

Histaminose

Zusammenfassung

Die Symptome der Histaminose gleichen einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältung. Sie treten insbesondere im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auf, können aber auch chronisch andauern oder schubweise auftreten, ohne dass der Betroffene einen Zusammenhang mit der Ernährung erkennt. Eine enorm breite Palette von vorwiegend unspezifischen Symptomen ist möglich. Welche Symptome auftreten, ist individuell verschieden. Als typische Leitsymptome können auftreten:

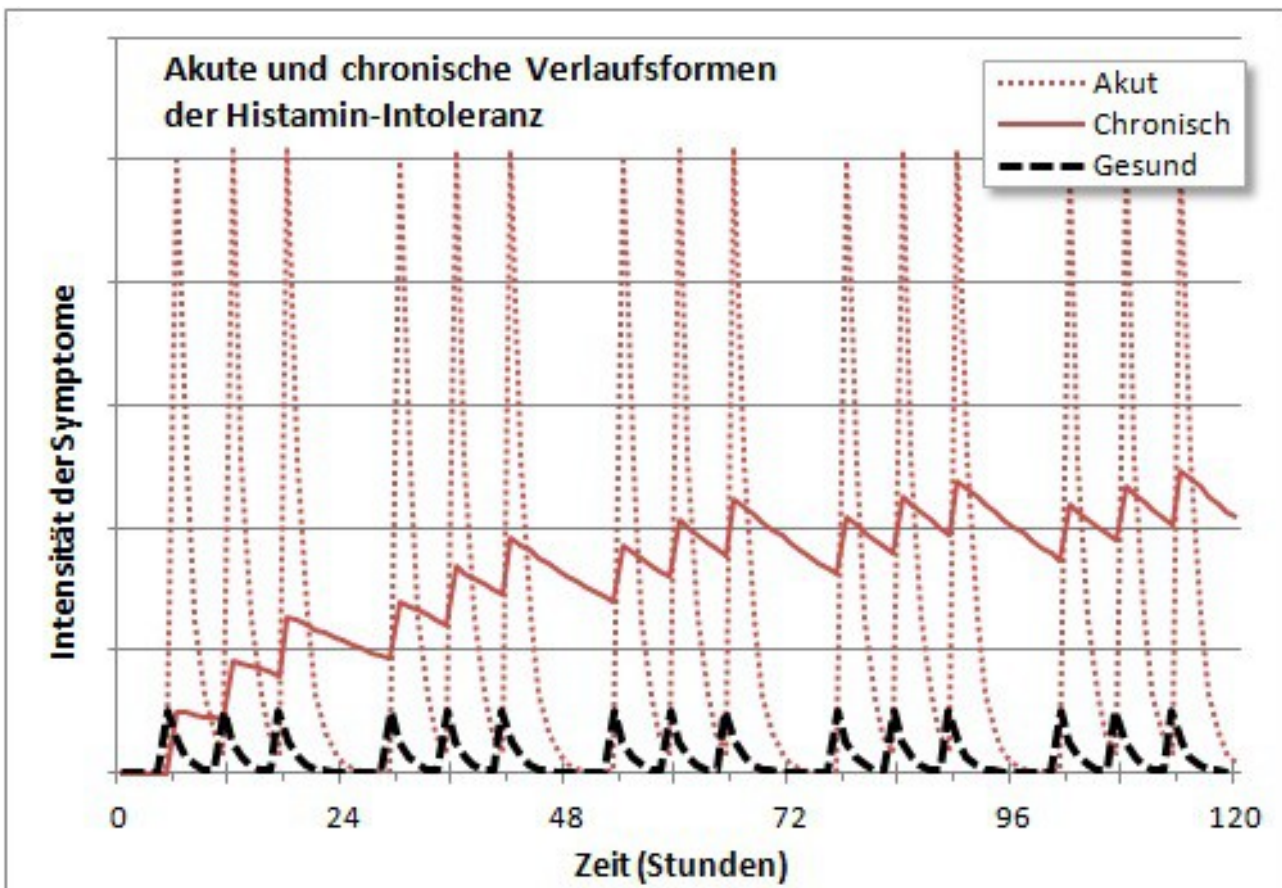
- Anschwellende Nasenschleimhaut, laufende Nase, Niesen, Auswurf, Hustenreiz, Atembeschwerden
- Verdauungsprobleme: Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen
- Juckreiz, Hautausschlag, Hautrötungen, Erröten (Flush im Gesicht)
- Hitzewallungen, Schweissausbrüche, gestörtes Temperaturempfinden
- Herzrasen, Herzstolpern, Herzklopfen, Blutdruckabfall
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Übelkeit, Erbrechen
- Menstruationsbeschwerden
- Ödeme (Schwellungen, Wasseransammlungen, z.B. geschwollene Augenlider)

