



Der ANDREAS ULMICHER'S
Darmversteher Erste Hilfe eBooks



Histamin

und seine Auswirkungen auf den Darm

Andreas Ulmicher, Heilpraktiker und Fachjournalist



Histamin und seine Auswirkungen auf den Darm

Ein kostenloses E-Book von „Darmverstehrer“ Andreas Ulmicher

Copyright <http://www.darmverstehrer.de>

Dieses E-Book ist kostenlos (und soll es auch bleiben! Nein, keine streng limitierte Auflage!)

Bildnachweis: Photo by John Canelis on Unsplash

Alle schriftlichen Inhalte: Andreas Ulmicher, Autor, Heilpraktiker und Fachjournalist

Disclaimer (Haftungsausschluss):

Dies ist ein E-Book mit medizinischen / heilkundlichen Inhalten. Ratschläge aus einem Buch, einem E-Book oder einem sonstigen elektronischen Medium, welche der Erhaltung und Förderung der Gesundheit dienen sollen, können eine Untersuchung, eine Diagnose oder eine Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder sonstigen Angehörigen eines Heilberufes nicht ersetzen.

Sollten Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker. Nehmen sie nach Rat, welchen sie aus einem Buch oder einem elektronischen Medium erhalten haben, nicht auf eigene Faust Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente oder Medizinprodukte zu sich, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker konsultiert zu haben. Der Autor haftet nicht für Krankheiten, Leiden oder Körperschäden, die sich aus einer Anwendung o.g. Produkte oder andere Eingriffe in die Gesundheit ohne den vorherigen Ratschlag durch eine Mediziner oder Angehörigen eines Heilberufs ergeben.

Dieses E-Book dient allein der Anregung und soll keinen medizinischen Rat, keine Diagnose und keine Behandlung ersetzen.

Liebe Leser!

„Das böse Histamin ist schuld!“ - Wenn Sie an einer Allergie, eine Unverträglichkeit oder an unspezifischen Darmsymptomen wie Blähungen oder Durchfall leiden, könnte Ihnen dieser Spruch begegnen.

Histamin scheint der Übeltäter zu sein, der viele Erkrankungen der Neuzeit auslöst. Allergien, Unverträglichkeiten, unerwünschte Reaktionen von Haut und Atemwegen und sogar Durchfall - all diese Erscheinungen können auf das Konto von Histamin gehen. Vor allen Dingen setzt es Entzündungsprozesse erst in Gang. Natürlich denkt man sich dann als medizinischer Laie automatisch: *Histamin ist etwas Böses, und es ist umso besser, je weniger man davon hat!*

Aber wie alles im Leben, so ist Gut und Böse schlicht und ergreifend eine Frage von Timing. Histamin zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist ein Wohltäter! Histamin zur falschen Zeit am falschen Ort ist (natürlich?) ein Problem!

Tatsächlich ist es so, dass wir Histamin benötigen und ohne Histamin gar nicht leben könnten. Es kommt eben auch auf die richtige Dosis an, oder wie Paracelsus so schön sagte: *die Dosis macht das Gift.*

Histamin hat auch Auswirkungen auf die unterschiedlichsten Vorgänge und natürlich auch Probleme im Magen-Darm-Trakt. Auch hier beeinflusst es einige Prozesse günstig, andere hingegen werden durch Histamin problematisch. Histamin kann bei vielen Darmproblemen eine Rolle spielen. Wie Sie noch sehen werden, kann es bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarm und sogar chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen eine Rolle spielen. Zugegebenermaßen nicht immer die Hauptrolle, aber doch eine entscheidende. Die Rolle des Histamins hängt von der unterschiedlichen Ausprägung verschiedener Faktoren im Immunsystem ab. So gibt es beispielsweise beim Reizdarm Personen, deren Darmschleimhaut extrem ungnädig auf eine Therapie mit Histaminsenkern reagiert. Auf der anderen Seite profitieren aber auch einige Reizdarm-Patienten von der Therapie bis Histaminsenkern.

Was Histamin ist, was es macht, welche Rolle es bei verschiedenen Darmproblemen spielt und wie man den Stoffwechsel von Histamin mit naturheilkundlichen Methoden beeinflussen kann, erfahren Sie in diesem E-Book!

Was Sie in diesem E-Book erfahren...

- ❖ Liebe Leser!
- ❖ Was Sie in diesem E-Book erfahren...
- ❖ Histamin - was ist das?
- ❖ Histamin - was macht es?
- ❖ Histamin - wann macht es Probleme und welche kann es auslösen oder verstärken?
- ❖ Histamin und seiner Rolle bei verschiedenen Darmbeschwerden
 - Histamin und das „Leaky Gut Syndrom“
 - Histamin und Nahrungsmittelallergien
 - Histamin und Reizdarm
 - Histamin und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- ❖ Was machen Antihistaminika? Wann sind sie nützlich, wann schaden sie?
- ❖ Die 16 besten natürlichen Antihistaminika!

Histamin, was ist das?

Histamin ist ein so genanntes *biogenes Amin*, ein organischer Stoff, der sich grob gesagt von einer Reihe chemischer Verbindungen ableiten lässt, die im Körper mithilfe von Enzymen oder verschiedenen Biokatalysatoren erzeugt werden können. Es entsteht im menschlichen Körper aus einer Aminosäure namens *Histidin*.

Histamin kommt fast überall im menschlichen Körper vor: in der Haut, in den Schleimhäuten, in der Lunge, in Magen und Darm und im Hypothalamus. Das kommt besonders in folgenden Zelltypen vor: den Mastzellen, den basophilen Granulozyten und in bestimmten Zellen des Magens.

