



Gesundheitspraxis Jolanda Gasser
Dipl. TCM-Therapeutin
Naturheilpraktikerin
Chutzenstrasse 68, 3007 Bern
079 348 24 77

Histaminintoleranz

Inhaltsverzeichnis

- Was ist Histamin? Ein wenig Geschichte 😊
- Weshalb ist das wichtig für unseren Körper?
- Krankheiten und deren Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten
- Ernährung

Kein Leben ohne Histamin

Wir schreiben das Jahr 1907. der Chemiker Adolf Windaus entwickelte beim Experimentieren mit B-Vitaminen zufällig eine Substanz, die er Imidazoläthylamin nannte. Begeistert berichtete er über seine Entdeckung. Windaus ahnte zu diesem Zeitpunkt nicht, dass seine Entdeckung eigentlich ein Naturstoff ist, der im gesamten Pflanzen- und Tierreich und natürlich beim Menschen seit Millionen von Jahren vorkommt. Imidazoläthylamin klang ziemlich schwerfällig, daher wurde es schnell in das gefälligere Histamin umbenannt.

Die Liste der Lebensmittel ohne Histamin ist sehr übersichtlich: Wasser, reines Pflanzenöl, raffiniertes Salz und raffinierter Zucker. Alles andere, was auf den Tisch kommt, hat mehr oder minder grosse Anteile an Histamin.

Die Evolution muss sich etwas dabei gedacht haben, wenn sie ein einziges Molekül eine so grosse Rolle in der gesamten belebten Natur spielen lässt und es zudem mit enormer Robustheit ausgestattet hat. Weder grosse Hitze noch extreme Kälte, starke Säuren oder Basen können ihm wirklich etwas anhaben. Durch Kochen oder Braten lässt es sich nicht zerstören. Welcher Naturstoff kann da schon mithalten?

Weshalb ist Histamin so wichtig für unseren Körper?

Histamin wirkt in erster Linie über Rezeptoren, d.h. um eine Reaktion auszulösen, muss es an einer Körperzelle mit einem Histamin-Rezeptor andocken. Bisher sind vier verschiedene Rezeptortypen und die über sie vermittelten verschiedenen Wirkungen bekannt:

H1-Rezeptoren:

- Darm: Kontraktion der Darmmuskulatur
- Bronchien: Kontraktion der Bronchien
- Blutgefäße: Gefässerweiterung der kleinen Arterien und Gefäßverengung der kleinen Venen
- Nerven: Schmerz und Juckreiz
- Zentrales Nervensystem: erhöhte Wachheit
- Nebenniere: Ausschüttung von Adrenalin
- Weisse Blutkörperchen: Steigerung der Immunantwort
- Eierstöcke: Ausschüttung von Östrogen
- Gebärmutter: Kontraktion und Einnistung der Eizelle

Weshalb ist Histamin so wichtig für unseren Körper?

H2-Rezeptoren:

- Magenschleimhaut: Sekretion von saurem Magensaft
- Herz: Steigerung des Herzschlags und der Pumpkraft
- Skelettmuskeln: Erhöhung der Muskelspannung
- Immunsystem: Verstärkung der Abwehr

H3-Rezeptoren:

- Zentrales Nervensystem: erhöhte Wachsamkeit und Konzentration
- Peripheres Nervensystem: Hemmung der Ausschüttung von Serotonin, GABA (Gamma-Aminobuttersäure und Acetylcholin
- Zentrales Nervensystem: Regulation von Hunger- und Durstgefühl

Weshalb ist Histamin so wichtig für unseren Körper?

H4-Rezeptoren:

- Immunsystem: Steigerung der zellulären Immunabwehr
- Hautzellen: erhöhte Entzündungsbereitschaft

Kein Hormon im Körper hat so umfassende Möglichkeiten der Einflussnahme auf verschiedene Zellfunktionen. Histamin kann auf jedes Organsystem eine Wirkung ausüben. Bereits ganz zu Beginn unseres Lebens kommt eine im wahrsten Sinne des Wortes *lebenswichtige* Funktion von Histamin zum Tragen: wenn die befruchtete Eizelle sich in die Gebärmutter einnisten möchte, kann sie dies nur in Anwesenheit von Histamin tun.

Ohne Histamin wird kein Cholesterin gebildet – ohne Cholesterin wird kein Vitamin D3 aufgenommen. Ohne Cholesterin werden keine Hormone gebildet.

Weshalb ist Histamin so wichtig für unseren Körper?

