

# 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.

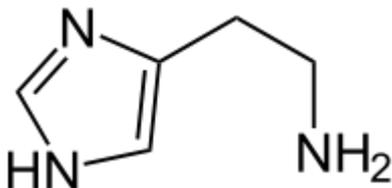
Schlüsselwörter: Histamin, Histaminose, Aurikulomedizin, Diät.

## Histaminose

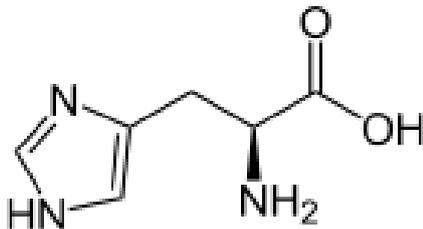
Die Histaminose ist eine Reaktion auf einen Histaminüberschuss. Dieser entsteht durch eine zu große Einfuhr von Histamin, eine zu große Bildung im Körper oder einen verminderten Abbau.

## Entstehung, chemische Struktur von Histamin

Histamin ist ein biogenes Amin <sup>1</sup>,



Das durch Decarboxylierung aus der



Aminosäure Histidin entsteht

## Vorkommen

### Endogenes Vorkommen:

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

<sup>1</sup> 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, Schweinefleisch<sup>2</sup>, Landjäger, Bündnerfleisch. Fischkonserven. Sauerkraut, Tee.

Verdorbenes Nahrungsmittel enthält 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:

<sup>2</sup> Schweinefleisch und seine Derivate sind sehr große Histaminliberatoren, da dieses Fleisch sehr schnell verweset 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 Mastocytten, 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 Geweben 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 Pseudoallergie**<sup>3</sup>:

**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 Alkohol<sup>4</sup>. Salicylsäure.

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

**Medikamente:** Blutdrucksenker, Protonenpumperhemmer, Antidepressiva,

---

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

<sup>4</sup> 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 Schock<sup>5</sup> und weitere Symptome wie oben genannt.

1 % der europäischen Bevölkerung sind von einer Histaminose betroffen.

<sup>5</sup> 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.

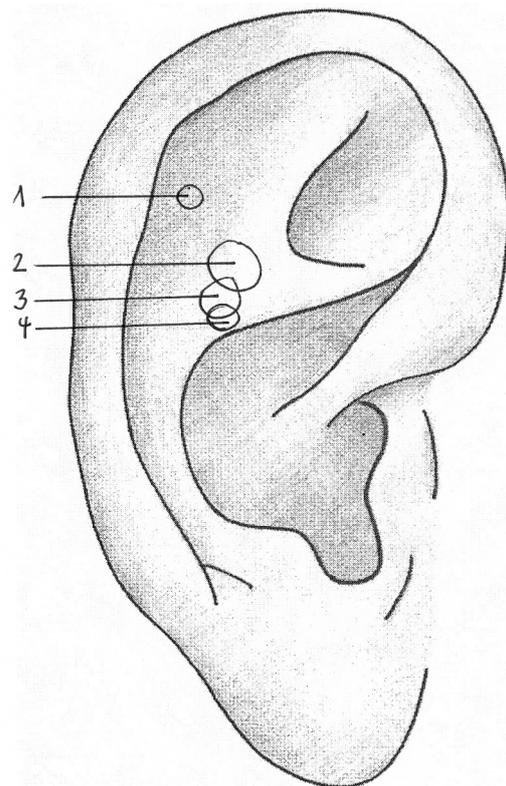
Dies erhöht die Durchlässigkeit des Darmes (leaky gut) und damit Aufnahme des Histamins. Fermentation und Fäulnis produzieren Histamin und andere biogene Amine.

**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

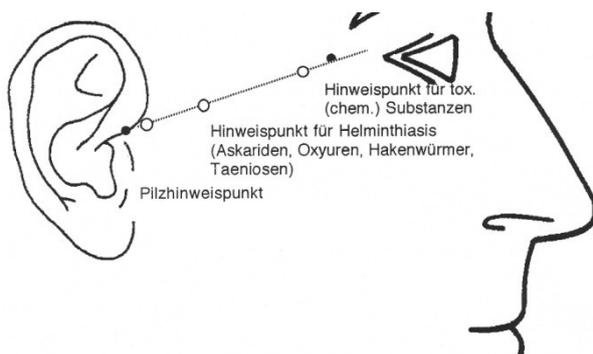
untersucht werden, ob Histamin, ein Antihistaminicum, Kupfer, Zink, Vitamin B6, Rate 3062 Mastzellen (siehe unten), Daosin, Alkohol und andere histaminreiche Nahrungsmittel, die Mamma- oder Herzfrequenz in entsprechender Auflage den Histaminosepunkt löschen.

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

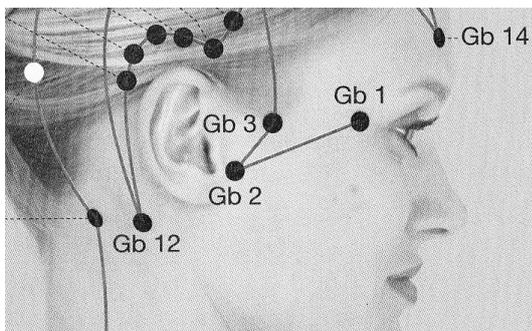
Wenn der Histaminosepunkt erst in einem späteren Stadium der Untersuchung erscheint soll er auf Salicylsäure untersucht werden (siehe unten).

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.

**Cromoglycinsäure**<sup>6</sup>: Mastzellstabilisator. Bei Atembeschwerden.

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

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

<sup>6</sup> 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 Benzolderivate<sup>7</sup>, Butanol<sup>8</sup>, Propanol<sup>9</sup> 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 Feinsteile 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 Nì 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

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

<sup>8</sup> Butylalkohol. Alkohol mit 4 Kohlenstoffatomen. Wird als Treibstoff gewonnen durch Gärung aus Biomasse.

<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

Da auch Auto-Antikörper gefunden werden, wird von Auto-Immunität gesprochen<sup>11</sup>. Ich denke, dass die durch den Feuermangel auftretende Gewebszerstörung zu Antikörpern führt und zu Entzündung. Die Entzündung wird verstärkt durch folgende Prozesse: Rauchen, Genetik<sup>12</sup>, 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*

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

<sup>11</sup> 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.

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