



VIVAMAYR

## Information zur Histaminintoleranz

Viele Menschen klagen über allergische Beschwerden, jedoch finden sich bei den herkömmlichen Untersuchungen keine Beweise für eine Allergie. In solchen Fällen ist oft eine Störung im Histaminstoffwechsel zu finden. Histamin ist eine einfache chemische Substanz, welche beim Abbau der Aminosäure Histidin entsteht. Im Stoffwechsel ist Histamin bei Entzündungen beteiligt, ein vermehrtes Auftreten führt auch zu allergischen Reaktionen. Die Zunahme von Lebensmittelintoleranzen gibt Anlass, die Rolle von Histamin in diesem Zusammenhang zu überprüfen. In der Natur entsteht Histamin durch die bakterielle Umwandlung, welche zum Beispiel bei der Herstellung von Lebensmitteln genützt wird. Dieser Reifungsprozess wird bei der Herstellung von Käse, Wein, Bier, geräucherten Fleisch, Fisch und vielen mehr ausgenützt. Solche Reifungsprozesse brauchen Zeit, so dass umso mehr Histamin entsteht, je länger der Reifungsprozess gedauert hat. Andererseits entsteht Histamin auch ungewollt, also wenn Lebensmittel verderben, sodass der Histamingehalt auch ein Merkmal von Frische, Hygiene und Lagerung ist. Histamin hat auch eine Reihe von wichtigen Funktionen im Körper des Menschen. So sind geringste Mengen als Botenstoff bei der Entzündung und Abwehr, also im Immunsystem wichtig. Wird allerdings die Konzentration zu groß, treten oft unangenehme Beschwerden auf. Hierzu zählen:

- Kopfschmerz
- Hitzegefühl
- Hautausschläge – wie nach Brennesselkontakt
- Verstopfte oder rinnende Nase
- Magen-Darm-Beschwerden
- Blutdruckanstieg
- Allergische Symptome bis zum Asthma
- uvm.

Daher hat der Körper ein vitales Interesse, den Histaminspiegel zu begrenzen. Histamin wird bereits im Verdauungsapparat durch Enzyme wieder abgebaut. Sind die Abbaumechanismen im Verhältnis zur Menge des Histamins zu schwach, sprechen wir von einer Histaminintoleranz. Diese entsteht häufig durch folgende Situationen:

- Zufuhr großer Mengen von Histaminhaltigen Lebensmitteln
- Mangel an Calcium, Kupfer, Vitamin B6, Vitamin C, Zink oder anderen Spurenelementen
- Fehlbesiedelung des Darmes mit Bakterien, Pilzen oder Parasiten
- Überforderung der Verdauungsleistung durch mangelnde Esskultur



## VIVAMAYR

Häufig sind auch Kombinationen obiger Ursache zu finden. Immer aber bringt die Moderne Mayr Therapie eine deutliche Verbesserung der Beschwerden. Eine labormäßige Untersuchung der Histaminintoleranz ist möglich, und wird im VIVAMAYR auch bei Bedarf durchgeführt. In der Vollblutanalyse lassen sich Hinweise auf Defizite von Mineralstoffen und Vitaminen finden. Eine rasche Untersuchungsmöglichkeit bietet der funktionelle Muskeltest nach den Kriterien der Applied Kinesiology. Um nun die Histamin Zufuhr über die Lebensmittel zu reduzieren ist die Kenntnis der Lebensmittel mit hohem Histamin Gehalt wichtig. Histamin ist sowohl hitze- als auch kältestabil, sodass weder Kochen noch Braten oder Tiefrieren den Gehalt wesentlich ändert.

### Übersicht über Histamingehalt in Lebensmitteln:

günstige Lebensmittel	ungünstige Lebensmittel
HISTAMINARM Fisch & Fleisch - frisch und gefroren - Dorsch, Seelachs, Scholle	HISTAMINREICH Geräuchertes, Gepökeltes, Getrocknetes, schlecht gelagertes Fleisch Selchfleisch, Osso Collo, Salami Marinierter Hering, Thunfisch
Frisches Gemüse und Obst Grüner Salat, Kirschen, Zitronen Kohl, Bohnen, Säfte	Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Banane, Erdbeere, Kiwi
Frische Milch und Milchprodukte Butter, Kefir, Topfen Cottage Cheese, Joghurt	Lange gereifter Käse wie Gauda, Emmentaler, Camembert, Schimmelkäse
Schnaps, Weißwein, Saure Weine, Bohnen & Malzkaffee	Alter Rotwein, Sekt, Champagner Schokolade, Brennesseltee, Kakao

Obige Übersicht gibt einige Hinweise, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wichtig ist, dass frische Lebensmittel meist weniger Histamin enthalten und daher wesentlich günstiger sind. Auch wirken sich Kombinationen von histaminreichen Lebensmitteln mitunter wesentlich stärker aus, oder es ist erst die Kombination, welche zu Beschwerden führt (Rotwein mit Käse gemeinsam gegessen).

#### Weiterführende Literatur:

- Dr. Harald Stossier, Emanuela Fischer: Basisch essen (Brandstätter Verlag)
- Dr. Harald Stossier: Allergien erfolgreich behandeln mit der F.X.Mayr-Kur (Haug Verlag)
- Dr. Harald Stossier /Helena Frith Powell: Viva Mayr! (Trias Verlag)
- Jarisch R. (Hrsg): Histaminintoleranz und Seekrankheit (Thieme Verlag)
- Dr. Hannes Androsch, Dr. Harald Stossier, Florian Klinger: Das VIVA Mayr Kochbuch (Stocker Verlag)