Histamin ist nicht nur im menschlichen Körper, sondern in der Natur weit verbreitet: viele Pflanzen und Bakterien enthalten hohe Mengen an Histamin. Histamin ist der Hauptbestandteil des Giftes von Wespen und Hornissen. Histamin kommt besonders in folgenden Lebensmitteln vor: Tomaten, verschiedenen Käsesorten, Thunfisch und allgemein Fischkonserven, Hefe, Rotwein, Schokolade und Sauerkraut sowie Erdbeeren enthalten bedeutende Mengen Histamin. Bestimmte Pflanzen, wie beispielsweise Brennnesseln, benutzen Histamin zur Abwehr. Histamin im menschlichen Körper erfüllt die Funktion eines Gewebshormons und eines Nervenbotenstoffs.

Histamin, was macht es?

Histamin hat sehr viele verschiedene Funktionen im Körper und dementsprechend hat es biochemisch gesehen verschiedene „Andockstellen“, die als Histaminrezeptoren bezeichnet werden und bei denen H1, H2, H3 und H4 unterschieden werden. Die Funktionen können grob wie folgt unterteilt werden:

1. Immunsystem, Allergien und Abwehr

Für allergische Reaktionen, die durch Histamin ausgelöst werden, ist der H1-Rezeptor verantwortlich. Juckreiz, Rötung und Schmerz beispielsweise der Haut werden über diesen Rezeptor ausgelöst. Die unwillkürliche Muskulatur kontrahiert, was beispielsweise zu Atemwegsbeschwerden führen kann, aufgrund einer Verengung der Bronchien. Die großen Blutgefäße ziehen sich unter diesem Einfluss ebenfalls zusammen, während die kleinen Blutgefäße sich erweitern. Diese Erweiterung sorgt für die Rötung der Haut. Sehr schön lässt sich diese Histamin-Reaktion beispielsweise bei einem Wespenstich beobachten.

2. Regulation der Produktion von Magensäure

Der H2-Rezeptor ist eine weitere „Andockstelle“ für Histamin: hier wird die Produktion von Magensäure veranlasst. So genannte „H2-Rezeptor-Antagonisten“ gehören zu den magensaftthemmen Mitteln. Personen, die empfindlich gegenüber Histamin sind, beobachten beim Verzehr der oben genannten Nahrungsmittel öfter Sodbrennen.

Darüber hinaus ist der H₂-Rezeptor noch an der Veränderung der Herzfrequenz und der Entspannung von Blutgefäßen beteiligt.

3. Regulation verschiedener Funktionen des Zentralnervensystems

Der H₃-Rezeptor „erlaubt“ den Zugriff von Histamin, was wiederum Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem hat. Hunger und Durst, der Tag-Nacht-Rhythmus und verschiedene Stoffwechselfunktionen wie Körpertemperatur, Grundumsatz usw. werden über diesen Rezeptor reguliert. Liegt hier eine Fehlregulation vor, können Erkrankungen wie etwa Parkinson begünstigt werden. Auch ADHS wird mit diesem Rezeptor in Verbindung gebracht.

4. Regulation einer Entzündungsreaktion im Körper

Zu guter Letzt noch ein weiterer Faktor, für den Histamin sozusagen berüchtigt ist: über den H₄-Rezeptor löst Histamin eine zielgerichtete Wanderung von verschiedenen Immunzellen aus und sorgt so für eine Entzündungs- bzw. Abwehrreaktion. Auch über diese Rezeptoren wird eine allergische Reaktion gesteuert.

Es ist grundsätzlich immer so im Leben: „die Dosis macht das Gift!“ Während eine normale Menge an Histamin im Körper lebensnotwendig ist, kann ein relatives oder absolutes „zu viel“ zahlreiche, sehr unangenehme Symptome hervorrufen sowie zur Chronifizierung einer Entzündung beitragen.

Histamin: was macht es für Probleme und welche kann es verstärken?

Histamin kann auf drei Wegen im Organismus zu Problemen führen: erstens - der Körper wird mit zu viel Histamin auf einmal konfrontiert. Zweitens - Histamin kann nicht schnell genug abgebaut werden und schließlich drittens - die Histamin-Menge ist *an sich* normal, der Körper reagiert aber mit einer erhöhten Empfindlichkeit auf das Histamin (Histaminintoleranz).

Kommen wir zum ersten Problem:

Entweder der Organismus wird mit Histamin von außen konfrontiert, beispielsweise bei einem Insektenstich oder beim Verzehr von histaminreichen Lebensmitteln. Oder der Körper reagiert auf einen Reiz aus der Außenwelt mit einer erhöhten Ausschüttung von Histamin. Das bedeutet, dass entweder der Reiz aus der Außenwelt eine starke Abwehrreaktion des *humoralen Abwehrsystems* anregt oder die Empfindlichkeit des Organismus auf verschiedene Außenreize so stark heraufgesetzt ist, dass er bereits auf den kleinsten Reiz mit einer starken Ausschüttung von Histamin reagiert. *Dieses* Problem nennen wir Allergie. Es spielen da natürlich noch weitere Faktoren eine Rolle, jedoch ist die Allergie ausdrücklich von der Histaminintoleranz zu unterscheiden. Die Histaminintoleranz ist im dritten Punkt zusammengefasst: normale Menge bzw. Ausschüttung von Histamin, aber deutlich sensibilisierte Reaktion.

Nun zum zweiten Problem:

Durch verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel Darmprobleme, Fehlen von Enzymen oder einseitige bzw. mangelhafte Ernährung kann Histamin im Körper nicht ausreichend schnell abgebaut werden und führt zu Problemen. Das bekannteste Problem ist ein Mangel an „Diaminooxidase“ (DAO), ein Enzym, das Histamin abbaut. Auch das Fehlen bestimmter Vitamine wie beispielsweise Vitamin C kann zu einer Verzögerung beim Abbau von Histamin führen.

