

Histaminose

Von F. Jost, 4.02.2011

«Schmerz & Akupunktur» 1/2011. pp.10-14.

Der Artikel beschreibt die Wirkungen des Histamins, die Histaminintoleranz, ihre Symptome, ihre Diagnostik durch die Aurikulomedizin und die spezifische Therapie neben der Diät.

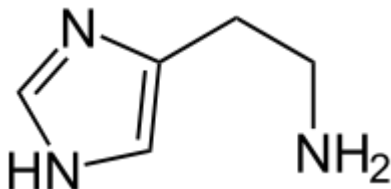
Schlüsselwörter: Histamin, Histaminose, Aurikulomedizin, Diät.

Histaminose

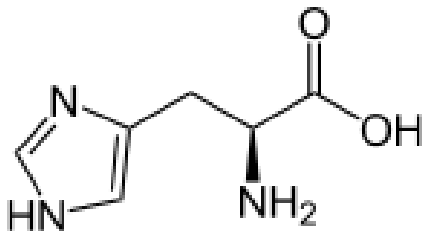
Die Histaminose ist eine Reaktion auf einen Histaminüberschuss. Dieser entsteht durch eine zu große Einfuhr von Histamin, eine zu große Bildung im Körper oder einen verminderten Abbau.

Entstehung, chemische Struktur von Histamin

Histamin ist ein biogenes Amin ¹,



Das durch Decarboxylierung aus der



Aminosäure Histidin entsteht

Vorkommen

Endogenes Vorkommen:

Histamin findet sich in allen menschlichen oder tierischen Zellen, es wird deshalb als

¹ Amine: Verbindungen, welche N enthalten.

Gewebshormon bezeichnet. Die Mastzellen bilden es. Sie befinden sich vor allem in der [Haut](#), in der [Lunge](#), in der Schleimhaut des [Magen-Darm-Trakts](#) und im [Hypothalamus](#).

Auch die Leber ist histaminreich.

Die Mastzellen speichern in ihren Granula Histamin, neben anderen Mediatoren.

Angeregt durch verschiedene Reize (Infektionen, Verletzungen, Nahrungsmittel, Medikamente, Insektengifte, physikalische Belastungen) schütten die Mastzellen Histamin aus, lokal oder über den Blutkreislauf.

Mastocytose: pathologisch veränderte Mastzellen produzieren viel Histamin. Es bilden sich Infiltrate von Mastzellen in Haut und Organen. Die Extremform ist die Mastzellenleukämie.

Diese krankhaften Mastzellen schütten unkontrolliert Mediatoren aus und aktivieren zusätzlich gesunde Mastzellen.

Exogene Zufuhr von Histamin:

Durch **Fermentation** oder bakterielle Reifung entwickelt sich in Nahrungsmitteln viel Histamin aus Histidin.

Dazu gehören zum Beispiel:

Wein, Bier, Sekt, reifer Käse, Salami, geräucherte Würste oder gepökelte Fleischwaren, Schweinefleisch², Landjäger, Bündnerfleisch. Fischkonserven.Sauerkraut, Tee.

Verdorbene Nahrungsmittel enthalten Histamin.

Alkohol erhöht die Resorption von Histamin und beeinträchtigt die Funktion der Diaminoxidase.

Rauchen vermindert die Funktion der DAO.

Zufuhr durch **Nahrungsmittel**, welche viel Histamin selbst oder andere Amine enthalten, die den Histaminabbau hemmen:

² Schweinefleisch und seine Derivate sind sehr große Histaminliberatoren, da dieses Fleisch sehr schnell verwest und damit auch noch andere biogene Amine freisetzt wie Cadaverin, Putrescin etc

Meeresfrüchte, Fische
Nüsse
Schokolade, Kaffee
Hefe.
Tomaten (Ketchup), Spinat, Sellerie,
Zitrusfrüchte, Bananen, Erdbeeren,
Himbeeren, Birnen, Ananas, Kiwi, Papaya.
Fleisch: Rindsleber (Rindsfleisch ist
stabiler als Schweinefleisch).
Soja, Tofu.
Geschmacksverstärker.

