

## KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE FRAGEECKE

**Martha; 42 Jahre alt; ich habe schon seit 20 Jahren Darmprobleme mit Blähungen, Völlegefühl und Durchfallneigung. Die Magen-Darmspiegelung zeigte eine leichte chronische Entzündung der Schleimhäute. Das Magenschutzmedikament, das ich seit einem Jahr wieder nehme, hilft mir auch nicht mehr. Ich bekomme immer wieder plötzlich starken Juckreiz auf der Haut, besonders stark ist das Afterjucken nach der Toilette. In der Jugendzeit litt ich an Heuschnupfen und Neurodermitis. Antihistaminika halfen dabei auch nicht mehr und ich werde davon sehr müde. Wenn ich Süßes esse, bekomme ich immer öfter Sodbrennen. Als besonders störend empfinde ich mittlerweile die chronische Müdigkeit. Ich bin verzweifelt, weil ich meine Beschwerden, die ständig wechseln, nicht nachvollziehen kann. Ich weiß aber auch, dass ich keine vordergründige psychologische Belastungssituation habe, die all die Symptome erklärt.**

**Antwort:** Die geschilderten Symptome deuten auf eine Histamin-Unverträglichkeit (Histaminose) hin. Dabei handelt es sich um eine erworbene oder angeborene nicht immunologische Stoffwechselstörung, zu der vermutlich mehrere körperliche Ursachen und Umweltfaktoren beitragen. Der körpereigene Botenstoff Histamin kann nicht mehr auf dem Sollwert gehalten werden, wenn er übermäßig aus Speicherzellen frei gesetzt wird, wenn zusätzliches Histamin von außen zugeführt wird (Ernährung, Darmflora) oder wenn der enzymatische Abbau behindert ist. In der Folge kommt es zur Fehlregulation zahlreicher Körperfunktionen.

Die unspezifischen Symptome der Histamin-Intoleranz gleichen am ehesten einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältung.

Anders als bei einer Allergie, wo bereits kleinste Spuren des Auslösers genügen, um eine heftige Reaktion hervorzurufen, ist hier die Intensität der Symptome von der Dosis abhängig.

Oft gelingt es den Betroffenen nicht, alle Auslöser zu identifizieren oder überhaupt einen Zusammenhang mit irgendwelchen auslösenden Faktoren zu erkennen. Die versuchsweise Durchführung der Histamin-Eliminationsdiät während einiger Wochen ist die kostengünstigste und brauchbarste Diagnosemethode. Im Einzelfall können speziellere Untersuchungen helfen, den Verdacht deutlich zu bestätigen.

### Untersuchungsmöglichkeiten für Histamin-Unverträglichkeit

Haut, Schleimhäute	Pricktest, Epikutantest
Darm	Stuhlprobe, Provokationstest, Diät,
Bindegewebe	Urinproben, Vollblutanalyse
Blut	Allergietests über Blutproben Antikörpermessungen

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

**„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“**

Zitat von Sebastian Kneipp

Alle sehr frischen und unverarbeiteten Lebensmittel haben grundsätzlich einen sehr niedrigen Histamingehalt. Histamin entsteht besonders dann in sehr großen Mengen, wenn verderbliche Nahrungsmittel, die reich an der Aminosäure Histidin sind (z.B. Fisch), von Bakterien oder Hefen besiedelt und zersetzt werden. Nebst dem Verderb entsteht es aber auch bei gewollten Gärungs-, Fermentations- und Reifungsprozessen. Diese dienen eigentlich der Veredelung eines Produktes, indem sie es aromatischer oder haltbarer machen sollen (z.B. Salami, Käse, Sauerkraut, Wein, Bier). Auch während langer Lagerung kann der Histamingehalt zunehmen (Konserven).

### Fragebogen bei ungeklärter chronischer Entzündungstendenz:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu	1	2	3	4	5
• Sind Sie häufiger als dreimal pro Jahr erkältet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie häufig Herpesbläschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Litten Sie schon einmal an einer Gürtelrose (Virusinfektion)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leiden Sie unter verstopfter Nase, laufender Nase, Niesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie auffälligen Auswurf, Hustenreiz, Atembeschwerden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie Verdauungsprobleme mit Durchfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie häufig Bauchschmerzen, Blähungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leiden Sie an Sodbrennen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie Juckreiz, Hautausschlag, Hautrötungen (Flush im Gesicht)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie unerklärte Hitzewallungen, Schweißausbrüche, gestörtes Temperaturempfinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Empfinden Sie besonders in Ruhe Herzrasen, Herzstolpern, Herzklopfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leiden Sie unter plötzlichem Blutdruckabfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leiden Sie unter Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes Typ II)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leiden Sie an Allergien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heilen Wunden bei Ihnen schlecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nehmen Sie täglich ein oder mehrere Medikamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie ungeklärte Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leiden Sie unter Schlafstörungen, Müdigkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie Übelkeit, Brechreiz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Leiden Sie unter unklarer chronischer Blasenreizung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie auffällige Wassereinlagerung und Gewebeschwellungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sind Sie über- oder untergewichtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Essen Sie weniger als zwei Portionen frisches Obst und Gemüse am Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Trinken Sie alkoholische Getränke in größeren Mengen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Treiben Sie selten oder nie Sport...?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• .... oder trainieren Sie häufig bis zur Erschöpfung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie viel Stress und stehen häufig unter Zeitdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Schlafen Sie regelmäßig unter sechs Stunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Arbeiten Sie im Schichtdienst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### AUSWERTUNG

**< 50 Punkte:** eine mit Histamin zusammenhängende Problematik ist sehr unwahrscheinlich

**80- 120 Punkte:** eine genauere Diagnostik kann schnell zu einer guten Therapie führen

**> 120 Punkte:** Histaminismus ist sehr wahrscheinlich, eine Therapie wird wahrscheinlich sehr helfen

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.