Jetzt zum dritten Problem:

Hierfür sind Verschiebungen im Elektrolytgleichgewicht (z.B. Mangel an Kalzium) und im Immunsystem verantwortlich zu machen. Die Faktoren überschneiden sich hier ein wenig. Generell drückt sich eine Histaminintoleranz darin aus, dass der Organismus mit einer normalen Menge an Histamin auf die eine oder andere Weise nicht fertig wird. Die Ursachen hierfür können wiederum im Darm liegen, im enterischen Nervensystem und Nervus vagus begründet sein oder aufgrund einer chronischen Einseitigkeit des Immunsystems bestehen. Ich habe schon öfter beobachtet, dass bei Personen mit einem natürlicherweise starken oder unnatürlich gereizten enterischen Nervensystem (Darm-Nervensystem) Reaktionen auf Histamin stärker ausfallen als bei Personen, die diesbezüglich im Durchschnitt liegen.

Symptome, die eine Histamin-Reaktion im Körper auslösen kann:

- Eine Verkrampfung der glatten Muskulatur mit den Folgen
 - Krämpfe und Bauchschmerzen
 - Blähungen
 - Durchfall
 - Atemnot
- Verstopfung der oberen Luftwege, Probleme mit den Nebenhöhlen
- Juckreiz
- Hautrötung
- Quaddeln (Urtikaria)
- Herzrhythmusstörungen
- Anaphylaktischer Schock (im Extremfall)
- Abfall des Blutdrucks
- Schwindel
- Kopfschmerzen (möglicherweise Migräne)
- Übelkeit und Brechreiz
- Sodbrennen und Säurereizung des Magens
- Unterbrechung bzw. Störung des Tag-Nacht-Rhythmus

Das sind nur die wichtigsten Symptome, es gibt natürlich noch einige weitere. Die meisten dieser Symptome können sich im Rahmen einer Allergie zeigen.

Jetzt stellt sich die Frage, warum diese Symptome anscheinend bei immer mehr Leuten auftreten. Nun, Histamin ist ein Teil der „humoralen Abwehr“, auch „Th2-vermittelte Abwehr“ genannt. Man ist sich mittlerweile einig, dass dieser Teil der Abwehr durch viele Umweltgifte getriggert, also ausgelöst oder verstärkt wird. Diese Problematik wird zum Beispiel aktuell (2017) im Rahmen der *Feinstaubdiskussion* von Dieselfahrzeugen besprochen. Ich möchte im Folgenden einmal die wichtigsten Faktoren, die zu einer Verstärkung des Histaminproblems beitragen, kurz zusammenfassen:

- Konfrontation mit Abgasen, Feinstaub, Tabakrauch
- Kontamination des Trinkwassers, nicht nur mit Erregern und Giften, sondern auch mit Desinfektionsmitteln wie Chlor (*eine Studie von 2012 macht die Chemikalien Trichlorethylen und Tetrachlorethylen für das verstärkte Auftreten von Typ 1-Allergien verantwortlich*)
- Allergien, auf Lebensmittel, Chemikalien, Farbstoffe, Kosmetika, Nickel etc.
- Ein Enzymmangel (DAO)
- Medikamente, beispielsweise Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol, Acetylcystein, ASS, Muskelrelaxantien, Betablocker, Hustenlöser, Antidepressiva, Antibiotika, Zytostatika, Medikamente gegen Herzinsuffizienz und erhöhten Blutdruck, lokale Betäubungsmittel und Schlafmittel (es sind erstaunlich viele!)
- Die folgende Nahrungsmittel: fermentierte Nahrungsmittel aller Art, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch- und Wurstwaren, die länger gelagert wurden, Schokolade, Spinat, Nüsse, Auberginen, Kürbisse, Tomaten, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Wein, Zimt, Nelkenpulver, Chili, Nahrungsmittel auf der Basis von Weizen und allgemein Fertigprodukte
- Alkohol im Allgemeinen verringert die Abbaurate von Histamin!
- Nahrungsmittel, die hohe Mengen von der Aminosäure Histidin enthalten (betrifft überwiegend Fleisch, Fisch, Hüttenkäse und Sojamilch)
- Unter bestimmten Umständen kann eine erhöhte Aufnahme von Fett die Histaminausschüttung im Körper verstärken
- Ein Mangel an Vitamin C, B-Vitaminen, Kupfer kann den Abbau von Histamin im Körper hinauszögern. *Bitte beachten*: einige Vitamin C-reiche Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte lösen im Körper die Ausschüttung von Histamin aus!
- Große Hitze und „harte“ UVB-Strahlung regen bei einigen Personen Histaminausschüttung an
- Ausdauersport mit moderater Belastung bei sommerlicher Wärme scheint die Aktivierung von „L-Carnosin“ zu verstärken, das wiederum in Histamin umgewandelt werden kann
- Östrogen, aber auch östrogenähnliche Substanzen wie Weichmacher, Kunststoff, PVC und bestimmte Pestizide, können eine Histaminreaktion verstärken
- Lang andauernder Stress und erhöhte Ausschüttung von Cortisol setzen mehr Histamin im Magen und Darm frei (unter anderem ein Grund dafür, warum Menschen, die unter Stress stehen oder Cortison nehmen, eher zu Sodbrennen neigen)

Noch einmal zusammengefasst: es ist nicht das Histamin *an sich*, das zu Problemen führt. Es ist ein Überschuss an Histamin sowie die Verzögerung im Abbau von Histamin, welche zu den oben genannten Problemen führen. Histamin hat auch seine guten Seiten. So gibt es beispielsweise eine Studie aus dem Jahr 2004, die aussagt, dass Histamin ein übertriebenes Hungergefühl unterdrückt und so Fettleibigkeit verhindern kann. Ein weiterer positiver Aspekt des Histamins ist, dass er das Krebswachstum kontrolliert. Histamin ist also nicht *grundsätzlich* schlecht.