Allgemeines

Uneinheitlichkeit des Beschwerdebildes

Histamin erfüllt in unserem Körper zahlreiche Funktionen. Deshalb kann bei einer Histaminose eine besonders breite Palette von Symptomen auftreten, die unterschiedliche Organsysteme betreffen können. Nicht jeder Betroffene zeigt die gleiche Symptomatik. Jeder scheint seine persönlichen Schwachstellen zu haben, bei denen sich Beschwerden früher manifestieren als im übrigen Körper. Wenn die Histaminose durch eine **Mastzellerkrankung** verursacht ist, sind zudem noch andere Mediatoren für die Symptome mitverantwortlich. Meist leiden Betroffene an sehr vielen der nachfolgend aufgeführten Beschwerden, gleichzeitig oder abwechslungsweise. Es können aber auch nur wenige oder nur ein einzelnes der für eine Histamin-Unverträglichkeit typischen Symptome auftreten, beispielsweise ein isolierter Kopfschmerz. Einige Beschwerden sind chronisch oder sehr häufig, andere treten vielleicht nur sporadisch auf. Die Symptome sind so unterschiedlicher Natur, dass Betroffene oft nicht auf die Idee kommen, dass das alles miteinander zusammenhängt und einen einzigen Auslöser hat.

Bei den einen Betroffenen dominieren akute Symptome, die schon kurz nach der Konfrontation mit einem Auslöser (Trigger) auftreten und auch rasch wieder abnehmen. Bei anderen ist der Verlauf eher chronisch, so dass ein einzelner Auslöser nur unmerklich zum permanenten Symptompegel beiträgt und daher nur schwer als solcher erkannt werden kann. Natürlich gibt es nicht nur diese beiden Extreme, sondern man kann auch irgendwo dazwischen liegen oder auf einen Auslöser sowohl zuerst mit akuten wie auch zeitverzögert mit anderen, chronischen Symptomen reagieren. Zudem hängt die Art der Symptome auch von den Eigenschaften des jeweiligen Auslösers ab. Die unten stehende Abbildung veranschaulicht den unterschiedlichen zeitlichen Verlauf der Symptome mit einer stark vereinfachten Modellrechnung. Das Rechenbeispiel zeigt, wie die Intensität der Symptome zunimmt, wenn täglich um 6 Uhr, um 12 Uhr und um 18 Uhr eine Mahlzeit mit Histamin bzw. mit [Liberatoren](#) eingenommen wird.



Beim akuten Verlauf schnell die Histaminmenge stark in die Höhe, nimmt dann aber rasch wieder ab. Beim der chronischen Verlaufsform steigt die Histaminmenge nach einer einzelnen Mahlzeit im Vergleich zum Gesunden noch nicht sonderlich an. Sie nimmt aber nur sehr langsam ab. Bei den nächsten Mahlzeiten wird die neue Histamindosis jeweils zur verbleibenden Histaminmenge hinzugezählt und steigt dadurch von Tag zu Tag immer weiter an, bis nach mehreren Tagen schliesslich eine Gleichgewichtskonzentration erreicht ist, bei der sich Abbau/Ausscheidung und Aufnahme die Waage halten.

Auslöser schwer erkennbar

Falls es dem Betroffenen überhaupt gelingt, einzelne der vielen Auslöser zu erkennen, dann am ehesten bei diesen:

Lebensmittel: Rotwein, Sekt, Champagner ("Alkoholallergie"), gut gereifte Käse, Fisch (v.a. Thunfisch) und Meeresfrüchte, Fleisch (Wurstwaren, Trockenfleisch), Tomate, Pizza ("Pizza-Allergie"), Nüsse, Sauerkraut, Convenience Food, Zusatzstoffe ("Additiva-Unverträglichkeit").

Medikamentenwirkstoffe: Acetylsalicylsäure (Aspirin), Röntgenkontrastmittel, Schmerzmittel, Anästhetika, ("Medikamentenallergie").