Unser Organismus muss sich ständig mit Histamin aus drei verschiedenen Quellen auseinandersetzen:

Mastzellen-Histamin

Diese Mastzellen sind die wichtigsten Histamin-Produzenten. Sie gehören mit zu den ältesten Immunzellen. Bereits Lebewesen vor ca. 500 Millionen Jahren hatten Mastzellen. Man findet sie, anders als andere Immunzellen, nur selten im Blut; sie sitzen überwiegend im Gewebe in der Nähe von Blutgefäßen und Nerven, vor allem in:

- Haut
- Schleimhaut
- Lunge und Bronchien
- Gehirn
- Magen-Darm-Trakt
- Eierstöcken
- Gebärmutter

Sie sind die Zellen des Immunsystems, die am schnellsten auf eine Bedrohung reagieren.

Weshalb ist Histamin so wichtig für unseren Körper?

Gehirn-Histamin

Das Histamin im Gehirn ist ein Neurotransmitter und wird von spezialisierten Nervenzellen und Mastzellen im Hypothalamus gebildet. Aus der Forschung wissen wir, dass Histamin für folgende Funktionen im Gehirn mitverantwortlich ist:

- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Lernfähigkeit und Gedächtnis
- Belohnung
- Nahrungsaufnahme (Hunger/Durst)
- Angst und Erregung
- Thermoregulation
- Konzentration

Nervenzellen können über lange Nervenfasern vom Gehirn in den gesamten Körper Signale senden.

Weshalb ist Histamin so wichtig für unseren Körper?

Nahrungs-Histamin

Da Histamin überall in der Natur vorkommt, finden wir es auch praktisch in jedem Lebensmittel. Auch wenn einige Obst- und Gemüsesorten, etwa Tomaten, Spinat, Avocados, Erdbeeren und Zitrusfrüchte von Natur aus einen relativ hohen Histamingehalt haben, führen vor allem Verarbeitungsprozesse wie Gärung, Konservierung und Reifung dazu, dass sich der Histaminanteil erhöht. Typische Histamin-Bomben sind zum Beispiel diese:

- Essig
- Lange gelagerte Nüsse
- Dosenfisch und Dosenfleisch
- Salami und andere verarbeitete Wurstwaren
- Lange gereifter Käse, Roquefort, Parmesan
- Ketchup
- Alkohol, besonders Rotwein, Sekt und Champagner
- Fertigsaucen
- Fast Food

Fazit

Die durchschnittliche Ernährung hat infolge der zunehmenden Industrialisierung der Lebensmittelbranche heute einen sehr hohen Anteil an Histamin. In der Nahrung unserer Vorfahren kamen die Mengen, wie wir sie heute täglich verzehren nicht vor. Es gab kein Dosenfutter, Ketchup und Fast Food. Für die Wintermonate wurde Gemüse eingelegt, ansonsten ass man frisch, regional und vor allem unverarbeitet. Als im 19. Jahrhundert die ersten Fischkonserven auf den Markt kamen, gab es bald auch die ersten Berichte über entsprechende «Vergiftungen».

Auch wenn ich bei allen Histaminosen zunächst einmal eine histaminarme Kost empfehle, ist bei systemischen Histamin-Erkrankungen das Mastzellen- und Gehirn-Histamin das Problem, und nicht das Nahrungs-Histamin. Die Empfehlung sich histaminarm zu ernähren ist nicht das Ende der Therapie sondern nur der Anfang. Das Ziel muss es sein, Ernährungseinschränkungen möglichst überflüssig werden zu lassen.

Belastende Einflüsse oder Substanzen können die Kommunikation zwischen den Zellen behindern



Wir leben heute in einem grossen Wohlstand. Viele technische Geräte, unglaublich schnelle Transport- und Kommunikationsmittel, eine unüberschaubare Anzahl von chemischen Substanzen und jede Menge Fertignahrungsmittel erleichtern unseren Alltag. So sehr wir das alles geniessen, so bezahlen doch immer mehr Menschen einen erheblichen Preis dafür.

Wenn nun störende Substanzen (Gifte, Viren, Bakterien, Metalle usw.) oder belastende Strahlen auf den Körper einwirken, können diese die Kommunikation zwischen den Zellen behindern.