Auch im Darm hat Histamin seine positiven Seiten, solange der Histaminstoffwechsel normal abläuft und überschüssiges Histamin regelrecht abgebaut werden kann. Anders sieht es aus, wenn dies nicht möglich ist...

Histamin und seine Rolle bei verschiedenen Darmbeschwerden

Histamin ist überall Magen-Darm-Kanal vorhanden. Seine Konzentration erhöht sich, sobald es zu Entzündungsreaktionen kommt. Histamin ist dabei ein zweischneidiges Schwert: auf der einen Seite übt es eine Schutzwirkung auf verschiedene Zelltypen aus, auf der anderen Seite ist es ein Mittler, welcher Entzündungsreaktionen verstärkt. Die Mechanismen sind vielfältig und bis heute noch nicht komplett verstanden. Es gilt als gesichert, dass Histamin an folgenden Entzündungs- bzw. immunologischen Reaktionen im Magen und Darm beteiligt ist:

- „Scombroid-Fischvergiftungen“ (durch unsachgemäße Lagerung von Fisch)
- Histaminintoleranz
- Reizdarmsyndrom
- und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Das bedeutet allerdings, dass wir die Ursachen für eine Histamin-Reaktion mit Blick auf die Vergangenheit (die Krankengeschichte des Patienten) noch ausdehnen können: beispielsweise bakterielle Infektionen und andere Formen von Lebensmittelvergiftungen, die ja nachgewiesenermaßen zum Reizdarmsyndrom führen können. Oben gelistet sind nur die direkten und unmittelbaren Histamin-Reaktionen im Magen-Darm-Trakt.

Ich möchte daher die Liste möglicher Beteiligungen von Histamin an Entzündungen und Reizungen im Verdauungstrakt noch ein wenig ausdehnen und verallgemeinern.

Histamin und das „Leaky Gut Syndrom“

Als „Leaky-Gut-Syndrom“ (sinngemäß: „undichter Darm“) bezeichnet man einen Zustand der Darmschleimhaut, bei dem bestimmte Schichten der Schleimhautbarriere gelockert und durchlässig sind. Dieses Problem betrifft den Dünndarm und ist wissenschaftlich noch nicht akzeptiert. Es gibt aber einen labormedizinischen Marker, der hilft, den Darm auf „Leaky Gut“ zu überprüfen: das *Zonulin*.

In der Praxis bedeutet dieser Zustand, dass nicht vollständig verdaute Nahrungsbestandteile (also Mehrfachzucker, Polypeptide und unvollständig zerlegte Nahrungsfette) durch die größeren „Lücken“ der Darmschleimhaut ins lymphatische System übertreten können. Sie gehen dem Körper auf der einen Seite so als Nährstoffe verloren, auf der anderen Seite können sie immunologische Reaktionen - eine lokal begrenzte Entzündung - auslösen. Die folgenden Symptome werden mit einem „Leaky Gut Syndrom“ in Verbindung gebracht:

- Vermehrte Blähungen
- Auftreibung des Bauches
- Erscheinungen eines Reizdarmsyndroms
- Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmung, ADHS,...
- Ekzeme, Akne oder gar die Hauterkrankung „Rosacea“
- Nahrungsmittelallergien und, wenn es ganz schlimm kommt
- Autoimmunerkrankungen

Die meisten dieser Symptome werden aber auch mit einer Histaminintoleranz oder mit einer verstärkten Reaktion auf Histamin in Verbindung gebracht. Tatsächlich regeln sowohl Histamin als auch Serotonin die Durchlässigkeit der Schleimhautbarriere. Zu viel Histamin (ausgeschüttet von den Mastzellen, bestimmten Zellen des Immunsystems) lockert die Schleimhautbarriere sehr stark. Das führt zu einer Durchlässigkeit für die oben genannten, vom Verdauungstrakt nicht vollständig zerlegten Nahrungspartikel. Diese gehen als Nährstoffe dem Körper verloren. Man spricht von einer so genannten *parazellulären Absorption* (*sinngemäß: Absorption an der Zelle vorbei*). Dadurch kann es im Extremfall zu selektivem Nährstoffmangel kommen. Auf der anderen Seite können auch Schadstoffe, beispielsweise Bakterien, Darmpilze und Umweltgifte, die gelockerte Schleimhautbarriere „nutzen“, um in das lymphatische System überzutreten und dort verstärkte immunologische Reaktionen zu provozieren. Ein Teufelskreislauf entsteht.

Wer sozusagen (ob bewusst oder unbewusst) „die Wacht hält“ und mit bestimmten Antioxidantien sowie sekundären Pflanzenstoffen (Rutin, Quercetin, allgemein adstringierende sekundäre Pflanzenstoffe und Gerbstoffe) „dagegen hält“, gerät in eine Art Stellungskrieg: keine offene Entzündung, aber auch kein wirkliches Wohlbefinden. Juckreiz, Blähungen, chronische Nebenhöhlenprobleme und ein aufgetriebener Bauch sind die wahrscheinlichsten Zeichen einer solchen Störung, die in Schach gehalten wird.

Oft ernähren sich Betroffene dieses Problems bewusst gesund und halten so das Leaky Gut Syndrom in Schach. Aber solange nicht vollständig verdaute Nährstoffe sowie Schadstoffe und Bakterien durch die gelockerte Schleimhautbarriere hindurch treten können, wird immer wieder eine Ausschüttung von Histamin provoziert, so dass eine Heilung verhindert wird.

