



HISTAMININTOLERANZ

Das *Helicobacter pylori* Bakterium ist unter anderem für Magenbeschwerden wie Gastritis (Magen-schleimhautentzündungen), Magengeschwüre oder Zwölffingerdarmgeschwüre verantwortlich. Für Histaminintolerante kann es sehr hilfreich sein zu erfahren, dass dieses Bakterium möglicherweise die Ursache für ihre Histaminproblematik ist. Denn bei einer *Helicobacter pylori*-Infektion wird so viel Histamin ausgeschüttet, dass es selbst über eine intakte körpereigene Enzymproduktion nicht abgebaut werden kann. Der Keim ist sehr verbreitet und das ist noch eine Untertreibung. 30 Prozent aller 30jährigen und 60 Prozent aller 60jährigen mit Magenbeschwerden sind davon betroffen. Noch höher ist die Anzahl derer, die den Keim in sich tragen, aber keine Symptome haben, weshalb man sich natürlich die Frage stellen muss, was sonst noch entscheidend ist, damit das Bakterium sich vermehrt und es zu Beschwerden kommt.

Der Infektionsweg erfolgt auf verschiedenen Wegen. Meist über den Mund von Mensch zu Mensch (Küssen, Besteck,

Teil I und II dieser Serie befassten sich mit der Symptomatik der Histaminintoleranz, mit der Frage der Vermeidung von Histamin und mit Auslösern wie Stress. Diesmal steht ein Keim im Mittelpunkt. Das schwer zu bändigende Bakterium *Helicobacter pylori* soll bereits in jedem zweiten Mitmenschen schlummern. Es löst Magenbeschwerden und Krebs aus und ist einer der Hauptverantwortlichen für Histaminintoleranz.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Glas, Zahnbürste, Schnuller) oder über mangelnde Zahnhygiene, Karies, schlechten Zahnschmelz oder Zahnstein. Plaque auf den Zähnen und Zahnfleischtaschen sind ebenso beliebte Aufenthaltsorte des Keims. Aber auch Tiere in der Wohnung können als Überträger dienen, wobei die Tiere nicht daran erkranken. Es sind dies vor allem Stubenfliegen, die an allen möglichen Nahrungsmitteln „naschen“ und den Erreger übertragen. Ähnliches machen auch Katzen, wobei sie selbst gegen den Erreger immun sind.

Helicobacter pylori löst Histamin aus

Obwohl die Magenschleimhaut durch ihre Säurebildung ein extrem saures und damit ein keimfeindliches Milieu darstellt, umgeht der *Helicobacter pylori* diese

Schranke in der Andockzeit, indem er kurz ein alkalisches Milieu schafft. Einmal angesiedelt, greift er in die Histaminproduktion ein. Das Histamin stimuliert die Säurebildung und dadurch kommt es zu chronischer Gastritis und Absterben von Gewebe im Magen (nekrotisches

Gewebe). Obwohl bei *Helicobacter pylori*-Belastung Magendrücken, Unverträglichkeit von Speisen und Mundgeruch typisch sind, haben manche Betroffene weniger Beschwerden im Magen, wohl aber Symptome einer Histaminintoleranz wie Migräne oder Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Nesselsucht und Rosacea, die bekanntermaßen mit Histaminüberschuss zusammenhängen.

Der Keim wurde von der WHO zum Kanzerogen erster Klasse erklärt, denn er erzeugt gefährliche Nitrosamine, die Magenkrebs oder auch primären Leberkrebs hervorrufen können. Zugleich zerstört der *Helicobacter pylori* das lebenswichtige Vitamin C. Denn Vitamin C hemmt seine Ansiedlung im Magen und die Bildung der Nitrosamine. Vitamin C-Mangel fördert unter anderem eine Zahnfleischentzündung, wobei sich die Ansiedelung des Keims in Zahn-



NNZ

Teil 3

taschen als beinahe schon logische Konsequenz ergibt. Das macht eine Behandlung mit Antibiotika überflüssig, denn damit kann man zwar den Keim im Magen bekämpfen, nicht aber in den Zahntaschen und im Zahnbelag. Eine Neuansteckung ist schon durch den Speichelfluss wahrscheinlich.

Der Nachweis und was dann?

Der Nachweis des *Helicobacter pylori* Bakteriums erfolgt über das *Helicobacter pylori*-Antigen im Stuhl. Bei einer *Helicobacter*-Infektion sind alle Nahrungsmittel, die "Säurelocker" sind, zu meiden. Dazu zählen Zucker, Alkohol, fette Speisen, zu viel essen, denaturierte Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen, usw. Zusätzlich sollen alle Lebensmittel, die man nicht gut verträgt (energetisches

Austesten!), gemieden werden. Außerdem auch Nahrungsmittel, die Histamin und andere biogene Amine enthalten (siehe Kasten „Ungünstige Nahrungsmittel mit Histaminbezug“, Seite 14).