Physiologische Wirkungen des Histamins:

Histamin ist ein biogener
Entzündungsmediator. Er wirkt über
histaminspezifische Rezeptoren der Zellen. Er
wird bei Notwendigkeit einer Abwehr durch
verschiedene exogene und endogene
Histaminliberatoren aus seinen
Speicherzellen, den Mastocyt, freigesetzt.
Histamin erhöht die Kapillarpermeabilität
über die Endothelzellen, so dass Bestandteile
des Immunsystems wie Leukozyten,
Antikörper und Proteine durch die Gefäße
dringen können. Diese nehmen nachher die
Abwehr gegen Infektionen, Verletzungen und
körperfremde Stoffe auf. Die Bestandteile
des Immunsystems können ohne diese
erhöhte Permeabilität die Kapillaren nicht
durchdringen. Histamin steigert die
Beweglichkeit von Immunzellen im
Gewebe. Histamin reizt die Nerven und löst
Schmerzen aus.

Als **Neurotransmitter**: Histamin hilft bei der
Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus und
der Temperatur. Es beeinflusst Lernvorgänge
und die Gedächtnisbildung.

Weitere wichtige Funktionen von Histamin:
Erhöhung der Schlagkraft und der
Schlagfrequenz des Herzens (über
Freisetzung von Adrenalin). Es ist mitbeteiligt
an der Regulation des Blutdrucks.
Histamin hilft bei der Magensäureproduktion
und der Regelung des Hormonhaushaltes.

Abbau des Histamins

Endogenes Histamin wird durch die N-
Methyltransferase abgebaut,
exogenes Histamin im Darm durch die
Diaminoxidase.

Die Diaminoxidase DAO ist ein kupferhaltiges
Enzym welches den Cofaktor Vitamin 6
benötigt, um zu wirken. Es kommt in allen
Gewebe vor, am stärksten im Darm.
DAO wird gehemmt durch Alkohol und
Medikamente wie: Acetylcystein, MAO
Hemmer, Aminophyllin, Amitriptilin,
Clavulonsäure, Isoniazid, Metamizol,
Verapamil - und Muskatnüsse.

Pathologische Wirkungen des Histamins:

Histamin wirkt **systemisch** bei
großer **Zufuhr** oder überschießender
Freisetzung im Sinne einer Pseudoallergie³:

Histaminliberatoren setzen bei
empfindlichen Personen Histamin frei ohne
allergische Vorgänge („Pseudoallergie“). Die
entzündlichen Mediatoren in den Mastzellen
und Basophilen werden aktiviert ohne
immunologische Vorgänge.
Solche Histaminliberatoren sind individuell
wirksam. Die folgende Aufzählung ist deshalb
unvollständig.

Nahrungsmittel wie Eiweiß, Erdbeeren, Fisch,
Koffein oder Alkohol⁴. Salicylsäure.

Nahrungsmittelzusatzstoffe wie Tartrazin
(Farbstoff in Gummibärchen) oder Tyramin
(in Käse, Hefe, Schokolade). Glutamat,
Aspartam. Sorbinsäure.

Medikamente: Blutdrucksenker,
Protonenpumperhemmer, Antidepressiva,

³ Pseudoallergie: das chemische Agens, hier Histamin,
verursacht direkt toxische Reaktionen, nicht über die
Freisetzung von IgE

⁴ Alkohol fördert nicht nur die Freisetzung
körpereigenen Histamins, sondern hemmt zusätzlich
die Aktivität des Enzyms Diaminoxidase (DAO), das
für den Abbau von Histamin zuständig ist.

Opiate, Muskelrelaxantien, Acetylsalicylsäure (siehe unten). Röntgenkontrastmittel.

Hormonschwankungen, Einnahme von Ovulationshemmern: Oestrogene erhöhen den Vit B6 Bedarf. Eine Abnahme von B6 vermindert die DAO Aktivität.

Stress: periphere Nerven können Mastzellen aktivieren.

Hitze, Kälte, Berührung, sogar **Wasser**.

Der Histaminüberschuss kann durch die körpereigenen Enzyme nicht genügend abgebaut werden. Er verursacht folgende

Symptome:

Kopfschmerzen, Migräne. Schwindel.