Ein bisschen etwas aus meiner Erfahrung dazu: oft werden Betroffene mit Probiotika behandelt. Werden diese jedoch gleich *zu Anfang* gegeben und nicht sehr sorgfältig ausgewählt, verstärken sich die Symptome eher. Das Immunsystem reagiert stärker, mehr Histamin wird ausgeschüttet. Die Symptome verschlechtern sich eher noch.

Meiner Erfahrung nach ist in einer solchen Situation ein stimmiges Leberentgiftungskonzept, kombiniert mit sekundären Pflanzenstoffen wie Rutin und Quercetin und fettlöslichen Vitaminen (vor allen Dingen A und E, Letzteres in Form von Tocotrienol) neben einer histaminarmen Diät hilfreich. Die Reaktion auf Enzyme ist hingegen unterschiedlich. Positive Effekte habe ich oft beobachtet, wenn die Magensäure gestärkt wird. Hier gibt es wiederum Rückkopplungseffekte mit Histamin, da Histamin eines der drei beteiligten Gewebshormone an der Regulation der Magensäure (neben Gastrin und Acetylcholin) ist. Zink, L-Glutamin und Süßholzwurzel sind ebenfalls hilfreich. Laut einer Studie von 2001 soll - ob Sie es glauben oder nicht - regelmäßig verzehrter *Haferbrei* ebenfalls hilfreich sein. Kürzlich fand man in Hafer eine Komponente, die die Ausschüttung des „Tumornekrosefaktors Alpha“ (TNF- α) zu dämpfen vermag.

Wenn Probiotika eingesetzt werden, dann sollten dies solche sein, die indirekt gegen Histaminosen wirksam sind wie z.B. verschiedene Spezies von *Lactobacillus reuteri*.

Histamin und Reizdarmsyndrom

Es sind mehrere Gründe, warum sich bei etwa 10-20 % der Bevölkerung der westlichen-zivilisierten Länder im Laufe deren Lebens ein Reizdarmsyndrom entwickelt. Diese Gründe können einzelnen, kombiniert in unterschiedlichen Anteilen oder (selten) alle zusammen eine Rolle spielen. Neben einem überwiegend psychisch bedingten Reizdarm spielen auch immunologische Hintergründe bei der Entstehung dieser funktionellen Verdauungskrankheit eine Rolle. Oft treten Symptome von Reizdarm nach einer Antibiotika-Kur, nach einem Infekt oder einer Lebensmittelvergiftung auf. Auch ist der Reizdarm mit einer Vielzahl verschiedener Medikamente in Zusammenhang gebracht worden.

In einer Studie von 2013 berichteten 58 % aller befragten Reizdarm-Patienten von Symptomen, sobald sie so genannte *Histaminliberatoren* (Nahrungsmittel, die Histamin im Darm freisetzen) verzehrten. Eine Studie von 2004 fand im Rahmen einer Untersuchung mit Biopsien mehr freies Histamin, freigesetzt von Mastzellen, in der Nähe von Nervenzellen des Dickdarms bei Reizdarm-Patienten als bei gesunden Teilnehmern der Studie. Teilweise sprachen Teilnehmer dieser Studie mit Reizdarm positiv auf eine Therapie mit *Mastzellenstabilisatoren* an.

Histamin und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Interessanterweise besetzt Histamin in Bezug auf chronisch-entzündliche Darmerkrankungen die Rolle eines Art Doppelagenten. Histamin reagiert bei CED's hauptsächlich über die H1- und H4-Rezeptoren. Die Letzteren haben zu tun mit der *zielgerichteten Lenkung von immunkompetenten Zellen* in Richtung einer Entzündung. Hier gibt es zwei Fakten über Histamin, die im Zusammenhang mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen interessant sind. Aber zunächst zu den Essentials:

Freies Histamin und Mastzellen wurden laut einer Studie von 2013 bei Morbus Crohn- und Colitis ulcerosa-Patienten gegenüber gesunden Personen in der Darmschleimhaut ver-

stärkt nachgewiesen. Dabei war die Konzentration von Mastzellen bei Colitis-ulcerosa-Patienten noch einmal höher als bei Morbus-Crohn-Patienten. Ich vermute, dass dieser Umstand in der verstärkten Beteiligung der humoralen Abwehr (Th2-Weg) bei Colitis ulcerosa zu erklären ist.

Auch hat sich herausgestellt, dass in entzündeten Darmabschnitten die Konzentration von Mastzellen höher ist als in entzündungsfreien Arealen. Wenn in der so genannten *Lamina propria* (der Schleimhautschicht) in deren oberem Anteil verstärkt Mastzellen sitzen, ist die Präsenz von *Makrophagen* im unteren Bereich der Lamina propria korrespondierend. Bedeutet: Hier erfolgt eine zielgerichtete Lenkung immunkompetenter Zellen. Was ja *zunächst einmal* nicht schlecht ist.

Histamin: Feind oder Überläufer?

