



Ein Stück Stilton: Histamin ist vor allem in Nahrungsmitteln enthalten, die mithilfe von Bakterien und Hefe hergestellt werden.

Bauchweh nach Käsegenuss

Zahlreiche Leute scheinen an Histamin-Intoleranz zu leiden. Dabei ist noch nicht einmal sicher, dass es die Krankheit wirklich gibt. **Von Felicitas Witte**

Minuten nach dem Essen bekommt man plötzlich Schweißausbrüche, wird rot im Gesicht, und überall am Körper juckt es. Die Nase läuft, im Bauch grummelt es, und der Kopf tut weh. Vielleicht eine Grippe? Oder hat man das Essen nicht vertragen? Die Freundin sagt, man leide bestimmt unter Histamin-Intoleranz. Eine rasche Recherche im Internet zeigt: Das passt genau. Die Symptome würden einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältung ähneln, heisst es bei der Schweizerischen Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz. «Histamin-Intoleranz ist zu einer Modekrankheit geworden», sagt Arthur Helbling, leitender Allergologe am Inselspital in Bern. «Zu uns kommen immer mehr Patienten, die eine Histamin-Intoleranz vermuten, aber bei den meisten haben ihre Beschwerden andere Ursachen.»

Histamin stellt unser Körper als wichtigen Botenstoff zum einen selbst her, zum anderen nehmen wir es mit der Nahrung auf. Es ist vor allem in Nahrungsmitteln enthalten, die mithilfe von Bakterien und Hefen hergestellt werden wie reifer Käse, Wein oder Sauerkraut. Auch verarbeitete Fleisch- oder Fischprodukte, bei denen während der Herstellung zu viele Bakterien in die Ware gelangen, enthalten viel Histamin. Hohe Konzentrationen davon schaden uns: Bekannt ist vor allem die Vergiftung durch verdorbenen Fisch wie Makrelen oder Thunfisch.

Mangel an Enzymen im Darm

Seit Mitte der 1980er Jahre steht Histamin im Verdacht, auch nach Aufnahme geringer Mengen bei bestimmten Personen Unverträglichkeitsreaktionen hervorzurufen. Das liegt, so vermutete der österreichische Dermatologe Reinhart Jarisch, an einem Mangel an Histamin abbauenden Enzymen im Darm, allen voran der Diaminoxidase.



Keine Allergie

Bei einer Allergie hält das Immunsystem Stoffe aus der Umwelt oder in Nahrungsmitteln für fremd und reagiert mit der Bildung von Antikörpern im Blut. Bei einer Intoleranz kann man dagegen keine Antikörper nachweisen. Klassisches Beispiel ist die Laktose-Intoleranz. Während bei der Allergie schon winzige Mengen ausreichen, um Symptome auszulösen, vertragen die meisten Leute mit einer Laktose-Intoleranz noch kleine Mengen Milch.

Jarisch gilt als «Entdecker» der Histamin-Intoleranz. Der Begriff wurde in Anlehnung an die Laktose-Intoleranz geprägt, bei der die Betroffenen den Milchzucker wegen eines Enzymmangels nicht gut verdauen können. Ob man an einer Histamin-Intoleranz leide, lasse sich mit einem einfachen Bluttest relativ schnell feststellen, behauptet Jarisch.

Zweifel an der Krankheit

Nicht alle Experten teilen diese Meinung. «Es ist bisher nicht nachgewiesen, dass die beschriebenen Symptome tatsächlich durch einen Mangel an dem Diaminoxidase-Enzym verursacht werden», sagt Margitta Worm, Leiterin des Allergie-Centrums an der Charité der Universitätsmedizin Berlin. Durch Messung des Enzyms im Blut könne man ausserdem nicht darauf schliessen, wie gut das Enzym im Darm arbeite.

«Dass es die Histamin-Intoleranz, wie sie im Internet kursiert, wirklich gibt, wage ich zu bezweifeln», sagt auch Tilo Biedermann, leitender Allergologe an der Universität Tübingen. So könne man inzwischen mindestens vier verschiedene Stoffwechselwege, über die Histamin abgebaut werden könne. «Eine Schwäche» in einem dieser Wege sollte nicht dazu führen, dass man Histamin nicht mehr verträgt.»

Bei Arthur Helbling stellen sich pro Woche eine Handvoll Patienten mit vermeintlicher Histamin-Intoleranz vor. «Die Betroffenen haben meist schon diverse Spezialisten konsultiert, und keiner hat eine Ursache für die Beschwerden gefunden», erzählt der Allergologe. Bisher gebe es keinen verlässlichen Test, mit dem man feststellen könne, ob jemand Histamin nicht verträgt. Helbling schliesst zunächst andere Ursachen wie Nahrungsmittelallergien oder Magen-Darm-Krankheiten aus. Er bittet die Patienten, einige Wochen lang genau aufzuschreiben, was sie essen und welche Beschwerden auftreten. Helbling prüft anschliessend, ob diese mit dem Histamingehalt in den Nah-

rungsmitteln korrelieren. Verträgt man Histamin nicht, sollten nach einer zweiwöchigen histaminarmen Diät die Symptome verschwinden und bei Wiedereinführung einer histaminreichen Ernährung wieder auftreten. «Bei über 95 Prozent der Patienten ist das aber nicht der Fall», sagt Helbling. Daraus lasse sich schliessen, dass sie keine Histamin-Intoleranz haben.

Manche Experten raten - ähnlich wie bei Allergien - zu einem Provokationstest, bei dem man entweder Histamin oder Placebo-Kapseln schluckt und wartet, ob dadurch Symptome ausgelöst werden. Das Problem dabei ist aber, dass die üblicherweise verwendete Dosis von 75 mg Histamin auch bei vielen gesunden Probanden zu Beschwerden führt. Worm empfiehlt stattdessen einen titrierten Provokationstest mit steigenden Dosen Histamin, um die individuell verträgliche Dosis zu ermitteln. «Die kann aber auch bei einem Betroffenen selbst stark schwanken», sagt die Allergologin. So hemmen etwa bestimmte Medikamente oder Alkohol die Aktivität der Enzyme.

Ernährung umstellen

«Statt permanent auf Histamin zu verzichten, sollte man besser seine Ernährung umstellen», rät Tilo Biedermann. Nach einer zweiwöchigen histaminfreien Diät fügt man dabei schrittweise histaminhaltige Nahrungsmittel wieder ein. Sind die Beschwerden schlimm, kann man Antihistaminika nehmen, die die Wirkung von Histamin im Körper blockieren. «Durch die Ernährungsumstellung vertragen viele Histamin wieder besser», sagt Worm.

Ob das allerdings auf biologische Effekte zurückzuführen sei oder sich die Patienten durch die ausführliche Ernährungsberatung besser fühlten, sei unklar. «Die Psyche spielt dabei eine Rolle», sagt Arthur Helbling. Auch Stress im Beruf oder in der Partnerschaft würden manchmal solche Beschwerden verursachen.