Durchfall, Meteorismus, Darmkrämpfe, Nausea, Vomitus.

Urtikaria, Ekzem, Neurodermitis, Pruritus Rhinitis, Nasenschwellung, Rhinopathie, Sinusitis, Asthma.

Cystitis

Schlafstörungen

PMS, Dysmenorrhoe, Zyklusstörungen.

Systemische anaphylactoide Reaktionen wie Bronchospasmus, Flush, Urticaria, Hypotonie, Tachycardie, Extrasystolen. Schüttelfrost.

Histaminfreisetzung durch eine Allergie.

IgE vermittelte Reaktionen führen zu einer überschießenden Freisetzung von Histamin.

Dieser Vorgang verursacht gefährliche

Symptome wie:

Vasodilatation: Flush, Blutdruckabfall, Herzrhythmus Störungen.

Anaphylaxie, anaphylaktischer Schock⁵ und weitere Symptome wie oben genannt.

1 % der europäischen Bevölkerung sind von einer Histaminose betroffen.

⁵ Anaphylaxie: allergische Reaktion vom Soforttyp (Typ 1) bedingt durch die Freisetzung von Histamin und anderen vasoaktiven Mediatoren nach der Einwirkung eines Allergens. Die Reaktion kann systemisch sein (anaphylaktischer Schock) oder lokal (auf den Expositionsort beschränkt, wie Gastrointestinaltrakt, Haut, Lungen).

Stellung des Dünndarms

eine veränderte Darmflora, Nahrungsintoleranz, pathologische Bakterien oder Pilze, Parasiten und andere Mikroorganismen führen zu Fermentation, Fäulnis und Entzündung.

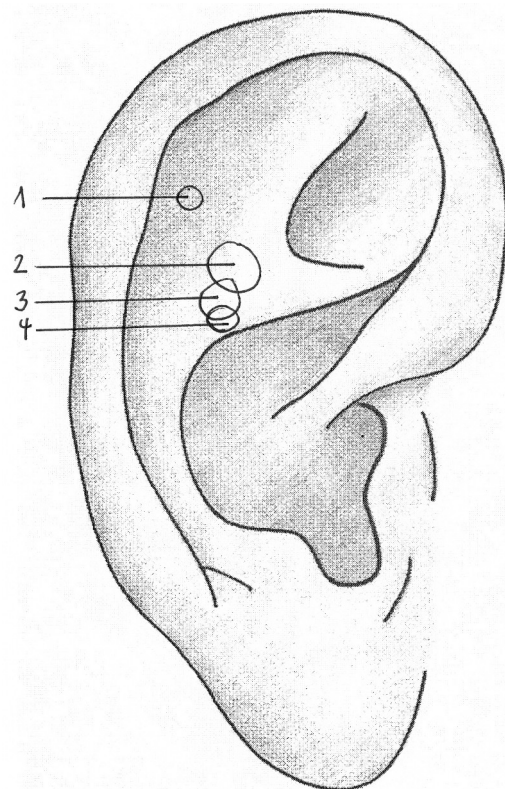
Dies erhöht die Durchlässigkeit des Darmes (leaky gut) und damit Aufnahme des Histamins. Fermentation und Fäulnis produzieren Histamin und andere biogene Amine.

Diagnose

übliches Vorgehen.

Histaminosepunkt: am dominanten Ohr, oft in Inversion, Oszillation oder als Histamin Störfeld:

großer Punkt in der Anthelix, etwas proximal von Herz 4, auf der dominanten Seite in Gold.



