

# Reinhart Jarisch

## Histamin-Intoleranz. Histamin und Seekrankheit

### Leseprobe

[Histamin-Intoleranz. Histamin und Seekrankheit](#)

von [Reinhart Jarisch](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b14022>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



**1 Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b> .....	<b>VII</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Histamin und biogene Amine</b> .....	<b>3</b>
2.1 Histamin.....	3
2.1.1 Physiologische (natürliche) Wirkungen.....	3
2.2 Diaminoxidase.....	5
2.3 Bestimmung von Histamin, Diaminoxidase und Tryptase.....	8
2.4 Histaminintoleranz .....	9
2.4.1 Um welche Krankheitsbilder geht es eigentlich? .....	9
2.5 Diagnose der Histaminintoleranz .....	11
2.5.1 Differenzialdiagnose.....	11
2.5.2 Diagnose.....	12
2.5.2.1 Anamnese .....	13
2.5.2.2 Negative Histaminprovokation.....	13
2.5.2.3 Bestimmung von Histamin und Methylhistamin im Harn .....	14
2.5.2.4 Histamin im Stuhl .....	16
2.6 Entstehung von Histamin.....	18
2.7 Histamingehalt in Nahrungsmitteln .....	25
2.7.1 Käse .....	25
2.7.2 Schokolade .....	28
2.7.3 Fleisch und Fleischprodukte.....	28
2.7.4 Fisch und Fischprodukte.....	28
2.7.5 Gemüse, Obst, Nüsse.....	31
2.7.6 Andere biogene Amine in Nahrungsmitteln, Histaminliberatoren	31
2.8 Histamin in alkoholischen Getränken.....	32
2.8.1 Rotwein.....	33
2.8.2 Weißwein .....	35
2.8.3 Schaumweine (Sekt, Champagner).....	35
2.8.4 Bier .....	35
2.8.5 Spirituosen .....	35
2.8.6 Warum ist Histamin in alkoholischen Getränken besonders wirksam?.....	36
2.8.7 Andere Ursachen der Wein- und Alkoholintoleranz .....	38

2.9	Wie alles entstanden ist: Weinunverträglichkeit.....	44
2.10	Differenzialdiagnose Nahrungsmittelallergie.....	52
2.10.1	Primäre („echte“) Nahrungsmittelallergie.....	53
2.10.2	Sekundäre oder assoziierte Nahrungsmittelallergie.....	53
<b>3</b>	<b>Krankheitsbilder bei Histaminintoleranz.....</b>	<b>56</b>
3.1	Kopfschmerzen.....	56
3.2	Verlegte oder laufende Nase.....	60
3.2.1	Allergische Rhinitis.....	61
3.2.2	Anatomische Veränderungen der Nase, Nasenpolypen und Adenoide.....	62
3.2.3	Chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen und vasomotorische Rhinitis.....	63
3.3	Asthma bronchiale.....	63
3.3.1	Asthma und Inhalationsallergene.....	65
3.3.2	Auslöser: Hausstaubmilben.....	65
3.3.3	Tierallergene.....	66
3.3.4	Pollen.....	66
3.3.5	Asthma und Nahrungsmittel.....	67
3.4	Herzrhythmusstörungen.....	70
3.5	Magenbeschwerden.....	74
3.6	Durchfälle und allergische Magen-Darm-Erkrankungen.....	80
3.6.1	Mechanismen und Klassifizierung der Histaminintoleranz (HIT)	82
3.6.2	Gastrointestinal vermittelte Allergien und Histaminintoleranz...	86
3.6.2.1	Diagnostik.....	86
3.6.2.2	Modifizierende Begleitfaktoren.....	90
3.6.2.3	Wichtige Aspekte zur Ernährung.....	92
3.6.2.4	Spezifische Therapie.....	93
3.6.2.5	Unspezifische supportive Therapie.....	94
3.6.2.6	Ergänzende Ernährungstherapie.....	94
3.6.2.7	Medikamentöse Stufentherapie.....	94
3.6.2.8	Mastzellstabilisatoren und Antihistaminika.....	95
3.6.2.9	Ketotifen und ältere Antihistaminika.....	97
3.6.2.10	Neuere, nicht sedierende Antihistaminika.....	97
3.6.2.11	Weitere medikamentöse Therapieoptionen.....	98
3.7	Reizdarmsyndrom.....	102
3.8	Niedriger Blutdruck (Hypotonie).....	103
3.9	Urtikaria.....	104
3.10	Mastozytose und Mastzellüberaktivitätssyndrom.....	105
3.10.1	Definition.....	105
3.10.2	Einteilung der verschiedenen Mastozytoseformen.....	106
3.10.3	Symptomatik der Mastozytose.....	107