Gerade im medizinischen Weltbild geht es ja, die Entzündung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu bekämpfen. Zwei interessante Fakten belegen allerdings die Janusköpfigkeit des Histamins im Zusammenhang mit chronischen Darmentzündungen:

- 1. Mastzellen werden besonders im Grenzbereich des Übergangs zwischen entzündeten und entzündungsfreien Abschnitten der Darmschleimhaut gefunden**
- 2. Eine Behandlung überschießender Magensäure mit H2R-Antagonisten (gegen eine Aktivierung von Histamin gerichtete Medikamente) führt zu einer verstärkten Krankheitsaktivität, Schüben und eventuell Krankenhausaufenthalten von CED-Patienten**

Hier finden wir, wenn ich das mal so sagen darf, das paradoxe Bild wie bei einer zerrütteten Ehe: „ich hasse Dich, aber ich kann ohne Dich nicht leben!“ Auf der einen Seite macht Histamin zumindest zum Teil die Entzündungsreaktionen erst möglich. Auf der anderen Seite scheint es aber Schlimmeres verhindern zu wollen. Es ist sozusagen, wie Feuer mit Feuer zu bekämpfen. Da die Medizin ja mittlerweile chronisch-entzündliche Darmerkrankungen als Defekte der Schleimhautbarriere ansieht, kann man anhand dieser zwei Punkte herleiten, dass Histamin quasi *Schlimmeres zu verhindern sucht*. Zum Beispiel den ungehinderten Übertritt von Bakterien und Schadstoffen in das lymphatische System bzw. die Blutbahn. In diesem Zusammenhang versucht Histamin möglicherweise, die Entzündung zu begrenzen bzw. zu verhindern, dass sie sich generalisiert.

Ich muss natürlich einschränkend dazu sagen, dass ich dies aufgrund meiner mangelnden Kenntnisse in Mikrobiologie nur vermute. Aber getreu der meinem Erachten nach heute noch gültigen Weisheit des großen Arztes *Hans-Heinrich Reckeweg*: „eine Entzündung ist gleichzeitig das Symptom einer Krankheit sowie der Versuch des Körpers, die ursprüngliche Ordnung wieder herzustellen!“ Machte diese Hypothese zumindest aus naturheilkundlicher Sicht Sinn!

Gestatten Sie mir eine kleine Zusammenfassung: sowohl aus meiner Arbeit mit meinen eigenen Patienten, als auch aus verschiedenen Foren und Selbsthilfegruppen heraus lese

und erfahre ich immer wieder, dass Patienten mit einer Behandlung durch Antihistaminika höchst unterschiedliche Erfahrungen machen. Es hängt natürlich viel davon ab, über welchen Pfad die Entzündung abläuft. Jedoch muss ich aus meiner Sicht, sprich aus der Sicht eines Heilpraktikers, sagen: *eine Entzündung ist kein Selbstzweck*. Eine Entzündung ist ein Signal dafür, dass etwas im Körper nicht stimmt. Histamin ist einer der möglichen Vermittler für eine Entzündung. Meinen letzten, höchst unangenehmen Kontakt mit Histamin hatte ich im Rahmen eines Stichs durch ein „Petermännchen“ bei einem Bad im Mittelmeer vor vielen Jahren. Trotz seines possierlichen Namens ist das Petermännchen eines der giftigsten Tiere Europas, und ich habe den unfreiwilligen Kontakt mit stundenlanger Schwellung, starken Schmerzen und Rötung bis fast zum Knie hoch bezahlt. Jedoch blieb der Stich für mich folgenlos. Ich habe das Glück, über eine hervorragende Regulation von Histamin und anderen Gewebshormonen im Körper zu verfügen. Anders ist es nicht zu erklären, dass ich einen Wespenstich „spüre“ (für etwa eine Viertelstunde) - aber eben auch nicht mehr.

Aber auch diese Erfahrungen lenken die Aufmerksamkeit darauf, wie es wäre, wenn wir Histamin nicht hätten. Trotz aller unangenehmen Erscheinungen, die Histamin bereiten kann - es ist lebensnotwendig. Und so denke ich, dass wir seine Rolle bei der Vermittlung von Entzündungen überdenken sollten. Vor allen Dingen hilft es uns auch manchmal bei der „Ursachenfindung“ für Darmbeschwerden.

Was machen Antihistaminika? Wann sind sie nützlich, wann schädlich?

Antihistaminika sind Arzneimittel, die die Wirkung von Histamin blockieren. Am bekanntesten und am besten beschrieben sowie wirksam sind die so genannten „H1-Rezeptorantagonisten“. Sie dienen zur Hemmung allergischer Symptome. Dennoch stehen für die anderen Rezeptoren (H2-H4) ebenfalls Präparate mit unterschiedlichen Indikationen zur Verfügung, wenn auch die Forschung für H3R und H4R noch in ihren Anfängen steckt.

- H1R-Antagonisten sollen die Vermittlung allergischer Symptome hemmen
- H2R-Antagonisten werden zur Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren eingesetzt. Sie hemmen die Bildung der Magensäure
- H3R-Antagonisten sind erst im Begriff, mit einer großen Bandbreite an Indikationen als Arzneimittel eingesetzt zu werden. Sie werden aktuell bei Schwindel eingesetzt, diskutiert wird eine Anwendung bei ADHS, Narkolepsie und Alzheimer
- H4R-Antagonisten wie Thioperamid sollen entzündliche Prozesse günstig beeinflussen können, ihre Forschung steckt allerdings noch in den Kinderschuhen

Symptome einer Histaminintoleranz sind nicht zu verwechseln mit einer Allergie, wie bereits oben gesagt. Eine Histaminintoleranz kann sich selbst verständlich auch, wie ebenfalls bereits erwähnt, im Magen-Darm-Kanal zeigen. Für diese und *ausschließlich* für diese Indikation stehen Antihistaminika bereit, die am H1-Rezeptor angreifen.

Geht man darüber hinaus, könnte man diskutieren, inwieweit eine Histaminose an der Entstehung eines Reizdarmsyndroms beteiligt sein könnte, was man nicht vollständig ausschließen kann. H1-Antihistaminika sind bei Reizdarm-Patienten als ein zweischneidiges Schwert zu betrachten. Es gibt Patienten, die moderat positiv auf eine Anwendung reagieren. Um es einmal laienhaft auszudrücken: wenn es „nicht passt“, können massive Durchfälle die Folge einer Behandlung mit H1-Antihistaminika sein.

