, der Begriff Histaminintoleranz verwendet wird.

Mit der Histaminintoleranz beschäftigen wir uns in diesem Ratgeber. Andere mögliche Ursachen, vor allem Nahrungsmittelallergien und das Reizdarmsyndrom, sollten im Rahmen der Diagnostik sicher ausgeschlossen werden, um eine korrekte Diagnose zu stellen. Bei diesem Ausschluss helfen Ihnen die Informationen in diesem Ratgeber und Ihr Hausarzt.

Histaminbeschwerden können aber auch bei vielen anderen Erkrankungen auftreten. Auch diese sollten sicher ausgeschlossen sein. Denn aus medizinischer Sicht wird die Diagnose Histaminintoleranz vielfach fehlverwendet, wenn die eigentliche Diagnose nicht ausreichend gesucht und noch nicht gefunden wurde. Aus diesem Grund erfahren Sie später im Buch, ab Seite →, welche Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden auftreten und daher ausgeschlossen werden sollten.

Was ist Histamin und woher kommt es?

Histamin ist ein Eiweißabbauprodukt, das in der Natur an vielen Stellen vorkommt. Eiweißabbauprodukte wie Histamin, die im Körper biologische Wirkungen entfalten, werden biogene Amine genannt. Das Kurzwort Histamin leitet sich aus Histidin (eine Aminosäure, die in fast allen Proteinen vorkommt), und Amin (eine von Ammoniak