



# DER WEG AUS DER KRISE

Wer eine Histaminintoleranz hat, ist von Stress noch stärker betroffen als andere. Denn infolge der Histamin-Abbauschwäche werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. Solange das Leben in ruhigen Bahnen verläuft, mag das noch kein Problem darstellen. In Lebenskrisen schlittern Histaminintolerante aber noch schneller in Stressfolgeerkrankungen als andere Stressgeplagte. Betroffene gelten oft als Hypochonder, weil trotz moderner Diagnostik weder auf Stresshormone noch auf die Histaminthematik geachtet wird. Die gute Nachricht für alle Betroffenen: Hilfe ist möglich!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**E**rschreckend ist, wie viele von einer Histaminintoleranz betroffen sind, ohne dass sie überhaupt etwas davon ahnen. Unsere Erfahrungen im Netzwerk Gesundheit, natur & therapie zeigen, dass von zehn Personen die energetisch ausgetestet werden, sechs bis sieben ein Histaminproblem haben. Warum man das so schnell erkennt? Der energetische Test zeigt, ob histaminhaltige oder histaminauslösende Nahrungsmittel das Energiesystem in Stress versetzen. Natürlich erfordert die Ernährungsein-

schränkung einige Umstellung. Mit der Zeit verträgt man aber wieder mehr Nahrungsmittel, wenn man den Körper nebenbei mit Naturmitteln aufbaut. Man ist also nicht so machtlos, wie man sich anfangs vielleicht fühlt.

## Warum Naturmittel bei Histaminintoleranz?

Die Histaminbildung findet in den Mastzellen statt, die bevorzugt in der Nähe von

Nervenenden an einer Schnittstelle zwischen Nervensystem und Immunsystem sitzen. Histaminintolerante sind – auch ohne Lebenskrise – im Dauerstress. Das Histamin, das ihr Körper nicht schnell genug abbauen kann, ruft laufend Stresshormone auf den Plan. Die Nebenniere kommt irgendwann gar nicht mehr mit dem Produzieren von Stresshormonen nach und erschöpft sich, wenn man nicht endlich gegensteuert.

Bei energetischen Tests zeigt sich immer wieder, dass jeder Histaminintolerante Bedarf an folgenden Natursubstanzen hat:

## Am häufigsten getestet

- Vitamin B-Komplex aus Quinoa,
- Cordyceps oder/und Reishi Heilpilz,
- Yams oder Maca
- Magnesium, Acerola Vitamin C (beides enthalten in Micro Base mit Aronia)
- Kupfer oder Zink (sie sind Gegenspieler, ist Zink erhöht, ist Kupfer niedrig und umgekehrt)



## HISTAMIN-INTOLERANZ TEIL 2

Im ersten Teil dieser Serie (LEBE natürlich 2/2015) wurde die Histaminintoleranz ausführlich beschrieben, die dabei möglichen Beschwerden genannt sowie die Lebensmittel, die bei Histaminintoleranz besser gemieden werden sollten. Auch, dass Stress die Histaminintoleranz verschlimmern, ja sogar ursächlich auslösen kann, wurde schon angeschnitten. Der Artikel ist auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum) nachzulesen und Basis für diesen vorliegenden zweiten Teil.

Das sind genau jene Mittel, die man generell auch bei Dauerstress und Erschöpfung anwendet (genaue Beschreibung siehe Seite 12 bis 13). Zusammen verbessern sie: Energielevel, Stresstoleranz, Müdigkeit, Erschöpfung, psychische Verfassung, Stresshormonbildung, Schlaf, Erholung und Regeneration. *Reishi* senkt nebenbei auch Histamin. Auffallend ist, wie schnell es den Betroffenen wieder gut gehen kann. Histamin-Diät allein ist eben nicht genug.

Der enge Zusammenhang zwischen Nerven und Histamintoleranz zeigt sich oft im Urlaub. Viele merken, dass sie in Entspannungszeiten weniger Symptome haben – selbst bei Ernährungsfehlern.

Aber Achtung bei dem, was eingenommen wird: Histaminintolerante vertragen synthetische Mittel oft nicht. Ganz abgesehen von vielen Beistoffen (wie Laktose), die nur als Rieselhilfen und Füllstoffe hinzugefügt werden, damit billig und schnell in großen

Kapselfüllanlagen produziert werden kann. Echte Naturmittel werden oft viel besser vertragen. Im Idealfall verzichtet der Hersteller auf alles Synthetische und verkapsuliert die Naturmittel händisch – daher ohne Beistoffe – anstatt mit einer Kapselfüllanlage.