3.10.4	Diagnostik der Mastozytose.....	107
3.10.5	Behandlung der Mastozytose.....	109
3.11	Histaminstoffwechsel bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.....	113
<b>4</b>	<b>Medikamentenunverträglichkeit.....</b>	<b>119</b>
4.1	Medikamentenallergie.....	119
4.2	Unverträglichkeit von entzündungs- und schmerzhemmenden Medikamenten.....	121
4.3	Röntgenkontrastmittelüberempfindlichkeit.....	122
4.3.1	Klinisches Bild.....	122
4.3.2	Diagnostik.....	123
4.3.3	Prophylaxe und weiteres Vorgehen.....	125
4.4	Histamin und Drogen, Anaphylaxie.....	126
<b>5</b>	<b>Chirurgische und zahnärztliche Operationen.....</b>	<b>128</b>
5.1	Kollaps beim Zahnarzt.....	128
5.2	Histamin und Parodontose.....	129
5.3	Chirurgische Operationen.....	130
<b>6</b>	<b>Histaminintoleranz bei Frauen.....</b>	<b>132</b>
6.1	Dysmenorrhö (Regelbeschwerden).....	132
6.2	Schwangerschaft und Allergie.....	134
6.3	Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.....	137
6.4	Histamin und Übergewicht (Adipositas).....	138
<b>7</b>	<b>Neurodermitis.....</b>	<b>140</b>
<b>8</b>	<b>Spezifische Immuntherapie.....</b>	<b>147</b>
<b>9</b>	<b>Vitamin B6 und Histamin.....</b>	<b>154</b>
<b>10</b>	<b>Histamin und die Seekrankheit.....</b>	<b>156</b>
10.1	Einleitung.....	156
10.2	Geschichte der Seefahrt.....	156
10.3	Symptome der Seekrankheit.....	157
10.4	Ursachen der Seekrankheit.....	158
10.4.1	Bedeutung des Auges.....	159
10.4.2	Bedeutung des Vestibularapparats.....	160
10.4.3	Histamin.....	161
10.5	Medikamente und Therapieoptionen.....	162
10.5.1	Medikamente gegen Seekrankheit.....	162

10.5.2	Seekrankheit verstärkende Medikamente .....	163
10.5.3	Alternative Behandlungsmaßnahmen .....	164
10.5.4	Schlaf .....	164
10.6	Therapeutisches Vorgehen .....	164
10.6.1	Optische Reize .....	165
10.6.2	Nahrungsmittelauswahl .....	165
10.6.3	Vitamin C .....	165
10.6.4	Studie mit der Deutschen Marine .....	171
10.6.5	Zusammenfassung .....	172
<b>11</b>	<b>Histamin und Osteoporose .....</b>	<b>175</b>
<b>12</b>	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>176</b>

# 1 Einleitung

*Reinhart Jarisch*

Kopfschmerzen werden meist der Halswirbelsäule oder dem Wetter zugeordnet. Aufwendige Untersuchungen, wie Röntgenbilder der Halswirbelsäule oder Computertomografie und Magnetresonanz, versuchen der Ursache auf den Grund zu gehen. Das heißt, wir leben immer noch im Zeitalter der Statik und nicht der Dynamik, d.h., pathophysiologische Veränderungen werden einfach ignoriert. Das Ergebnis ist, dass Patienten normale Befunde ausgestellt werden, obwohl sie krank bzw. leidend sind.