Wenn das Fass überläuft: mögliche Auslöser

Hormonstörungen

Instabile HWS

HPU Stoffwechselstörung

E-Stoffe

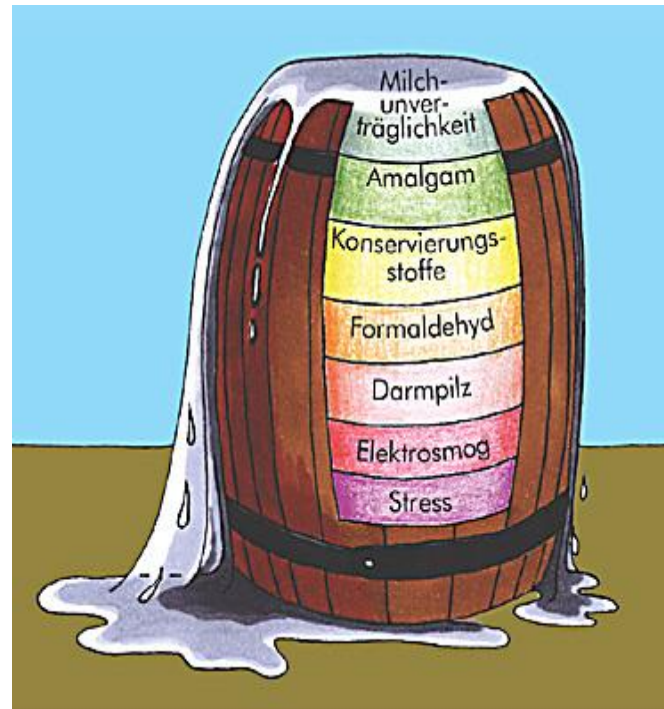
Alkohol

Fast Food

Infektionen

Leaky Gut

Darmentzündung



Medikamente

Mikronährstoffmangel

Stress

Schlafmangel

Säuren-Basen-Ungleichgewicht

Schwermetallbelastung

Wenn das Fass überläuft: Symptome

- Plötzliche Hautrötungen (Flush-Symptomatik)
- Juckreiz und Rötungen am Körper
- Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen
- Blutdruckabfall, Schwindel, Herzrasen
- Bei Frauen: Menstruationsbeschwerden
- Rinnende Nase, chronischer Schnupfen
- Kopfschmerzen, Migräne, rote Augen, geschwollene Lippen

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

Das komplexe symbiotische Zusammenspiel zwischen uns und den etwa hundert Billionen Bakterienzellen unseres Mikrobioms wird hauptsächlich durch unsere Ernährung bestimmt, denn schliesslich leben nicht nur wir von dem, was wir zu uns nehmen, sondern auch unsere Bakterien.

Einmal pro Jahr sollte eine Darm Kur mit Probiotika gemacht werden. Am besten im Herbst als Vorbereitung auf die Winter Zeit. Stärkung des Immunsystems.

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

Im Akutfall ist wichtig, dass ein Antihistamin zur Verfügung steht. Da diese erst nach 30 Minuten wirken, ist es ebenso wichtig Cortison zu Hause zu haben. Gerade bei einem Bienen- oder Wespenstich und deren allergische Reaktionen darauf.

Vitamin C kann der Körper nicht speichern, deshalb muss ständig für Nachschub gesorgt werden. Die meisten Tiere können Vitamin C in der Leber herstellen. Der Mensch kann dies aufgrund eines Enzymdefekts nicht. Vitamin C hat eine entscheidende Rolle bei der Regulation des Histaminhaushalts. Studien konnten zeigen, dass Vitamin C den Histaminspiegel deutlich senken kann.

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

Vitamin D3 ist ein wirklicher Alleskönner und leider sehr oft nicht ausreichend in unserem Körper vorhanden, so dass eine tägliche Zufuhr notwendig ist.

Folgende Wirkungen von Vitamin D3 sind bewiesen:

- Die Immunmodulation, d.h. die Vermeidung überschüssender Reaktionen
- Die Stabilisierung des Mikrobioms im Darm
- Gesunderhaltung von Haut und Schleimhaut
- Die Mitochondrien Aktivierung
- Die Mastzellstabilisierung

Tagesdosis in der Selbstmedikation	Deutsche Gesellschaft für Ernährung	Maximale Tagesdosierung laut EFSA
Säuglinge bis 12 Monate	400 I.E.	1.000 I.E.
Kinder ab 1 Jahr	800 I.E.	2.000 I.E.
Kinder ab 11 Jahren	800 I.E.	4.000 I.E.
Erwachsene	800 I.E.	4.000 I.E.

Umrechnung Vitamin D ₃ : 1 µg = 40 I.E.	
10 µg	400 I.E.
12,5 µg	500 I.E.
20 µg	800 I.E.
25 µg	1000 I.E.
50 µg	2000 I.E.
100 µg	4000 I.E.

