

## Eine Substanz, vielfältige Wirkung

# Die Histamin-Intoleranz

Man kann ihn weder riechen noch schmecken, und doch ist dieser Stoff in unterschiedlicher Konzentration in fast jedem Nahrungsmittel enthalten: Histamin. Für viele Menschen stellt das ein Problem dar...



### Umfangreiches Beschwerdebild dank Histamin

Trotz moderner Apparatediagnostik leiden Millionen von Menschen unter Beschwerden, für die es keine Erklärung zu geben scheint: Magen-Darm-Probleme, Kreislaufbeschwerden, Migräne, Asthma, allergieähnliche Symptome, Hautkrankheiten und vieles mehr. Wie man heute weiß, ist häufig allein ein einziger Nahrungsbestandteil verantwortlich für dieses umfangreiche Beschwerdebild: das Histamin. Kann dieser Stoff aufgrund eines Enzymmangels nicht in ausreichendem Maße abgebaut werden, so spricht man von einer Histamin-Intoleranz.

### Was ist Histamin?

Histamin ist eine chemische Substanz, die sich in sehr unterschiedlicher Konzentration in fast allen Lebensmitteln befindet. Darüber hinaus ist dieses biogene Amin in den Körperzellen eines jeden Menschen gespeichert, wo es auf seine - gegebenenfalls unerwünschte - Freisetzung wartet.

### Allergiker aufgepasst bei Histamin!

Besonders Allergiker wissen, dass Histamin der wichtigste Überträgerstoff (Mediator) sämtlicher Allergien ist. Die Histamin-Intoleranz ist also eine Allergie? Nein, das ist sie nicht. Und das ist das Problem: Weder durch die Grunduntersuchung eines Hausarztes noch durch eine erweiterte Diagnostik des Allergologen lässt sich eine Histamin-Intoleranz nachweisen. Einzig eine vierwöchige Auslassdiät bringt Aufschluss zu der Frage, ob eine Unverträglichkeit von histaminreichen und histaminfreisetzenden Speisen möglicherweise die Ursache für ein chronisches Leiden ist. Die Histamin-Intoleranz ist wie die Laktose-Intoleranz eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit. Besonders Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden sind daher häufig betroffen.

**[weiter \(Seite 2 von 6\)](#)**

---

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