Ebenfalls problematisch ist, wie bereits angedeutet, eine Hemmung der Magensäure mit H2-Antihistaminika, sobald eine chronische Darmentzündung mit im Spiel ist. Mittlerweile ist die Rolle der H4-Rezeptoren bei einer Entzündung des Magen-Darm-Kanals infolge etwa von chemischen, biologischen oder physikalischen Belastungen (radioaktive Strahlung, chemische bzw. Lebensmittelvergiftung) recht gut dokumentiert. Erste Forschungen, dass sie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen entzündungshemmend sein können, laufen.

Allerdings muss man natürlich eingedenk der offensichtlichen Doppelrolle des Histamins in Bezug auf chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sagen, ob die erwünschten Effekte (die Kontrolle der Entzündung) nicht einen Preis haben könnten. Denn wenn es sich bestätigen sollte, dass Histamin zwar auf der einen Seite der Mittler der Entzündung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist, auf der anderen Seite den Organismus aber vor *noch Schlimmerem* (geht das überhaupt?) schützen kann, welche Nebenwirkungen muss man dann von H4-Antagonisten erwarten?

Ein weiteres Problem sehe ich darin, dass sehr ähnliche Symptome - gerade beim Reizdarmsyndrom, aber auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen - quasi entgegengesetzte Ursachen haben können. Deswegen werden einige Patienten durchaus recht gute Erfahrungen mit Antihistaminika bei verschiedenen Darmbeschwerden machen. Andere Patienten mit ähnlichen oder gar gleichen Beschwerden können sich jedoch mit der Einnahme von Antihistaminika höchst unangenehme weitere Symptome einhandeln oder die bereits bestehenden Symptome verschärfen.

„**Medizinische**“ **Antihistaminika** sind durch ihren Eingriff an den verschiedenen Rezeptoren (H1 bis H4) sehr spezifisch. Aber man begibt sich mit ihnen auf eine Gratwanderung. Metaphorisch gesprochen, ist es ungefähr so, als gäbe man jemandem Unerfahrenen eine doppelseitig geschliffene Klinge in die Hand und beauftrage ihn damit, Gemüse zu putzen. Bei einem Profi kann die Arbeit schnell von der Hand gehen, aber das Risiko für Schnitte ist höher.

Natürliche Antihistaminika sind unspezifisch. Sie sind sozusagen wie die Klinge, die nur auf einer Seite geschliffen ist. Mit der man immer noch Gemüse putzen kann, aber die Verletzungsgefahr geringer ist. Wobei man natürlich einschränkend sagen muss, dass natürliche Antihistaminika in Lebensmitteln andere Probleme aufwerfen können. So galt das Enzym *Bromelain* (aus der Ananas) bis vor einigen Jahren als wirksames Antihistaminikum, eine Auffassung, die mittlerweile als relativiert gilt. Auch ist es für Personen mit einem empfindlichen Darm keinesfalls empfehlenswert, größere Mengen Ananas zu verzehren. Auch Reizdarmpatienten reagieren meiner Erfahrung nach häufig nicht gut auf Ananas.

Die 16 besten natürlichen Antihistaminika

Hier ist meine Liste an natürlichen Antihistaminika:

1. Quercetin (ein sekundärer Pflanzenstoff, Gerbstoff, der mit Piperin in Kombination wirkungsvoller ist)
2. Calciumascorbat (Calcium ist ein Antihistaminikum, Vitamin C ist es ebenfalls. Das Calciumsalz des Vitamin C wirkt zudem noch chemisch neutral, was es auch für Patienten gut verträglich macht, die reines Vitamin C schlecht tolerieren)
3. Vitamin A (Schützt die Schleimhaut und ist wichtig bei der Ausreifung der Schleimhautzellen. Ich empfehle es gelegentlich als Nahrungsergänzung zusätzlich bei Colitis ulcerosa und „Th2-Crohn“)
4. Omega-3-Fettsäuren (das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren entscheidet über Entzündung oder „keine Entzündung“. Es dauert ein wenig, bis sie wirken)
5. Brunnenkresse (reduziert die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen um bis zu 60 % laut einer japanischen Studie von 1999)
6. Moringa (soll laut einer indischen Studie von 2008 über 70 % des freigesetzten Histamins hemmen und erreicht so beinahe die Wirksamkeit synthetischer Antihistaminika)
7. Thymian (kaum zu glauben, aber wahr: die Kombination aus Vitamin C, sekundären Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen hemmt Histamin und wirkt antimikrobiell)
8. Brennessel (wirkt sowohl an H1-Rezeptoren als auch als Mastzellenstabilisator laut einer Studie von 2009 in „Phytotherapeutic research“) = „Hox Alpha“
9. Schwarzkümmel (ein Antihistaminikum, das vor allen Dingen die Magenschleimhaut schützt, besonders effektiv als Öl)
10. Galgant (auch „thailändischer Ginseng“ genannt, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: einer der stärksten natürlichen Stabilisatoren der Mastzellen und ein Hemmstoff für „TNF- α “, eine Eigenschaft, die ihn zu natürlicher Behandlung von Morbus Crohn interessant macht)
11. Ingwer (ein natürlicher H2-Antagonist und ein Mastzellenstabilisator, empfehlenswert bei Problemen mit der Magenschleimhaut und „Vagusreizung“)
12. Curcuma / Curcumin (hat viele, hervorragende entzündungshemmende Eigenschaften, stabilisiert Mastzellen. Personen mit Gallenwegsproblemen sollten aufpassen und nicht das Extrakt Curcumin einnehmen!)
13. Granatäpfel (besonders die sekundären Pflanzenstoffe, Gerbstoffe und die Anthocyane machen aus Granatäpfeln ein natürliches Antihistaminikum)
14. Äpfel (und hier besonders die an Nährstoffen reiche Schale, wirken stabilisierend auf Mastzellen)
15. Kapern (in Salz eingelegt, entsteht kaum Histamin - jedoch sind Kapern eines der Nahrungsmittel mit dem höchsten Gehalt an Quercetin!)
16. Mangostan (das exotische Nahrungsergänzungsmittel verringert das Entzündungsprotein CRP und hemmt die H1-Rezeptoren)