Die verlegte Nase wird mit einer Deformation der Nasenscheidewand in Beziehung gebracht, obwohl 40% der Bevölkerung diese anatomische Variation zeigen, vielfach ohne Beschwerden anzugeben. Eine laufende Nase wird einer Allergie zugeordnet, obwohl die Allergietests negativ sind. Und dies, obwohl allgemein bekannt ist, dass manchen Menschen beim Genuss von Wein „die Nase zugeht“.

Asthma bronchiale kann „exogen“ sein, also von außen kommend, bedingt durch Hausstaubmilbe, Pollen, Tierepithelien, Schimmelpilze, oder aber „endogen“, also von innen kommend, auch als intrinsisch bezeichnet, ohne bekannte Ursache. Dabei ist vielen Patienten längst bekannt, dass Rotwein, aber auch Emmentaler Käse oder Thunfisch-Pizza, Atemnot auslösen können.

Darüber hinaus gibt es Medikamente, die Hemmer der Diaminoxidase sind, also des Enzyms, das Histamin abbaut, die aber speziell in der Asthma-therapie eingesetzt werden. Dies, obwohl allgemein bekannt ist, dass zum Nachweis von Asthma bronchiale die Provokation mit Histamin eingesetzt wird und dessen positives Ergebnis zur Diagnose von Asthma bronchiale verhilft.

Magenbeschwerden führen zur Gastroskopie und zum Nachweis des Bakteriums *Helicobacter pylori*, obwohl eine histaminfreie Diät hier schneller und billiger Klarheit schaffen könnte.

Herzrhythmusstörungen bei jungen Erwachsenen führen zu umfangreichen kardiologischen Untersuchungen, meist mit negativem Ergebnis und der Aussage: Es ist alles in Ordnung. Der Patient weiß aber, dass dem nicht so ist.

Durchfälle und weicher Stuhl sind Anlass für Darmröntgen und aufwendige Darmuntersuchungen, die an die Grenze der Peinlichkeit gehen, mit meist negativem Ergebnis, ohne dass daran gedacht wird, dass Nahrungs-

mittelunverträglichkeiten eine Rolle spielen könnten. Auch Morbus-Crohn-Patienten erhalten nur Medikamente, ohne auch an eine histaminfreie Diät zu denken.

Niedriger Blutdruck ist ein typisches Symptom der Histaminintoleranz, dennoch wird er meist als „gottgewollt“ akzeptiert. Darüber hinaus sind manche Medikamentenallergien in Wahrheit Histaminintoleranzen und auch Patienten mit Neurodermitis können darunter leiden und von einer histaminfreien Diät profitieren.

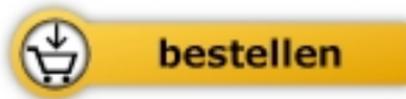
Dieses Buch will keine neue Medizin erfinden, sondern eine Lücke der Medizin schließen, in der sich bisher die Alternativmedizin klinisch erfolglos, aber finanziell erfolgreich breitgemacht hat. Dieses Buch will helfen, medizinische Vorgänge à la Hugo Portisch (sehr erfolgreicher österreichischer Journalist, der in der Lage ist, komplizierte außenpolitische Zusammenhänge so zu erklären, dass jeder sie versteht) zu erklären und Dinge, die der Patient oft schon unbewusst weiß, so umzusetzen, dass sie einfach genützt werden können.



Reinhart Jarisch

[Histamin-Intoleranz. Histamin und Seekrankheit](#)

196 Seiten, kart.  
erschienen 2013



 **Thieme**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)