1: Macrozamia

2: Histaminosepunkt

3: Mamma

4: Herz 4

Da der Histaminosepunkt in der Nähe von Punkten mit anderer Zuordnung liegt, muss

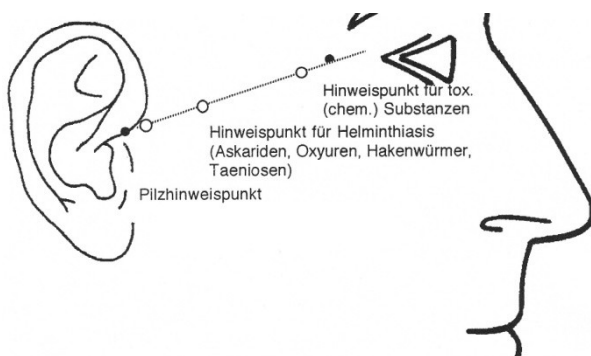
untersucht werden, ob Histamin, ein Antihistaminicum, Kupfer, Zink, Vitamin B6, Rate 3062 Mastzellen (siehe unten), Daosin, Alkohol und andere histaminreiche Nahrungsmittel, die Mamma- oder Herzfrequenz in entsprechender Auflage den Histaminosepunkt löschen.

Über diesen Punkt bestimme ich schon vor der Therapie, welche Nahrungsmittel nicht ertragen werden.

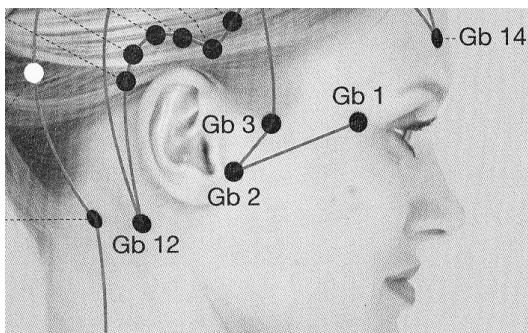
Wenn der Histaminosepunkt erst in einem späteren Stadium der Untersuchung erscheint soll er auf Salicylsäure untersucht werden (siehe unten).

Hinweispunkt für **toxische chemische** Substanzen nach Luze, auf der dominanten Seite leicht lateral und oberhalb von GB1.

Reagiert gleich wie der Histaminose Punkt und bestätigt ihn.



Prüfung der Gallenblasenpunkte am Kopf nach **Heck**. Häufig erscheint **Gallenblase 3**, der eine **Zellfunktionsstörung** anzeigt. Wird er gelöscht mit der **Mastzelle** Rate 3062, ist dies beweisend für eine Histaminose.



Aus: das große Buch der klassischen Akupunktur. F. Bahr et alii. Elsevier, Urban & Fischer, 2007.

Stress

Erscheint der Histaminosepunkt erst später, zum Beispiel als tiefer pathologischer Punkt und auf der nicht dominanten Seite, sind die Symptome als **Stress** induziert zu werten. Der Punkt reagiert dann kaum auf die oben erwähnten Substanzen oder die histaminreichen Nahrungsmittel. Nachdem der Stress behoben ist, verschwindet der Punkt.

Therapie

Diät

Die histaminreichen, als schädlich getesteten Nahrungsmittel weglassen.

Grundregeln:

Lebensmittel möglichst frisch verzehren; keine überreifen Lebensmittel, keine Lebensmittel aus Konserven essen!

Fisch vor der Zubereitung wässern, da Histamin wasserlöslich ist.

Kochen, Backen oder Einfrieren ändert den Gehalt an biogenen Aminen im Lebensmittel nicht!

Darmsanierung: Entzündung dämpfen.

Kupfer und Vitamin B6.

Zink. Zinkmangel erhöht die Histamin Freisetzung.

Mastzellen, Copen Rate 3062, als Homöopathicum.

Diaminoxidase: **Daosin** der Firma Xana Pharm.

Antihistaminicum bei Bedarf.

Histamin homöopathisch.

Cromoglycinsäure⁶: Mastzellstabilisator. Bei Atembeschwerden.

Den **Dünndarm** behandeln, mit Laser oder Nadeln.

Dünndarm 3. 後谿 (后溪) Hòuxī hinterer Bach. Holz. Sauer.

⁶ Schweiz: Lomudal ® Sanofi Adventis
Deutschland: Colimun, Pentatop

Dünndarm 5. 陽谷 (阳谷) Yánggǔ
Yangtal. Feuer. Bitter.

Dünndarm 6. 養老 (养老) Yǎnglǎo Das
Alter in gutem Zustand erhalten. 鄰 Xi.

Abdominalpunkte mit Dünndarmfrequenz
lasern.

