

## 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 \(Seite 2 von 6\)](#)

---

[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 oftm ... [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 l... [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 nãc... [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/index.html>**

#### **Weiterführende Informationen zur Histamin-Intoleranz (Histamin-Unverträglichkeit), Archiv 1:**

1. [Histamin ist weit verbreitet](#)
2. [Histamin und Histamin-Intoleranz](#)
3. [Magen-Darm-Trakt und Histamin](#)
4. [Allergie und Histamin](#)
5. [Ermittlung eines Krankheitsauslösers](#)
6. [Überträgerstoff Mediator Allergien](#)
7. [Pseudoallergie Histaminintoleranz](#)
8. [Gesundheitsstörungen in der Allgemeinbevölkerung](#)
9. [Gastroenterologen und Histamin](#)
10. [Alternative Heilmethoden bei Histamin-Intoleranz](#)
11. [Histamin in der Lebensmitteltechnologie](#)
12. [Niedrige Histaminlevel](#)
13. [Hefeweizen und andere alkoholische Getränke](#)
14. [Magen-Darm-Störungen durch Histamin](#)