Vitamin D3 (Cholecalciferol)	P	24 - 40 µg/mL	60 - 105 nmol/L
------------------------------	---	---------------	-----------------

Ab 40 = optimale VersorgungAb 105 = optimale Versorgung

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

Melatonin ist unser Schlafhormon, das von der Epiphyse jede Nacht aufs Neue bereitgestellt wird. Melatonin ist viel mehr als ein Schlafhormon, es ist ein wirksames Antioxidans und auch ein natürliches Antihistaminikum sowie ein natürlicher Mastzellenstabilisator. Während der Tiefschlafphase, die durch Melatonin eingeleitet werden, kann das zentrale Nervensystem sich von allem Ballast befreien, das Histamin wird abgebaut und die Mastzellen beruhigen sich. Tiefschlaf ist die Tiefenreinigung für das Nervensystem.

Wir haben alle eine innere Uhr, und wenn die aus dem Takt kommt, fällt es uns schwerer, einzuschlafen, durchzuschlafen und erholt aufzuwachen. Wenn wir dagegen eine regelmässige Routine einhalten, gewöhnt sich unser Körper an die Schlaf- und Wachzeiten, und es wird einfacher, zur richtigen Zeit einzuschlafen. Gestaltet das Schlafengehen angenehm: Richtet das Schlafzimmer so komfortabel wie möglich ein und sorgt für frische Luft und eine konstante Temperatur.

Auch die Essgewohnheiten spielen bei der Schlafqualität eine Rolle, besonders in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen.

Und zu guter Letzt sollten sie nicht aufs Handy schauen! Das blaue Licht, das die Bildschirme von Mobiltelefonen, Computern, Tablets und Fernsehgeräten ausstrahlen, beeinträchtigt die Ausschüttung von Melatonin, dem Hormon, das den Schlaf-Wach-Zyklus steuert. Dadurch wird das Einschlafen erschwert, und der Schlaf weniger tief.

Triple Protein Drink aus Tryptophan entsteht Melatonin.

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

Zink ist ein Spurenelement, das an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Weitestgehend unbekannt ist seine Rolle als Mastzellenstabilisator. Zink hält Histamin an Heparin in Mastzellen fest angebunden und verhindert ein zu schnelles Entweichen.

Zink gibt es in Schalentieren (Austern), Eier, Fleisch, Fisch, Innereien (Leber). Vegane Quellen sind Beeren, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Mastzellen benötigen Omega 3 Fettsäuren zur Stabilisierung der Zellmembranen.
Algen- oder Fischöl

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

Die Bedeutung des wichtigen Methylgruppen Überträgers SAMe (S-Adenosylmethionin) wird viel zu gering eingeschätzt. Er liefert für über 80 verschiedene Prozesse im Körper dringend benötigte Methylgruppen. Ohne diese kommen viele Stoffwechselprozesse zum Erliegen.

- Abbau von Mastzellen-Histamin und Gehirn-Histamin
- Aufbau von Melatonin
- Natürliche Wiederaufnahmehemmung von Serotonin
- Bildung von Adrenalin
- Bildung von Carnitin
- Bildung von Kreatin

Ob ein Mangel vorliegt findet man im Blut beim Homocystein, Vitamin B12, Folsäure, Mangan und Magnesium

Wichtig nicht zusammen mit Psychopharmaka einnehmen!

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

Curcuma (Gelbwurz) ihre Wirkstoffe, wirken entzündlich und sogar mastzellenstabilisierend. Curcuma lässt sich hervorragend in die tägliche Ernährung einbauen, als frisch geriebenes Gewürzpulver oder als sogenannte «Goldene Milch» gemischt mit Kokosmilch und einem Teelöffel Kokosfett.

Quercetin «an apple a day» aber bitte mit der Schale essen, denn dort sitzt das wertvolle Quercetin. Zwiebeln, Knoblauch, grüne Bohnen, Lauch, Brokkoli und Schnittlauch enthalten Quercetin. Dieser Stoff, stabilisiert die Mastzellen.
Daily / Q10

Welche Medikamente und Vitalstoffe helfen?

