

Was genau bedeutet Histamin-Intoleranz?

Prinzipiell entstehen histaminbedingte Beschwerden durch eine Überbelastung des Organismus mit dem Stoff Histamin. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Substanz mit der Nahrung aufgenommen oder mittels so genannter Histaminliberatoren aus den körpereigenen Zellen freigesetzt wird. Die Symptome einer Histamin-Intoleranz entwickeln sich schleichend: Die meisten Betroffenen verspüren erste Beschwerden im jungen Erwachsenenalter. Dieses "heimliche" Fortschreiten der Krankheit erleichtert allerdings nicht gerade die Diagnose.



Die Histamin-Intoleranz und ihre Folgen

Während Histamin in größeren Mengen bei jedem Menschen schwere, ja sogar lebensbedrohliche Krankheitszustände hervorrufen kann, reichen im Falle einer Histamin-Intoleranz bereits kleinste Mengen von wenigen Mikrogramm, um ein individuelles Beschwerdebild zu verursachen. Dies kann sich in Verdauungsstörungen wie Durchfall, Bauchkrämpfen oder Blähungen, aber auch durch einen Migräneanfall äußern. In rund 15 % aller Asthmaerkrankungen wird eine Histamin-Intoleranz als Ursache vermutet, genauso wie bei zahlreichen Fällen von niedrigem Blutdruck, Nesselausschlag (Urtikaria), Herzrhythmusstörungen, Regelbeschwerden und vielen anderen Gesundheitsstörungen, die häufig falsch diagnostiziert und vorschnell als psychosomatisches Leiden abgetan werden.

Zuviel Histamin im Körper

Wer unter einer Histamin-Intoleranz leidet, reagiert nach dem Verzehr histaminhaltiger Lebensmittel mit körperlichen Symptomen. Am häufigsten sind Verdauungsstörungen wie Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit. Aber auch Lunge, Nebenhöhlen, Haut und Gehirn sind von der Wirkung des überschüssigen Histamins betroffen.

Wie kommt es zu den Beschwerden?

Beim gesunden Menschen wird das im Körper befindliche Histamin durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Dieser Mechanismus ist bei Patienten mit Histamin-Intoleranz vermutlich aufgrund eines Vitamin B6- und C-Mangels gestört: Es kann nicht genügend DAO produziert werden, wie es für die Verstoffwechslung histaminhaltiger Speisen und Getränke erforderlich wäre. Infolge dessen kommt es zu einer Überlastung des Körpers mit Histamin, woraus sich unterschiedlichste Gesundheitsbeschwerden entwickeln können.

[weiter \(Seite 3 von 6\)](#)

[Wie kommt es zur Überbelastung durch Histamin? »](#) [Was genau bedeutet Histamin-Intoleranz? »](#)
[Histamin-Intoleranz - Eine Substanz, vielfältige Wirkungen »](#) [Diagnose der Histamin-Intoleranz »](#) [Die Therapie der Histamin-Intoleranz »](#) [Die richtige Ernährung bei Histamin-Intoleranz »](#)

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

Aktuelle Meldungen zur Histamin-Intoleranz



Histaminfreie Weine aus dem Hause Eller

Eller Finest Selections erweitert das Angebot – Eller Finest Selections ist der einzige deutsche Online-Weinhandel, der histaminfreie Weine und entsprechenden Sekt ... [weiterlesen](#)



Unterbewertet: Histamin-Intoleranz

Leben mit Histamin-Intoleranz – Eine bestehende Nahrungsmittel-Intoleranz verursacht bei Betroffenen nach dem Verzehr eines eigentlich unverträglichen Produkts oft ... [weiterlesen](#)



Durchbruch im Kampf gegen Lebensmittel-Allergien?

Lebensmittel-Allergien: Forscher des Paul-Ehrlich-Instituts untersuchen bedeutsames Protein – Forscher des Paul-Ehrlich-Instituts in Langen haben es geschafft, die ... [weiterlesen](#)



IgG-Tests bei Allergien: Populär, aber ungeeignet

IgG-Tests stellen keinen Nachweis für Nahrungsmittel-Allergien dar – Etwa 20 bis 30 Prozent aller Deutschen gehen davon aus, unter einer Nahrungsmittel-Allergie zu leiden ... [weiterlesen](#)



Besuch beim Zahnarzt ohne Risiko

Histamin-Intoleranz: Patientin muss sich nicht mehr sorgen – Sieglinde Haller aus Burglengenfeld in der Nähe von Regensburg hatte lange Zeit große Angst vor dem Zahnarzt ... [weiterlesen](#)

Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/histamin-intoleranz/was_genau_bedeutet_histamin-intoleranz_.htm

**Weiterführende Informationen zur Histamin-Intoleranz
(Histamin-Unverträglichkeit), Archiv 2:**

1. [Histamin-Intoleranz ist keine Allergie](#)
2. [Nahrungsmittelallergien und Histamin](#)
3. [Statistische Daten zur Histamin-Unverträglichkeit](#)
4. [Magen-Darm-Beschwerden durch Histamin](#)
5. [Hautausschlag und Rötungen](#)
6. [Kopfschmerzen und Migräne](#)
7. [Symptome der Histamin-Intoleranz](#)
8. [Husten und Asthma](#)
9. [Niedriger Blutdruck](#)
10. [Schwindelgefühl Herzklopfen](#)
11. [Hormonelles Zusammenspiel und Histamin](#)
12. [Milchzucker ist überall](#)
13. [Symptomatik erst nach Sensibilisierung](#)
14. [Immunreaktion des Körpers](#)