

DORIS FRITZSCHE

# Histamin- Intoleranz

Beschwerdefrei genießen

Das  
meistverkaufte  
Buch  
zum Thema

**G|U**

zentralen Nervensystem; hier wird die Freisetzung von Histamin im Gehirn kontrolliert. Dockt das Histamin an  $H_3$ -Rezeptoren an, wird über eine negative Rückkopplung eine weitere Histaminfreisetzung gedrosselt.

## $H_4$ -Rezeptoren

Die  $H_4$ -Rezeptoren schließlich sind vorwiegend in den Zellen des Immunsystems aktiv. Studien der medizinischen Hochschule Hannover an Mausmodellen (2009) deuten darauf hin, dass diese Histamin-Rezeptoren bei Asthma bronchiale, chronischem Juckreiz und Autoimmunerkrankungen eine Rolle spielen.

## Wie äußert sich Histamin-Intoleranz?

Wie Sie bereits gelesen haben, ist Nahrungshistamin potenziell giftig. Es wird deshalb bereits im Dünndarm weitestgehend abgebaut. Ist die Balance zwischen Histamin und Histamin abbauenden Enzymen - allen voran dem Enzym Diaminoxidase (DAO) - gestört, kommt es zu einer Histamin-Intoleranz. Die individuelle Verträglichkeitsgrenze für Histamin ist dann überschritten. Ein Ungleichgewicht kann zudem auch entstehen oder verstärkt werden, wenn im Organismus mehr Histamin freigesetzt wird, als individuell verträglich ist.

---

## INFO

Weil bei einem Überschuss an Histamin allergieartige Symptome wie Hautausschläge, Reizungen der Nasenschleimhaut mit einhergehendem Fließschnupfen, Niesreiz, Juckreiz sowie Asthma, Kopfschmerzen und Durchfälle auftreten, wird die Histamin-Intoleranz häufig mit einer Nahrungsmittelallergie verwechselt.

---

# Typische Beschwerdebilder

Ist im Körper mehr Histamin vorhanden, als durch DAO abgebaut werden kann, treten ganz individuell an unterschiedlichen Organen Symptome auf. Dabei dauert es manchmal nur wenige Minuten, ein anderes Mal mehrere Stunden, ehe nach dem Essen Beschwerden auftreten, die bis zu einem halben Tag und länger andauern können.

Bei Magen-Darm-Beschwerden beispielsweise sind Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle mögliche Anzeichen für eine Histamin-Intoleranz. Bei wiederholten Durchfällen sollten Laktose- und

Fruktose-Unverträglichkeit sowie eine Zöliakie ausgeschlossen werden. Mehr zu diesen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie zu weiteren möglichen Symptomen, Diagnose und Behandlung erfahren Sie auf [>](#)

Die für die Histamin-Intoleranz typischen Hautausschläge zeigen sich in der Regel als Urtikaria, also ein Nesselausschlag mit Quaddeln, wie er nach dem Kontakt mit Brennnesseln typisch ist. Aber auch anfallsartige, kurzzeitige Hautrötungen (Flush) sind möglich, vor allem im Gesicht und am Oberkörper.