Die schulmedizinische Therapie bei *Helicobacter pylori* besteht in der Gabe dreier Antibiotika. Doch es kann bei der "Triple-Therapie" zu Rückschlägen kommen, wenn das Bakterium – was heute immer häufiger ist – Resistenzen entwickelt hat oder *Helicobacter*-Kolonien sich nicht nur im Magen, sondern eben auch im Zahnbelag angesiedelt haben. Man sollte daher naturheilkundliche Behandlung in Erwägung ziehen, wobei man immer mehrere Naturmittel kombinieren sollte oder überhaupt energetisch testet, was in Frage kommt.

Lesen Sie im nächsten LEBE Magazin: Histaminintoleranz und Schwermetalle ✂

> Unterstützende Naturmittel bei *Helicobacter pylori*

- **Lactobazillen** dürfen bei einer *Helicobacter pylori*-Infektion nie fehlen. Bei Antibiotika-Einnahme schützen sie die Darmflora. Außerdem verhindern sie, wie eine Studie zu *Lactobac Darmbakterien* vom Stamm DDS1 gezeigt hat, das Anheften des Bakteriums an der Magenschleimhaut. Dadurch kann sich der Keim nicht vermehren. Zusätzlich wird ein Milieu geschaffen, das dem Keim nicht zuträglich ist.
- **Kolloidales Bismut** (auch Wismut genannt) – die Wirkung bei *Helicobacter pylori* ist unschlagbar, auch bei Antibiotikaresistenz.
- **Vitamin C** in natürlicher Form, etwa aus der Acerola Kirsche.
- **Brokkoli** als Extrakt (z. B. in *Yucca-Brokkoli Kapseln*) und sooft es geht auch als Sprossen auf den Salat. Seine Sulforaphane haben einerseits eine starke antioxidative Wirkung und greifen andererseits das *Helicobacter pylori* Bakterium direkt an.
- **Heilpilze** wie *Reishi*, *Agaricus*, *Cordyceps*, *Coriolus* und *Hericum* wirken sehr stark antibakteriell und aktivieren das Immunsystem. Der *Hericum Heilpilz* baut gleichzeitig die Magen- und Darmschleimhäute wieder auf.
- **Lutein und Zeaxanthin**, etwa in der Studentenblume enthalten, sind für ihre antitumorale, antibakterielle, antioxidative und das Immunsystem stimulierende Eigenschaften bekannt und haben sich gegen *Helicobacter pylori* bewährt.
- **Grapefruitkernextrakt** wirkt stark antibakteriell, die Wirkung bei *Helicobacter pylori* ist in Studien nachgewiesen.
- **Granatapfelextrakt** wirkt stark antioxidativ, zugleich antibakteriell und entzündungshemmend. Er sollte auf jeden Fall bei Zahnfleischentzündungen angewendet werden (auf die Zahnpasta geben).
- **MSM** ist eine schwefelhaltige natürliche Verbindung, die die schwefelhaltigen Mucopolysaccharide der Magenschleimhaut stärkt, entzündungshemmend und gegen viele Erreger wirkt. Das entzündete Areal schwillt schneller ab, wird besser versorgt. Rötung, Schmerzen und Hitzegefühl gehen schneller zurück, die Durchblutung wird verbessert, die Muskulatur wird entkrampft, die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht.

HISTAMININTOLERANZ – WAS DARF ICH ESSEN?

Die Histaminunverträglichkeit kann durch eine vermehrte Zufuhr von Histamin oder durch einen Mangel des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) bedingt sein. Dadurch bleibt Histamin länger im Blut und kann Beschwerden verursachen, obwohl kein immunologischer Prozess beteiligt ist. Man spricht von pseudoallergischen Reaktionen mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Gesichtsrötung, verlegte und rinnende Nase, Niesreiz, Atembeschwerden bis zu Asthma bronchiale, Herzrhythmusstörungen, Herzerasen, Blutdruckabfall, Magen- und Darmbeschwerden, Nesselausschlag, Ekzeme sowie Neurodermitis.

Um bei histaminempfindlichen Personen eine Reaktion auszulösen, reichen oft schon sehr kleine Mengen bestimmter Nahrungsmittel aus. Daher ist es ganz besonders wichtig, sich aus den erlaubten Nahrungsmitteln einen abwechslungsreichen Speiseplan zusammenzustellen. Histamin ist hitze- und kältestabil und durch nichts zu zerstören, weder durch Einfrieren, Kochen, Backen oder Mikrowellenerhitzung. Statt Fertigprodukten, haltbar Gemachtem, länger Aufbewahrt, mehrmals Aufgewärmtem oder Gereiftem sollte man Frisches und selbst Gekochtes essen. Tiefgekühltes ist nur dann erlaubt, wenn das Lebensmittel oder die Speise frisch und am besten schockgefroren wurde. Speisen dürfen nie bei Zimmertemperatur stehen gelassen werden, sondern müssen schnell in den Kühlschrank und zum Wärmen direkt aus dem Kühlschrank auf den Herd. Um den Stoffwechsel insgesamt zu entlasten, ist es auch ratsam, sich nach dem Stoffwechseltyp zu ernähren. Wie man ihn unter sechs verschiedenen Stoffwechsellagen herausfindet, lesen Sie im nächsten LEBE Magazin 1/2016.