Salicylsäureintoleranz

Selten besteht eine **Pseudoallergie** auf
Salicylsäure.

Salicylsäure ist ein **Histaminliberator**.

Ein Patient kann durch Aspirin
sensibilisiert werden und später auf
salicylsäurehaltige Lebensmittel intolerant
reagieren.

Acetylsalicylsäure wird im Körper zu
Salicylsäure abgebaut.

In Kosmetika wurde Salicylsäure (wird
sie? verboten!) als Konservierungsmittel
eingesetzt.

Salicylsäure kommt in vielen
Lebensmitteln vor, besonders in Beeren und
Gewürzen. Sie vermittelt einen fruchtigen
und starken Geschmack. Sie hilft
konservieren.

Salicylsäure verursacht Erkrankungen wie
Dermatitis, Urticaria, Ödeme oder Asthma.

Ich frage mich, ob beim

Glucose-6-phosphate dehydrogenase

Mangel, der durch Aspirin getriggert wird,
das heißt dessen Mangel sich stärker
auswirkt durch Aspirin, dies auch durch
Salicylsäure aus der Nahrung geschieht.

Diagnose

einen Salicylsäurepunkt habe ich bis jetzt
nicht gefunden.

Wenn der Histaminosepunkt erst in
einem späteren Stadium der Untersuchung
erscheint soll er auf Salicylsäure untersucht
werden. Bei einer Intoleranz auf Salicylsäure
verschwindet der Histaminose Punkt durch
Auflage von Salicylsäure in Wegnahme.

Therapie

Kupfer oder Zink sind gelegentlich
indiziert.

Vermeiden von salicylhaltigen
Medikamenten wie Aspirin oder salicylhaltige
Salben.

Vorsichtig mit salicylhaltigen
Nahrungsmitteln, man muss allerdings sehr
viele Nahrungsmittel einnehmen um den
Salicylgehalt einer Tablette Aspirin zu
erreichen.

Allgemein gilt: je fruchtiger und stärker
ein Geschmack ist, umso mehr Salicylsäure
enthält das Nahrungsmittel.

Ein besonders hoher Gehalt an Salicylsäure
findet sich in Beeren und Gewürzen, während
Getreide, Fleisch, Fisch, Eier und
Milchprodukte wenig Salicylsäure enthalten.

Beeren: Johannisbeeren, Heidelbeeren,
Himbeeren, Trauben, Sultaninen, Rosinen,
Erdbeeren.

Gewürze: Oregano, Curry, Pfeffer,
Worcester-Sauce, Kumin, Anis Samen,
Kardamon, Koriander, Dill, rote
Pfefferschoten, Rosmarin, Thymian, Zimt,
Senf.

Gemüse: Paprika, Oliven, Pilze, Tomaten,
Radieschen, Knoblauch, Zichorie.

Früchte: Datteln, Aprikosen, Orangen.

Nüsse: Mandeln, Erdnüsse.

Anhang

**Dünndarmqischwäche. Feuerschwäche.
Verdauungsschwäche. Gärung. Intoxikation.**

Wenn das Feuer wegen Schwäche das
Saure aus der Leber nicht wandelt, wird das
Saure in der Leber blockiert und gerät in
Fülle. Es fehlt das Bittere im Herzen und es
fehlt die Galle. Dadurch stagniert die
Verdauung. Die Lieferung von gewandelten
Feinstteilen wù 物 nimmt ab.

Das fehlende Feuer führt zu einer
Intoxikation über die kleinere
Verdauungskraft. In der nicht gewandelten
Nahrung entsteht Fäulnis und Gärung. Aus ihr

entweichen Benzolderivate⁷, Butanol⁸, Propanol⁹ und biogene Amine (Histamin). Sie durchqueren die Darmschleimhaut, entzünden sie, vergiften die Lymphfollikel (Immunität) und gelangen in die Leber. Der Patient klagt über Meteorismus, Darmkrämpfe, Nausea, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung, Nahrungsunverträglichkeiten, Unwohlsein, Schwindel, Kopfschmerzen, - auch Ekzeme können auftreten, Schwitzen, Kreislaufstörungen bis Synkopen, Immunitätsschwäche wegen dem Lymphknotenbefall und dem Weiqi Mangel. Es sind vielfältige wechselnde Symptome die in ihrer Ursache oft nicht erkannt werden.