Schweregrad der Erkrankung

Der Schweregrad kann sehr unterschiedlich sein. Leicht Betroffene oder auch Gesunde bemerken vielleicht nur in Extremsituationen Symptome, beispielsweise nach dem Genuss üppiger Mahlzeiten in Kombination mit Alkohol oder Medikamenten. In sehr schweren Fällen kann die Stoffwechselstörung unbehandelt zu tageweiser oder sogar dauerhafter Arbeitsunfähigkeit führen, zumeist erschöpfungsbedingt. Viele Betroffene sind, solange sie die Erkrankung noch nicht kennen und therapieren, ständig ein bisschen am Kränkeln und sehr stark in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Sie haben einmal dies, einmal das. Die allermeisten sind aber nicht richtig krank (im Sinne von Arbeitsunfähig), sondern können ein einigermaßen normales Leben führen.

Unspezifische Symptome

Wichtig: Bei den hier aufgezählten Symptomen handelt es sich zumeist um unspezifische Symptome, für die auch viele andere mögliche Ursachen in Frage kommen. Es ist deshalb immer auch abzuklären, ob nicht auch andere Krankheiten in Frage kommen können (Differentialdiagnostik). Es ist **nicht** möglich, eine Histaminose anhand der Symptomatik zu [diagnostizieren](#). Leidet ein Betroffener aber immer wieder unter einzelnen der aufgeführten Symptome, ohne dass ein klarer Auslöser erkennbar ist, sollte eine Histaminose in Betracht gezogen werden.

Symptome der Histaminose

Aufzählung ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Aufgezählt werden hier alle Symptome, die gemäss Berichten von Betroffenen unter der Histamin-Eliminationsdiät deutlich abnehmen oder ganz verschwinden, auch wenn der direkte Zusammenhang mit dem Histaminstoffwechsel noch nicht wissenschaftlich belegt ist. Mangels eindeutiger Diagnosemethoden ist noch unsicher, ob alle Symptome bei allen [Störfaktoren im Histaminstoffwechsel](#) auftreten können, oder ob einzelne dieser Symptome möglicherweise durch andere Botenstoffe (Mediatoren) verursacht werden und daher nur bei [Mastzellerkrankungen \(Mastozytose, Mastzellaktivitätssyndrom MCAS\)](#) zu beobachten sind. Die hier aufgezählten Symptome können, müssen aber nicht auftreten: Verdauungstrakt, Magen-Darm-Trakt

Am häufigsten treten bei einer Histaminose akute oder chronische **Magen-Darm-Beschwerden** auf. Diese Beschwerden werden oft als unspezifisch bezeichnet, da die oft sehr umfangreiche Diagnostik keinen krankhaften Befund zeigt und viele mögliche Ursachen in Frage kommen. Man spricht von einem Reizmagen bzw. einem Reizdarm. Ein direkter Zusammenhang zwischen der Nahrungsmittelaufnahme und den Symptomen ist oft nur schwer zu erkennen. Das liegt daran, dass die Nahrungsbestandteile während der mehrstündigen Darmpassage nur langsam in den Körper aufgenommen werden und es erst zeitverzögert zu Beschwerden kommt. Stark mit Histamin belastete oder verdorbene Speisen können aber auch schon innert ca. 15-30 Minuten zu Bauchkrämpfen und akuten Durchfallschüben führen.

- Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Bauchweh, Magenstechen, Magen- und Darmkrämpfe
- Häufig oder chronisch Durchfall, morgendliche Durchfälle, Histamin erhöht die Motilität der Darmbewegungen, wodurch der Nahrungsbrei den Darm schneller als normal durchläuft und wegen der verkürzten Aufenthaltszeit nur unvollständig verdaut werden kann.
- Seltener auch Verstopfung oder abwechselnd Durchfall und Verstopfung
- Sodbrennen, Magenbrennen, aufstossende Magensäure (gastroösophagealer Reflux)
- Entzündliche Magen- oder Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom
- Übelkeit, Erbrechen
- Seekrankheit, Reiseübelkeit
- Chinarestaurantsyndrom (umstritten)
- Symptome, die einer Magen-Darm-Grippe (Gastroenteritis) ähneln

Herz-Kreislaufsystem

- Blutdruckabfall, niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Herzrhythmusstörungen ("Herzstolpern")
- Herzklopfen (Palpitationen, Erhöhung der Schlagkraft des Herzens über Freisetzung von Adrenalin)
- Herzrasen, Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie), bis hin zu Panikattacken