Ich bin mir bewusst, dass es noch etliche weitere natürliche Antihistaminika gibt. Im Rahmen einer kleinen Einführung zu diesem Thema halte ich jedoch die Anzahl für ausreichend. Mein besonderer Tipp für Menschen, die empfindlich mit dem Darm reagieren oder eventuell sogar an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, ist *Galgant*!

Quellen:

<http://ajcn.nutrition.org/content/85/5/1185.full.pdf>
<http://healthypixels.com/?p=1044>
<http://www.larabriden.com/the-curious-link-between-estrogen-and-histamine-intolerance/>
<http://www.livestrong.com/article/112281-histamine-works/>
<http://flexikon.doccheck.com/de/Histamin>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22467035>
[http://journals.lww.com/clinicalnutriti-
on/Abstract/2011/07000/Nutrient_induced_inflammation_in_the_intestine.2.aspx](http://journals.lww.com/clinicalnutriti-
on/Abstract/2011/07000/Nutrient_induced_inflammation_in_the_intestine.2.aspx)
[http://www.nutritionjrn.com/article/S0899-9007\(04\)00189-3/fulltext?cc=y=](http://www.nutritionjrn.com/article/S0899-9007(04)00189-3/fulltext?cc=y=)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24286351>
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/all.12330/full>
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/91838/Scombroid-Fischvergiftung>
<http://www.mindbodygreen.com/0-10908/9-signs-you-have-a-leaky-gut.html>
<http://jem.rupress.org/content/205/4/897.long>
<http://www.enzymestuff.com/conditionleakygut.htm>
<https://draxe.com/leaky-gut-supplements/>
<http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Antihistaminika>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Antihistaminikum>
<http://flexikon.doccheck.com/de/Thioperamid>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4337694/>
<http://alisonvickery.com.au/anti-histamine-foods/>
[http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?1252929-Magnesium-Malat-Gutes-Magnesium-
bei-Histaminintoleranz](http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?1252929-Magnesium-Malat-Gutes-Magnesium-bei-Histaminintoleranz)

Das bin ich! Der „Darmverstehrer“...



Hallo! Ich bin der Darmverstehrer! Mein Name ist Andreas Ulmicher, Jahrgang 1970, Inhaber einer kleinen Naturheilpraxis in der hessischen Provinz. Ohne Labor, ohne Spritzen (das wird die Kinder freuen!), ohne großes technisches Equipment. Nur ich – und ein kleines Laptop zur Aufnahme von Patientendaten und Anamnese. Ja, außerdem bin ich noch Fachjournalist und ziemlich umtriebig, wenn es um das Erstellen von Artikeln und Büchern geht. Mein neuester „Streich“ ist das sozusagen gleichnamige Buch: „Der Darmverstehrer“, erschienen im VAK Verlag. Bei mir geht es an sich recht gemütlich zu, vor allen Dingen in

meiner Praxis. Ich bin kein Freund von strengen Gesundheitsvorschriften und Einheitsempfehlungen, was die Ernährung oder die Therapie angeht. Ich bin kein Dogmatiker und vor allen Dingen bekommt nicht jeder Mensch die gleiche Empfehlung, wie z.B. „essen Sie glutenfrei!“ Jeder Mensch ist (ein bisschen?) anders, auch wenn er bzw. sie ähnliche Symptome haben sollte. In der Beratung und in der Behandlung stehe ich eher für *langfristige Machbarkeit* ein. So oder so: mein/e Beruf(ung) ist die Gesundheit. Außer mit dem Darm beschäftige ich mich noch mit dem autonomen Nervensystem, mit Stoffwechselproblemen aller Art und nutze zu deren Therapie Ernährungsberatung, Einzel- und Komplexmittelhomöopathie, Homotoxikologie, Darmsanierung, Probiotik und – wo es nötig ist – Nahrungsergänzungen.

Privat bin ich glücklich verheiratet, schreibe kreativ, mag kleine Cabrios mit unangemessen viel Hubraum, Italien im Allgemeinen und im Speziellen, mein E-Bike und Callisthenics für den sportlichen Ausgleich. Früher war ich auch mal kampsportbegeistert, jedoch hat der Morbus Crohn bei mir dummerweise Spuren in Form einer Versteifung des Kreuzbein-Darmbeingelenks hinterlassen, weswegen ich jetzt nicht mehr aktiver Kampsportler bin. Leider hinterlässt so eine chronische Krankheit, auch wenn sie sich nicht mehr anhand von Symptomen bemerkbar macht wie bei mir, ihre Spuren.

Falls Ihnen mein kleines E-Book gefallen haben sollte, dann...reden Sie doch darüber!

[Facebook](#)

[Google +](#)

[Twitter](#)

[E-Mail](#)

...Oder möchten Sie sich vielleicht noch ein bisschen mehr auf meiner Seite umsehen?

[Mehr E-Books](#)

[Bookstore](#)

[Blog](#)

[Empfehlungen](#)