Die trotzdem resorbierten Feinstteile leiden unter Feuermangel. Sie werden zu entarteten Vorräten und kondensieren. Ihr Einbau im Körper führt zu Struierungen: Arteriosklerose, Tumoren, Alterungen. Das Yin erkaltet. Die Ejakulation versiegt wegen Altersschwäche.

Das erkaltete Yin ist erschöpft 厥 Jué. Es kann lokal nicht mehr zu Yang wandeln und von Yang zu Yin. Yin kondensiert, Yang volatilisiert. Das volatile Feuer fließt entgegengesetzt 逆 Ni mit Symptomen wie Erregung, Psychose, Gingivitis, Aphten, Hypertonie. Nausea.

Dünndarmqischwäche. Feuerschwäche. Morbus Crohn. (Auto-)Immunerkrankungen.

Fehlt das Feuer, so fehlt ein Teil des Weiqi: dasjenige das aus Feuerniere und Blase gebildet wird. Die Immunität ist verringert. Die Darmschleimhaut enthält

⁷ Benzol oder Benzen, Kohlenwasserstoffe. Wirken auf das ZNS: Kopfdruck, Kopfschmerzen, Schwindel, Bewusstlosigkeit, Schlafstörungen, Nausea. Bei exponierten Arbeitern: cancerogene Wirkung. Leukämien.

⁸ Butylalkohol. Alkohol mit 4 Kohlenstoffatomen. Wird als Treibstoff gewonnen durch Gärung aus Biomasse.

⁹ Isopropylalkohol. Die Alkohole verursachen ähnliche Symptome wie Benzol.

anstelle des 正火 Zhèng huǒ orthopatischen Feuers kein Feuer oder das Feuer degeneriert zu 邪火 Xié huǒ schräglauendem Feuer (heteropathischem Feuer) was zu Entzündung führt. Das Yin kondensiert durch Feuermangel oder löst sich sogar auf, stirbt ab, die Schleimhaut wird ulcerös. Dies führt zum Pflastersteinphänomen.¹⁰

Da auch Auto-Antikörper gefunden werden, wird von Auto-Immunität gesprochen¹¹. Ich denke, dass die durch den Feuermangel auftretende Gewebszerstörung zu Antikörpern führt und zu Entzündung. Die Entzündung wird verstärkt durch folgende Prozesse: Rauchen, Genetik¹², Epigenetik, Infektionen, Ernährung (Intoleranz oder „Intoxikation“, zum Beispiel durch Zucker). Der Einfluss ist gegenseitig: die Entzündung vermindert die Verdauungskraft, nicht tolerierte Ernährung verstärkt die Entzündung.

The author describes the functions of the histamine, the origin of the histamine intolerance, her symptoms, her special diagnostic through the auriculomedicine and her specific therapy, beside of the diet.

Keywords: Histamine. Intolerance of histamine. Auriculomedicine. Diet.

Anschrift des Verfassers

Dr. med. Franz Jost

Via Domenico Fontana 14

CH 6900 Lugano

Fax: 0041919931435

Mail: drjost@ticino.com

¹⁰ Pflastersteinphänomen: Entzündlich verdickte Schleimhautareale wechseln sich mit tief [ulzerierten](#) Schleimhautarealen ab, wodurch ein pflastersteinartiges Aussehen entsteht.

¹¹ Wikipedia: Als [Autoantikörper](#) wurden bei Morbus Crohn gehäuft perinukleäre anti-neutrophile cytoplasmatische Antikörper (p-ANCA) serologisch identifiziert. Allerdings sind diese Autoantikörper nur bei circa 20 % der Crohn-Patienten nachweisbar.

¹² Wikipedia: [Gene](#), die ursächlich mit Morbus Crohn in Verbindung gebracht werden, sind *NOD2* (nach neuer Nomenklatur: *CARD15*), *IL23R* ([Chromosom](#) 1p31)^[2], *ATG16L1*, *DLG5* und *NELL1* (Chromosom 11p15.1).