Haut, Schleimhäute, Atemwege

- "Dauerschnupfen", Anschwellen der Nasenschleimhaut, laufende Nase (Rhinitis, Rhinorrhö) speziell bei Einnahme von Mahlzeiten, auch unabhängig von Art und Histamingehalt der Mahlzeit, evtl. verstärkt durch Kälte/Rauch/Smog/Düfte
- Beim Nase Schnäuzen kann auch etwas Blut dabei sein (erhöhte Durchlässigkeit von Blutgefäßen)
- Starkes Schwitzen, Schweissausbrüche, nächtliches Schwitzen, Schweissfüsse/-hände, Hitze wallungen
- Erröten des Gesichts nach Mahlzeiten ("Flush"), Hitzegefühl, Gesichtshaut fühlt sich leicht entzündet an
- Hautunreinheiten im Gesicht, Akne, Pickel, Mitesser, Talg-Überproduktion, fettige Haut
- Ausschläge, Hautrötungen, Juckreiz, Ekzeme, Nesselsucht (Urtikaria)
- Juckreiz (z.B. juckende Kopfhaut, juckende Impfnarben)
- Physikalische Reize wie zum Beispiel Kratzen, Schläge oder Wärme lösen Rötung/Hautaus schlag und Juckreiz aus
- Reibeisenhaut (Keratosis pilaris): Oberarme, manchmal auch Oberschenkel, Gesicht etc. sind übersät mit kleinen roten Pünktchen/Pickeln, vereinzelt verhornt oder eitrig (Keratinisierungsstörungen). Englisch: follicular keratosis, chicken skin). Evtl. Zusammenhang mit Pollenallergien? ([Bild](#))
- An den **Händen** brennende/schmerzende Entzündungen/Bläschen/Knötchen/Schwielen ([Bild](#))
- "Sonnenallergie": Haut wird an der Sonne schnell rot, am Folgetag ist aber der "Sonnen brand" wieder weg.
- Trockene Lippen
- [Aphthen](#) (sprich: Aften): Mikroverletzungen der Mundschleimhaut werden zu kleinen gelb weissen "Löchern"/"Wunden", die höllisch schmerzen und tage- bis monatelang nicht abheilen. Nebst der Mundschleimhaut können auch einzelne Papillen auf der Zunge schmerzen wie eine Aphthe.
- Chronischer Husten, ständiger Hustenreiz, trockener Reizhusten, Bronchitis, gereizte Bronchien
- Ständiges Hüsteln, besonders in Stresssituationen
- Auswurf: zäher Schleim zum Abhusten, häufiges Räuspern, evtl. auch Stimmbänder belegt, besonders nach üppigen Mahlzeiten (ähnlich einer Mukoviszidose)
- Ödeme (=Schwellungen auf Grund von Flüssigkeitsansammlungen im interstitiellen Gewebe), z.B. geschwollene Augenlider, Wasser in den Beinen

Nervensystem

Histamin ist an der Regulation des Schlaf-Wach-Zyklus beteiligt und ist ein Neurotransmitter. Wird der Körper mit Histamin überschwemmt, kann dies auch zu vielfältigen neurologischen Symptomen führen.

- Kopfschmerzen, Migräne, Druckgefühl im Kopf, Schwindelgefühl
- Müdigkeit, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände
- Schlaflosigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, nur oberflächliches Dösen ohne Tief schlaf, Traumlosigkeit
- Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit, Langsamkeit
- Vergesslichkeit, eingeschränktes Abrufen von Erinnerungen
- Lärmempfindlichkeit, Suchen von Ruhe und Ereignislosigkeit, Anfälligkeit für Reizüber flutung

- Stressanfälligkeit, verminderte Belastbarkeit, Burnout-Gefühl (Gefühl von geistiger / nervlicher Erschöpfung oder Überarbeitung)
- Husteln, besonders in Stresssituationen
- Nervosität (auch ohne äusseren Anlass), Unruhe, Kribbeln, Gefühl einer Koffein-Überdosis
- Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen, Zittern, verkrampfte Kiefermuskulatur, Zähneknirschen, abgeschmirgelte Zähne
- Symptome wie bei einer leichten Vergiftung mit einem Nervengift
- Melancholie, Traurigkeit, Weinerlichkeit, depressive Verstimmungen, Depressionen (oft ohne erkennbaren Grund)
- Suizidgedanken
- Vorübergehender Verlust oder Beeinträchtigung des Geruchssinns
- Persönlichkeitsveränderungen, evtl. weitere psychische/neurologische Störungen

Hormonsystem

- Menstruationsbeschwerden: Dysmenorrhoe (=Regelschmerzen, Menstruationsschmerzen), Zyklusstörungen
- [Endometriose](#)
- Entwicklungsstörungen, Gedeihstörungen