CBD-Öl wirkt regulativ an den Mastzellen

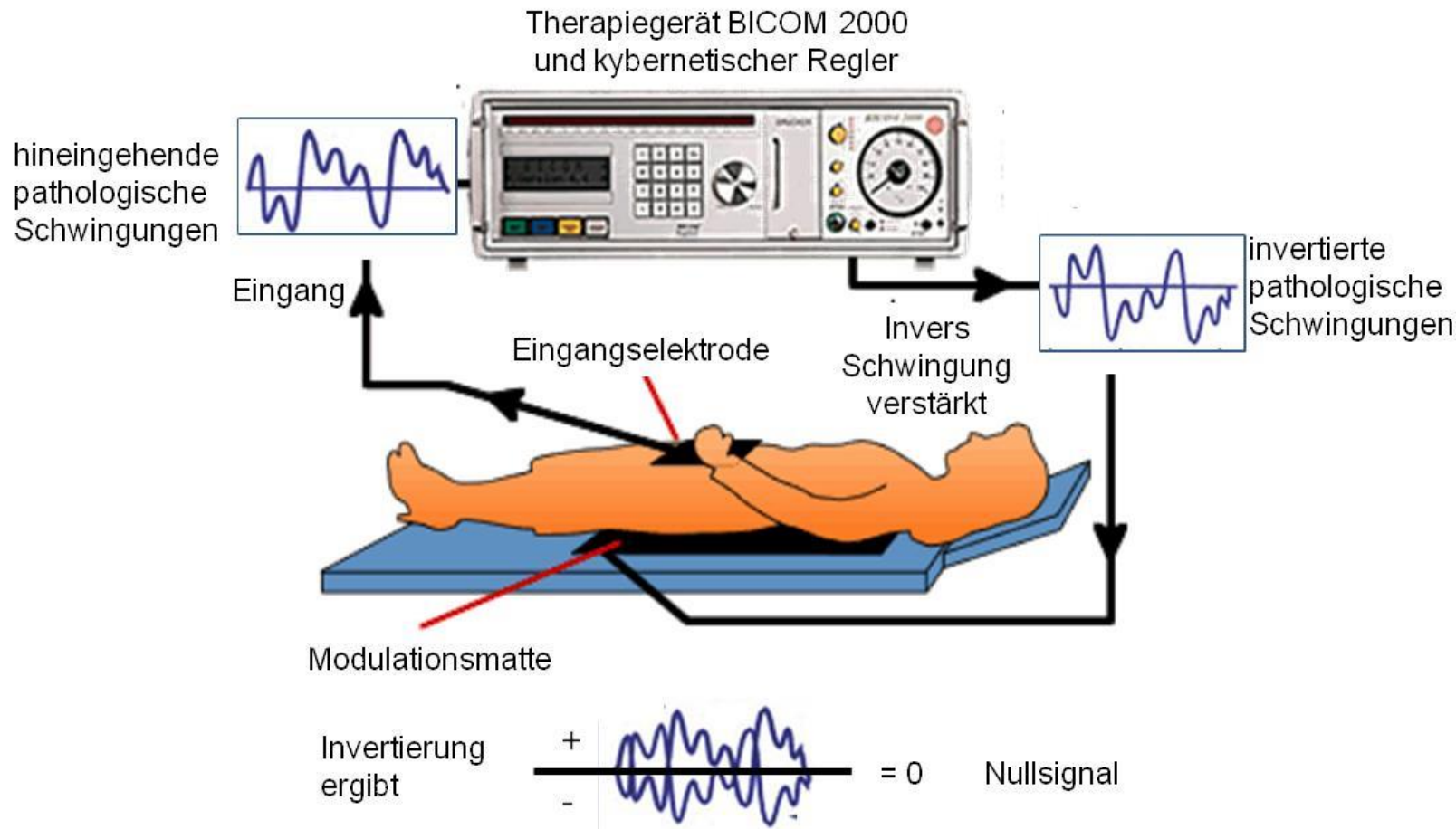
Ich empfehle ausschliesslich Produkte aus zertifiziertem Bio-Anbau. Dreimal täglich 3 Tropfen unter die Zunge, Beginn mit einer 5%-Lösung.

CBD-Öl ist wohl das Naturheilmittel, das in den letzten Jahren, für die meiste Furore gesorgt hat. CBD hat zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen:

- Entzündungshemmend
- Schmerzlinderung bei Rheuma und Fibromyalgie
- Zellschutz der Nervenzellen
- Schlafstörungen
- Angststörungen / Phobien
- Depressionen
- Muskelverspannungen
- MS
- Restless-Legs-Syndrom

Ernährung wird mit Bioresonanztherapie getestet und ausgeleitet

Biokybernetischer Regelkreis



Zu Beginn der Therapie gibt der Patient die Schwingung an das BICOM-Gerät. Im Gerät werden die Schwingungen invertiert und dann an den Patienten zurückgegeben. Es kommt beim Patienten zu einer Reaktion, und er gibt dann eine veränderte Schwingung an das BICOM-Gerät. Das Gerät gibt eine entsprechend korrigierte, der neuen Situation angepasste Therapieschwingung an den Patienten. Der Patient reagiert auf die Schwingung und gibt dies an das Gerät, durch die Eingabe einer wieder veränderten Schwingung zurück. Dies wird über die ganze Therapiezeit fortgesetzt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

SIND NOCH FRAGEN...

