

Histamin-Intoleranz sorgte für Herzrasen und Hautausschlag

Die Vermutung, dass das Herzrasen von Eva Sailer (Name geändert) sowie ihre Hautrötungen und Angstattacken durch eine Histaminüberproduktion ausgelöst werden, eröffneten den wirkungsvollen Behandlungsweg. Stress erhöht die Histaminproduktion im Körper. Entspannung, histaminarme Kost und Homöopathie konnten beruhigen.

Mehrfach musste mein Mann den Notarzt rufen, wenn mal wieder mein Herz raste und der Puls nicht mehr zu fühlen war. Seit vielen Jahren nehme ich deshalb Betablocker. Außerdem leide ich immer wieder unter Angst- und Panikattacken. In einer psychosomatischen Klinik lernte ich Entspannungstechniken und übte das Meditieren, um mich damit bei übermäßiger Empfindsamkeit „herunterzufahren“. Doch zu Hause fand ich oft nicht die Ruhe. Mein Hausarzt verschrieb mir 2001 erstmals ein Beruhigungsmittel (Tavor®), das mich vor psychischem Stress abschirmen sollte. Ich nahm es seither immer wieder, aber fühlte mich davon benommen und litt weiter unter Angstattacken und Albträumen über Krieg und Flucht.

Hautausschlag führte auf die Spur

Im Mai 2012 suchte ich eine Heilpraktikerin auf, als ich nach dem Genuss frischer Erdbeeren einen Hautausschlag bekam. Nach einem langen Erstgespräch meinte sie: „Hinter all Ihren Beschwerden vermute ich eine einzige Ursache: Histamin.“ Sie erklärte mir die außerordentlich komplizierten Zusammenhänge: Histamin ist als Gewebshormon und Bo-

tenstoff an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt. Die Hauptaufgabe besteht wohl in der Immunabwehr und darin, den Körper „bei Angriff“ in Alarmbereitschaft zu versetzen.

Histamin kreist deshalb in bestimmten weißen Blutkörperchen ständig einsatzbereit im Körper. Über verschiedene „Andockstationen“ auf den Oberflächen der Zellen (H₁, H₂) gibt Histamin bei „Angriff“ bestimmte Signale. Über H₂-Rezeptoren werden beispielsweise Herzschlag, Puls und Magensäureproduktion beschleunigt, über H₁-Rezeptoren eher allergieartige Reaktionen ausgelöst wie Juckreiz, Erweiterung der kleinen Blutgefäße, Muskelkontraktion in den Bronchien und großen Blutgefäßen, was Herzrasen, Hautrötungen, Asthma oder Kopfschmerzen bis zur Migräne bedeutet.

Histamin wird vom Körper selbst gebildet, aber auch mit der Nahrung aufgenommen. Letzteres wird im Darm durch DAO (Diaminoxidase), das Histamin im Innern der Zellen durch HNMT (Histamin-N-Transferase) abgebaut. Bei mir produziert wohl der Körper besonders bei Stress zu viel Histamin, und es fehlen ausreichend Enzyme, um den Stoff wieder abzubauen.



In lange gereiften Lebensmitteln können Bakterien viel Histamin bilden. Bei einer Histamin-Intoleranz sind sie deshalb tabu.

Die Therapeutin versuchte mit homöopathisch aufbereitetem Histamin (Histamin-Injeel®, Trinkampulle), ausgleichend auf meine Histaminproduktion einzuwirken. Als sich dadurch mein Herzrasen beruhigte, riet sie zu einer Langzeittherapie. Je nach Bedarf (Stress) nehme ich bis zu vier Ampullen wöchentlich. Dazu gab sie mir Notfalltropfen aus Bach-Blüten sowie Lachesis C3 zur Hand. Zur Stabilisierung sowie Einschlafhilfe nehme ich täglich eine niedrig dosierte stimmungsaufhellende Kapsel 5HTP (50 mg) aus der afrikanischen Schwarzbohne *Griffonia simplicifolia*.

Außerdem meide ich histaminreiche Kost, also lange gereifte und gelagerte Nahrungsmittel, auf denen Bakterien Histamin

produziert haben. So sind Bier, Rotwein, Geräuchertes, Wurstwaren, Sauerkraut und Konserven aus meiner Nahrungsliste gestrichen – auch Meeresfrüchte, Kakao, Erdbeeren und Ananas, die zwar histaminarm sind, jedoch den Histaminabbau hemmen. Das Gewebshormon kann weder durch Erhitzen noch durch Tiefgefrieren zerstört werden.

Histaminarme Kost beruhigte das Herz

Ich esse nur noch frisch zubereitete histaminarme Kost – getrennt nach Eiweiß und Kohlenhydraten. Heute brauche ich kein Beruhigungsmittel mehr und Betablocker nur noch niedrig dosiert – dramatisches Herzrasen habe ich schon lange nicht mehr gehabt. ■

TIPP des Monats

Barfuß im Schnee fördert nicht nur Durchblutung

Barfuß über weichen frischen Schnee gehen – das regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Damit verbessert sich langfristig die Wärmeregulation. Müdigkeit und Kopfschmerzen verflüchtigen sich meist – aber auch starker Fußschweiß. Die Immunkräfte werden gestärkt.

So wird's gemacht: Anfangs nur wenige Sekunden über den weichen Schnee laufen – bis die Kälte spürbar wird. Dann die Füße gut abfrottieren, in warme Wollsocken schlüpfen und die Füße bewegen. Kommt es nach wenigen Minuten zu einer wohligen Erwärmung, so ist das

ein sicheres Zeichen, dass die Intensität richtig war. Anfangs bitte kurze Reize setzen, dann langsam steigern. Achtung: Schneegehen bei Blasenentzündungen, Menstruation, Nierenerkrankungen und arteriellen Durchblutungsstörungen meiden.

Marianne Porsche-Rohrer, HP