Entzündungsanfälligkeit, Immunsystem

- Erhöhte Infektanfälligkeit, häufig krank
- Erhöhte Entzündungsanfälligkeit, entzündliche Stellen/Bereiche
- Halsschmerzen
- Heiserkeit
- Grippeähnliche Symptome ohne klaren Krankheitsausbruch, andauerndes Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen
- Nebenhöhlenentzündungen (=Sinusitis): Stirnhöhlenentzündung, Kieferhöhlenentzündung, Entzündungen anderer Nebenhöhlen wie Keilbeinhöhle oder Siebbeinhöhle
- Lymphknoten permanent geschwollen oder schmerzend
- Mandelentzündung (Tonsillitis), Wucherung der Rachenmandeln (Rachenmandelhyperplasie), evtl. operative Mandelentfernung. (Die Mandeln dienen der Immunabwehr. Deren Fehlen nach erfolgter Operation kann die erhöhte Infektanfälligkeit noch verstärken.)
- Klossgefühl im Hals
- Bindegewebsentzündung: Gewebestellen unter der Haut mit Entzündungsschmerz oder Druckempfindlichkeit
- Im Kopf schmerzhaftes Entzündungs-, Hitze- und Druckgefühl, chronische (nicht bakterielle) Entzündung des Gehirns (chronische Enzephalitis = Gehirnentzündung)
- Schmerzende/brennende Harnblase, Harndrang, häufiges Wasserlösen (ähnlich wie bei bakterieller Blasenentzündung)
- Augenbrennen, Augenbindehautentzündung, gerötete kratzende Augen, tränende Augen
- In den Augeninnenwinkeln oder in den Mundwinkeln sammelt sich gelbweisses Material
- Schleiersehen, getrübler Blick
- [Entzündliche rheumatische Erkrankungen, Gelenkrheuma \(z.B. Fingergelenkrheuma\)](#)
- Weichteilrheuma: z.B. Sehnen- oder Gelenkprobleme, Rückenschmerzen: Rückenmuskulatur schmerzt ähnlich wie Zerrung/Muskelkater (Muskelrheuma, Muskelentzündungen)
- Zeitweise auftretende Zahnschmerzen, Zahnfleisch oder Weisheitszähne entzündet

- Herpes simplex labialis (Lippenherpes, Fieberblasen) oder herpesähnliche Symptome (z.B. [Mundwinkelrhagaden \(Cheilitis angularis\)](#) = nicht abheilende Hautrisse in den Mundwinkeln)

Ernährung

- Alkoholische Getränke nicht oder nur in kleineren Mengen verträglich ("Alkohol-Unverträglichkeit", "Alkohol-Allergie")
- Heisshungerattacken
- Vitamin-/Nährstoffmangelzustände (Eisenmangel, Vitamin B12-Mangel) wegen gestörten Aufnahmemechanismen des gereizten/entzündeten Darms

Diverses

Ein andauernd entzündeter, gereizter und geschwächter Körper reagiert möglicherweise sensibler auf geringfügige Umwelteinflüsse, die einem Gesunden unbemerkt bleiben.

- [Wetterfühligkeit](#)
- Elektrosensibilität (Empfindlichkeit auf Elektrosmog)???
- Empfindlichkeit auf Erdstrahlen, Wasseradern, Kraftpunkte, Gitterstrukturen und andere Phänomene der Radiästhesie???

Weitere Stichworte

Weitere (mehrheitlich schulmedizinisch nicht anerkannte) Begriffe, die oft bei einer solchen Symptomatik verwendet oder damit verwechselt werden:

Somatisierungsstörung, somatoforme Störungen, Multiple Chemical Sensitivity (MCS, Chemikalienunverträglichkeit), Chemical Hypersensitivity Syndrome, Sick Building Syndrom (SBS), Umwelallergie, Ökologische Krankheit, Idiopathische Umweltintoleranz, idiopathische umweltbezogene Unverträglichkeit, Öko-Syndrom, Allergische Toxämie, Zerebrale Allergie, Totales Allergiesyndrom, 20.-Jahrhundert-Erkrankung, Allergie auf das 20. Jahrhundert, Zivilisationskrankheiten der industrialisierten Länder, Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue Syndrom CFS, Chronisches Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie-Syndrom, Elektrosensibilität (Elektrosmog-Empfindlichkeit), Amalgamvergiftung, "Waschmittelallergie", Multiorgandysästhesie, [Alexithymie](#), Psychosomatiker, Hypochondrie, Internet-Hypochonder, Infektionsphobie, eingebildeter Kranker.