

## Wie Sie Ihre Beschwerden in den Griff kriegen

# Die Therapie der Histamin-Intoleranz

Eine eingehende Beratung im Anschluss an die Diagnose HIT ist in der klinischen Praxis leider eher die Ausnahme. Und so ist man als Betroffener meist auf sich allein gestellt, wenn es darum geht, die Krankheit HIT zu verstehen und mit ihr zu leben. Bei manchen Betroffenen ist das Einhalten einer histaminarmen Kost so erfolgreich, dass auf medikamentöse Maßnahmen verzichtet werden kann. Eine zumindest spürbare Linderung ist in fast jedem Fall möglich.



### Eliminationsdiät und Arzneimitteltherapie

Prinzipiell besteht die Therapie der Histamin-Intoleranz aus zwei Komponenten: Eliminationsdiät und Arzneimitteltherapie. Die wichtigste Methode ist die Eliminationsdiät, also das bewusste Meiden von Speisen und Getränken, die viel Histamin enthalten oder im Körper freisetzen können, ferner die Reduzierung von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen sowie das Absetzen histaminfreisetzender Medikamente (aus: [Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz](#), Trias Verlag, 8,95 EUR).

### Arzneimittel können helfen

Für eine medikamentöse Therapie kommen verschiedene Ansätze in Frage. So kann durch die langfristige Gabe von Vitamin B6 und C die körpereigene Produktion der DAO dauerhaft verbessert werden. Kurzfristig helfen natürliche DAO-Kapseln, welche die Verträglichkeit histaminhaltiger Speisen erhöhen. Auch eine grundlegende Darmsanierung, also der Aufbau der Darmflora mit Hilfe von Milchsäurebakterien, hat sich zur Linderung von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bewährt.

### Tipp: Alles bequem online bestellen!

In unserem Online-Shop finden Sie Betacur® mit den Vitaminen B6 und C sowie DAOSiN® mit Diaminoxidase (DAO) für Menschen mit Histamin-Intoleranz. Außerdem umfasst unser Sortiment eine reichhaltige Auswahl an Produkten zur Darmsanierung - natürlich frei von Laktose, Fructose und Histamin! Bestellen Sie bequem online - schnell und günstig per Versand direkt zu Ihnen nach Hause!

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

---

[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 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 näc ... [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/die\\_therapie\\_der\\_histamin-intoleranz.html](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/histamin-intoleranz/die_therapie_der_histamin-intoleranz.html)**

**Weiterführende Informationen zur Histamin-Intoleranz  
(Histamin-Unverträglichkeit), Archiv 5:**

1. [Gehalt an Histidin](#)
2. [Klassische Fischvergiftung](#)
3. [Histidin zu Histamin](#)
4. [Biogene Amine](#)
5. [Chronische Verdauungsstörungen](#)
6. [Natriumhydrogencarbonat](#)
7. [Naturkostbäckereien](#)
8. [Histaminliberatoren](#)
9. [Histamingehalt von Pilzen](#)
10. [Ernährungsfachleute](#)
11. [Histamingehalt 2](#)
12. [Migräne durch Histamin](#)
13. [Bedenkliche Histaminwerte](#)