

Typische Symptome einer Histaminintoleranz

Histamin ist ein natürlicher Botenstoff im Körper. Wird er jedoch nicht ausreichend abgebaut, kann es zu vielfältigen Beschwerden kommen, die sich oft sehr unspezifisch zeigen:

- Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Übelkeit
- Allergieähnliche Symptome (z. B. verstopfte Nase, Atembeschwerden)
- Migräne
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Herzrasen und Herzstolpern
- Hautausschlag, Rötungen oder Juckreiz
- Stimmungsschwankungen
- Depressive Verstimmung
- Schlafstörungen
- Magenprobleme wie Sodbrennen oder Reflux
- schwankender Blutdruck
- Kreislaufprobleme

Wann ist ein Histamin-Test sinnvoll?

- wiederkehrende Beschwerden nach dem Essen
- unklare Magen-Darm-Probleme
- häufige Kopfschmerzen oder Hautreaktionen
- Unverträglichkeit von histaminreichen Lebensmitteln (z. B. Rotwein, Käse oder Schokolade)
- Beschwerden nach Antibiotika- oder Medikamenteneinnahme

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ einfache Durchführung zuhause
- ✓ kein Arztbesuch, keine Wartezeit
- ✓ sicher und diskret
- ✓ 100% Zufriedenheitsgarantie
- ✓ zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ übersichtliche Befunde

**Wir möchten,
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 111
55128 Mainz
Tel. 061 31 - 7205-216
Fax 061 31 - 7205-100
info@medivere.de
www.medivere.de



HISTAMININTOLERANZ

Wenn Genuss zum Problem wird.

**zuhause testen:
sicher und einfach**



**Laboranalyse zur Bestimmung
einer Histaminintoleranz**

Was macht Histamin im Körper?

Histamin ist ein körpereigenes Gewebshormon, das viele Prozesse steuert:

- Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter)
- Regulation der Magensäureproduktion
- Einfluss auf Blutdruck und Durchblutung
- Unterstützung der Immunabwehr

Was ist eine Histaminintoleranz?

Unwohlsein, Magenschmerzen, Kreislaufprobleme oder Hautausschläge können auf eine Histaminintoleranz hinweisen. Dabei reagiert der Körper empfindlich auf erhöhte Histaminmengen durch histaminreiche Lebensmittel oder einen erhöhten körpereigenen Histaminspiegel. Die Symptome ähneln oft allergischen Reaktionen. Normalerweise baut der Körper überschüssiges Histamin über spezielle Enzyme ab. Besonders wichtig sind dabei die Enzyme **Diaminoxidase (DAO)** im Darm sowie die **Histamin-N-Methyltransferase (HNMT)** im Gewebe und in der Leber. Sind diese Abbauprozesse vermindert oder überlastet, kann sich Histamin im Körper anreichern und histaminassoziierte Beschwerden auslösen.

Typische Auslöser können sein:

- Histaminreiche Lebensmittel (z. B. Rotwein, gereifter Käse, Schokolade, Sauerkraut, Bananen, Soja, Hafermilch)
- Histaminfreisetzende Lebensmittel (z.B. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Nüsse)
- Darmerkrankungen oder gestörte Darmflora
- Hormonelle Veränderungen (z. B. Zyklus, Wechseljahre)
- Stress und körperliche Belastung
- manche Medikamente oder Alkohol

Was bedeutet HNMT und DAO-Aktivität?

Histamin wird im Körper überwiegend durch die Enzyme **DAO (Diaminoxidase)** und **HNMT (Histamin-N-Methyltransferase)** abgebaut.

- **DAO** ist vor allem im Darm aktiv und baut Histamin aus der Nahrung ab, bevor es in den Blutkreislauf gelangt. Ist die DAO-Aktivität vermindert, kann Histamin nicht ausreichend abgebaut werden.
- **HNMT** wirkt hauptsächlich intrazellulär im Gewebe, insbesondere in der Leber sowie im Nervensystem. Dort baut das Enzym körpereigenes Histamin ab und trägt so zur systemischen Regulation des Histaminspiegels bei. Ist die HNMT-Aktivität eingeschränkt, kann Histamin nicht ausreichend abgebaut werden, bleibt länger wirksam und kann vielfältige Beschwerden verursachen.

Eine Histaminintoleranz entsteht also entweder durch eine zu geringe Aktivität dieser Enzyme oder durch den **Verzehr stark histaminhaltiger Lebensmittel**, sowie durch eine veränderte Darmflora, bei der histaminbildende Bakterien vermehrt Histamin im Darm produzieren. Dadurch wird die Abbaupazität des Körpers überfordert. Besonders viel Histamin enthalten Produkte, die **lange gereift, fermentiert oder mikrobiell zersetzt sind**.



Histamin im Urin, DAO- und HNMT-Aktivität



Histamin im Stuhl

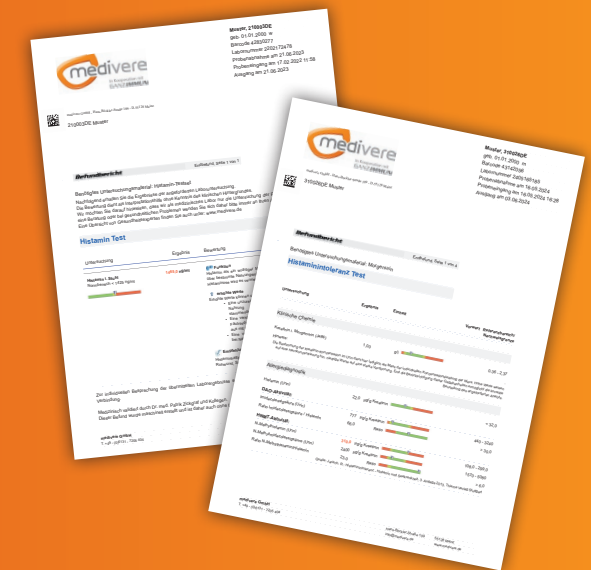
Moderne Labordiagnostik für zuhause

Mit einem einfachen Labortest können Sie festgestellt, ob eine etwaige Abbaustörung vorliegt und Sie an einer Histaminunverträglichkeit leiden.

Der Histamin Test bestimmt die aktuelle Histaminmenge im Stuhl. Während der Histaminintoleranz Test zeigt, wie gut der Körper Histamin im Darm (DAO) und Gewebe (HNMT) abbauen kann.

Die Ergebnisse dienen als Grundlage für eine individuelle Therapie, die ausschließlich nach Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten erfolgen sollte.

Ihr persönlicher Befund - leicht verständlich und übersichtlich



Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!