### Die Extreme: Histamin und Psyche

Vorweg: Es gibt Histaminintoleranz mit hohen Histaminspiegeln, die "Histadelie". Außerdem gibt es die Histaminintoleranz mit niedrigen Histaminspiegeln, die "Histapenie".

Histaminintolerante leiden mitunter sehr, auch aufgrund der vielen Einschränkungen beim Essen und der "dünnen" Nerven infolge des Dauerstresses. Viele haben noch weitere Unverträglichkeiten – ständig darauf achten zu müssen, nimmt ihnen die Lebensfreude. Dennoch muss Histamin-Diät sein, denn sehr hohe Histaminwerte im Blut über 70 ng/ml (10 mcg%) sowie eine Basophilen-Zahl (bestimmte weiße Blutkörperchen) über 50 Zellen/mm<sup>3</sup> können der Psyche enorm zusetzen und depressive Stimmung, Wut, Angst, Panik oder Weinkrämpfe auslösen.

Im Extremfall zeigen sich ernste psychische Störungen. Da ist es nicht nur hilfreich, sondern eine wirkliche Chance auf ein neues Leben, wenn eine Histaminproblematik aufgedeckt wird. Denn 20 Prozent der Schizophrenen und 35 Prozent der Manisch-Depressiven weisen einen solchen stark erhöhten Histaminspiegel (Histadelie) auf. Sie treten familiär gehäuft und meist ab dem 20. Lebensjahr auf. Die Betroffenen haben niedrige Werte an Nervenbotenstoffen Sero-

tonin, Dopamin und Noradrenalin – so wie bei einer Nebennierenschwäche. Typisch sind die Neigung zu viel Alkohol-, Kaffee- oder Psychopharmakakonsum, zu Drogen, zu viel Arbeit und übersteigter Aktivität – also manischen Phasen (die Suche nach dem "Kick"), die sich abwechseln können mit depressiven Phasen bzw. Phasen des Rückzugs. (Pollen-) Allergien, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen sind häufig, die Schmerzschwelle ist niedrig. Missempfindungen, Wahnvorstellungen, Zwangshandlungen, Perfektionismus, große Libido, Störungen im Gedankenablauf, Geistesabwesenheit, abnorme Ängste, Depression (auch mit Selbstmordgedanken) sollten in Richtung Histamin abgeklärt werden. Erkennt man die Histadelie kann man gut helfen! Oft bessert sie sich bereits durch die genannten Natursubstanzen. Im Blut sollte auf einen zu niedrigen Kupferspiegel geachtet werden.

### Seltener: Histapenie

Bei der Histaminintoleranz mit zu niedrigen Histaminwerten (Histapenie), hat man dieselben allergieähnlichen Symptome, weil auch da der Körper auf jede Histaminaktivität reagiert und sei es auch nur bei kleinem Anstieg. Wieder reagiert die Psyche. Etwa 30 bis 40 Prozent der Menschen mit Schizophrenie haben Histapenie, also niedrige Histaminwerte im Blut bei nur geringer Basophilenanzahl und zu hohen Werten am histaminabbauenden Enzym DAO infolge DAO-Hyperaktivität. Hintergrund kann ein Kupferüberschuss sein, etwa aufgrund von Stress, der Kupferspirale zur Verhütung, Progesteronüberschuss oder aufgrund der Stoffwechselstörung HPU/KPU. Kupfer ist eine Gehirnstimulanz und ein Histamin-Zerstörer, wodurch sich das Dopamin im Gehirn erhöht. Die Betroffenen neigen bei fortgeschrittener Erkrankung mitunter zu ernsthaften Denk- und Gedankenstörungen, Größenwahn, Halluzinationen, Verfolgungswahn mit eher geringer ausgeprägten Zwangsvorstellungen, Verzweiflung, Depressionen, geringer Libido, Angst und restless legs. Typisch sind vielfältige Lebensmittel- und Umwelt-Allergien, jedoch weniger Pollenallergien. Histapenie bedeutet auch Mangel an Zink im Blut, das ersetzt werden muss. Die wichtigste Botschaft lautet auch hier: Histamin überprüfen! Auch diesen Betroffenen kann geholfen werden!

Lesen Sie im nächsten LEBE: Was man bei Histaminintoleranz essen soll. J