Ganz vorsichtig sollte man bei möglicherweise verdorbenen Lebensmitteln sein, die wahre Histaminbomben darstellen. Obwohl alkoholische Getränke im Vergleich zu Käse, Rohwürsten und belastetem Fisch teilweise recht geringe Histaminmengen aufweisen, lösen sie dennoch am häufigsten Beschwerden aus, da Alkohol die Durchlässigkeit der Darmwand erhöht und das histaminabbauende DAO hemmt. Außerdem wird er schnell aufgenommen und setzt Histamin aus den körpereigenen Zellen frei.

> Günstige Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz

Welche Lebensmittel Betroffene ohne Probleme essen können, ist individuell verschieden, daher sollte man sie energetisch austesten. Mitunter liegt auch eine Laktose-, Fruktose-, Hühnerei- oder Glutenintoleranz vor – dann gelten weitere Einschränkungen dieser Liste:

- **Fleisch und Fisch:** frisches Fleisch (Schwein wird oft nicht vertragen) und fangfrische (sofort tiefgekühlte) Fischarten (außer Thunfisch)
- **Obst:** Äpfel, Melonen, Kirschen, Marillen (Aprikosen), Heidelbeeren, Preiselbeeren, Mango, Litschi, Johannisbeeren, Pfirsiche und weitere Sorten, die nicht bei „Ungünstige Nahrungsmittel“ erfasst sind
- **Gemüse:** Zwiebel, Kürbis, Radieschen, Kartoffel, Karotten, Brokkoli, Lauch, Zucchini, Gurke, grüner Salat, Spargel, Knoblauch, Mais, Rhabarber, rote Rübe (rote Beete) und weitere Sorten, die nicht bei „Ungünstige Nahrungsmittel“ erfasst sind
- **Getreide- und Getreideersatzprodukte:** Dinkel, Reis, Mais, Roggen, Hafer, Hirse, Quinoa, Nudeln aus diesen Sorten, hefefreies, saureteigfreies Brot aus diesen Sorten (Backpulver verwenden)
- **Milch- und Milchersatzprodukte:** Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, junger Käse wie Butterkäse, Geheiratskäse, Schlosskäse, Frischkäse, Topfen (Quark), Mozzarella, Feta, Sauermilchprodukte wie Joghurt, Topfen oder Buttermilch haben wenig Histamin
- **Frische Eier, frische Kräuter, hefe- und glutamatfreie Suppenwürze, Essigessenz statt Essig**
- **Getränke:** Wasser, Aroniaste, trockener, ungeschwefelter Weißwein, Traubensaft, Schlumberger Sekt (kein Histamin!), Schilcherwein (sehr wenig Histamin), untergärige Biere und alkoholfreies Bier (sehr wenig Histamin)

> Ungünstige Nahrungsmittel mit Histaminbezug

- **Fleisch:** Salami, Schinken (außer gekochter Schinken), geräuchertes Fleisch, Rohwürste, Speck, Faschiertes (außer frisch faschiert und gleich verwendet)
- **Fisch:** Fischkonserven, Meeresfrüchte, nicht fangfrischer Fisch, Tiefkühlfisch mit unterbrochener Kühlkette
- **Milchprodukte:** gereifte Käsesorten, laktosefreie Milch (enthält viel Histamin!), Rohmilchprodukte
- **Gemüse:** Tomaten (Ketchup!), Spinat, Melanzani (Auberginen), Avocado, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse, Ruccola, Brennessel
- **Obst:** Zitrusfrüchte, Bananen, Birnen, Kiwi, Papaya, Himbeeren, Erdbeeren, rote Pflaumen, Dörrobst
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, Kichererbsen
- **Süßigkeiten:** Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergebäck, Marmelade
- **Alkohol:** Champagner, Rotwein, bestimmte Biersorten (obergäriges Bier, Weizenbier)
- **Getränke:** Schwarzer und grüner Tee, Energy Drinks
- **Sonstiges:** Nüsse (insbesondere Walnüsse und Cashewnüsse), Essig, Backhefe, Hefeextrakt, Bierhefe, scharfe Gewürze, Muskat, Pilze, Sojaprodukte (Miso, Tempeh, Sojasauce), Senf, Weizenprodukte
- **Zusatzstoffe:** Glutamat (in Suppen, Saucen, Fertiggerichten, Fastfood, Chinaspeisen), Benzoesäure und Benzoate (Konservierungsstoff E210-213, in Mayonnaise, Fleisch- und Wurstsalat, Fruchtkonzentraten, Obst- und Gemüsekonserven, sauren Gurken), Farbstoffe (Tartrazin = Farbstoff in Gummibärchen), Sulfite (Schwefel in Wein), Nitrite (in Wurst)