



## Histaminose - Histaminintoleranz

Histaminosen sind Zustände, die durch eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin verursacht werden. Histamin ist ein biogenes Amin, das in vielen Lebensmitteln vorkommt und auch vom Körper selbst produziert wird. Es spielt eine Rolle bei Immunreaktionen, der Regulierung des Magens, und als Neurotransmitter.

Biogene Amine sind organische Verbindungen, die durch natürliche Prozesse aus Aminosäuren entstehen. Sie spielen eine wichtige Rolle bei verschiedenen physiologischen Funktionen und finden sich häufig in Lebensmitteln, insbesondere in fermentierten Produkten

Biogene Amine entstehen oft durch mikrobielle Aktivität während der Fermentation, Reifung oder Lagerung von Lebensmitteln. Sie kommen in Käse, Wurstwaren, Wein, Bier und bestimmten Fischprodukten vor.

### Bedeutung:

Während sie in geringen Mengen unproblematisch sind, können hohe Konzentrationen, insbesondere bei Personen mit einer Unverträglichkeit, zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Kopfschmerzen oder allergischen Reaktionen.

### Ursachen:

- **Histaminintoleranz:** Eine der häufigsten Formen der Histaminose. Sie entsteht durch einen Mangel an Diaminoxidase (DAO), einem Enzym, das Histamin abbaut. Ein Defizit führt zu erhöhten Histaminspiegeln im Körper.
- **Überproduktion von Histamin:** Kann durch allergische Reaktionen oder bestimmte Krankheiten verursacht werden.
- **Verzehr histaminreicher Lebensmittel:** Bestimmte Lebensmittel wie gereifter Käse, Rotwein, und geräucherte Fischprodukte enthalten hohe Mengen an Histamin.

### Symptome:

- Kopfschmerzen oder Migräne
- Hautrötungen und Juckreiz
- Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Bauchschmerzen
- Herzrasen oder Blutdruckschwankungen
- Atembeschwerden



## Behandlung :

- ✓ Diät: Vermeidung histaminreicher Lebensmittel.
- ✓ Medikamente: Antihistaminika können zur Linderung der Symptome eingesetzt werden.
- ✓ Enzympräparate: Ergänzung mit DAO-Enzymen kann helfen, Histamin abzubauen.

Histaminosen erfordern eine sorgfältige Diagnose und individuelle Anpassung der Ernährung und Lebensweise. Bitte beim Arzt abklären!

## Was ich als Kinesiologin für dich tun kann:

- ♥ Emotionales Thema, welches dahinter steht, austesten und balancieren.
- ♥ Nahrungsergänzungen austesten.
- ♥ Lebensmittel Liste durcharbeiten und austesten
- ♥ Darm stärken – Darmreinigungsprogramm auswählen
- ♥ Meridiane balancieren um das Immunsystem zu stärken

## Seewald Produkte:

Folgende Seewald-Produkte sind bei Histaminintoleranz relevant:

- ✓ Seewald Ortho **Allospertan**: Dieses Produkt ist gezielt auf den Histaminstoffwechsel abgestimmt. Es enthält **Vitamin B6** (in der aktiven Form P5P) und **Zink**, welche essentielle Co-Faktoren für die körpereigene Aktivität des DAO-Enzyms sind. Zusätzlich liefert es **Vitamin C** (Ester-C®), das zur Reduktion des Histaminspiegels beitragen kann.
- ✓ Seewald Ortho **Antioxidans MultiKomplex**: Enthält unter anderem Kupfer, welches das zentrale Spurenelement im Zentrum des DAO-Enzyms ist. Ein Mangel an Kupfer kann die Produktion des Enzyms verringern.
- ✓ Seewald Ortho **Zistrosen Extrakt Kapseln**: Die Kombination aus Zistrose, Vitamin C und Zink kann das Immunsystem unterstützen und die Mastzellen stabilisieren, was bei Histaminproblemen oft hilfreich ist.



www.daniela-jakowitsch.at

- ✓ Seewald Ortho: Probiotika: **Mibio Komplex forte**. Bestimmte Bakterienstämme wie *Lactobacillus plantarum* oder *Bifidobacterium infantis* gelten als histaminneutral oder sogar histaminabbauend und unterstützen die Darmbarriere.
- ✓ Seewald Ortho: **OPC 250**: Enthält hochdosiertes OPC in Kombination mit Quercetin sowie Vitamin C (Ester-C®) und Vitamin E.

Bei einer histaminarmen Diät ist die Frische der Lebensmittel das wichtigste Kriterium, da Histamin erst durch die Reifung und Lagerung entsteht.

Hier sind Lebensmittel, die bei Histaminintoleranz (HIT) in der Regel sehr gut vertragen werden:

[SIGHI-Lebensmittelliste: www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)

Im Anhang findest du die PDF

Quellen: Seewald.at, Geo.de, sibo-academy.de, mastzellaktivierung.info, mri.tum.de, histaminintoleranz.ch