

Therapeutische Optionen, wenn ein Zuviel an Histamin zum Problem wird. Mikronährstoffe und ein besonderer Pflanzenwirkstoff: Quercetin

Ein Gastbeitrag von Dr. med. Liutgard Baumeister-Jesch, veröffentlicht am 11. Juli 2023 unter <https://spitzen-praevention.com/2023/07/11/histaminueberlastung-therapieoption-mikronaehrstoffe-und-quercetin/>

Histaminintoleranz – Therapie mit Mikronährstoffen und Pflanzenwirkstoffen

Histamin – Wichtiger Botenstoff und potenzielles Problem

Histamin, der lebensnotwendige Botenstoff, u.a. entscheidend für den Schlaf-Wach-Rhythmus sowie die Steuerung von allergischen Reaktionen und Entzündungsprozessen, wird zunehmend häufiger zum Problem und zunehmend problematisiert - vielleicht auch häufiger als noch vor wenigen Jahren als Ursache verschiedener Symptomenkomplexe erkannt.

Die Diagnostik ist oft nicht eindeutig. So kann eine erhöhte **DAO (Diaminoxidase)** zum Abbau von Histamin durchaus ein Hinweis auf einen gut funktionierenden Stoffwechsel sein, der adäquat auf ein erhöhtes Aufkommen von Histamin reagiert, wobei keine Symptomatik besteht. Es kann aber auch eine größere Menge des Enzyms vorhanden sein, das in seiner Funktion, zum Beispiel durch Alkohol, aber auch durch Medikamente beeinträchtigt ist. Dieser Zusammenhang wird oft nicht beachtet, betrifft dabei aber durchaus Medikamente, welche in hohen Mengen verordnet und eingenommen werden wie zum Beispiel Protonenpumpenhemmer, Acetylcystein, Paspertin, Amitriptylin, Buscopan, Novalgin und noch viele andere. In diesem Fall kann bei gleichen Laborwerten durchaus eine Histamin-Symptomatik bestehen. Auch genetisch bedingte Enzymdefekte, die die Funktionsfähigkeit der DAO beeinträchtigen sind möglich. Allein die Bestimmung der Menge an DAO ist also noch nicht eindeutig aussagekräftig.

Ebenso werden erwünschte und unerwünschte Effekte von Histamin durch Rezeptoren reguliert, an welche der Botenstoff andockt und dadurch seinen Effekt verursacht. Die Rezeptoren haben wiederum verschiedene Funktionen.

Manchmal liefern Eliminationsdiäten eindeutige Hinweise auf Vorliegen und Ursachen einer nicht mehr tolerierten Menge an Histamin.

Dr. med.
Liutgard Baumeister-Jesch

In der Heidelslach 6
69181 Leimen-St. Ilgen
Deutschland

info@baumeister-jesch.de
www.baumeister-jesch.de
Steuer-Nr. 32215/29166

Sparkasse Heidelberg
IBAN: DE32 6725 0020 0009 3106 57
BIC: SOLADES1HDB



Histamin-Abbau: Die Rolle von Diaminoxidase (DAO) und Histamin-N-Methyltransferase (HNMT)

Neben der DAO ist die **Histamin-N-Methyltransferase (HNMT)** der bekannteste Mediator des Histamin-Abbaus. Das Enzym reguliert den Abbau intrazellulär, die DAO dagegen extrazellulär, beispielsweise im Darm. Natürlich ist es bei einem Überangebot von Histamin aus der Nahrung besonders wichtig, genügend mit einer schlagkräftigen Diaminoxidase ausgestattet zu sein, damit erst gar nicht zu viel Histamin in die Blutbahn und in die Zellen aufgenommen wird. Damit aber Histamin in den Zellen genügend abgebaut werden kann, auch nachdem es beispielsweise über die Nahrung in die Leber gelangt, braucht es eine gute Versorgung mit der HNMT. Das gilt natürlich ebenso für das im Körper selbst gebildete Histamin.

Entscheidend ist das quantitative Verhältnis zwischen vorhandenem Histamin und den körpereigenen Möglichkeiten, ein Zuviel dieses wichtigen Botenstoffes abzubauen zu können.

Mikronährstoffe als therapeutischer Ansatz zur Unterstützung des Histamin-Abbaus

Sowohl die Synthese von Histamin als auch die abbauenden Enzyme benötigen Mikronährstoffe als Cofaktoren. Und hier ist das therapeutische Fenster, um ungeachtet der multifaktoriellen Ursachen mit orthomolekularer und auch pflanzlicher Therapie entscheidende positive Effekte erzielen zu können. Ein effektiver und durchaus eleganter Weg, da keine negativen Effekte zu befürchten sind.

Entscheidende Mikronährstoffe, die für den enzymatischen Abbau von Histamin erforderlich sind:

Vitamin C

Es ist gut belegt, dass ein hoher Vitamin C-Spiegel mit einer geringeren Histaminbelastung korreliert. Vitamin C ist ein entscheidender Cofaktor zum Abbau von Histamin und wird schon lange therapeutisch in diesem Sinne genutzt.

Vitamin B12 als Methylcobalamin

Es liefert die entscheidende Methylgruppe in gut bioverfügbarer Form. Die Methylgruppe wird sowohl für die Synthese der Histamin-N-Methyltransferase benötigt als auch für die Methylierung von Methionin verwendet.

Methionin

Allergiker haben einen erhöhten Bedarf an Methionin. In seiner methylierten Form als S-Adenosylmethionin ist es darüber hinaus ein Methylgruppenspender für das Histamin abbauende Enzym Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) und beschleunigt damit ebenso direkt den Abbau von Histamin.

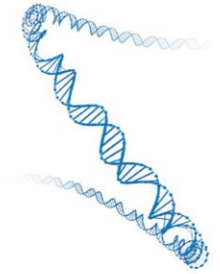
Allein mit diesen drei Mikronährstoffen wird der Histamin-Abbau effektiv unterstützt, wenn auch weitere Cofaktoren für DAO und HNMT erforderlich sind, wie zum Beispiel Vitamin B6. Dieses Vitamin wird aber sowohl zur Synthese von Histamin als auch zu seinem Abbau im Körper benötigt. Es lässt sich nicht vorhersagen, zu welchem Effekt es der Körper überwiegend verwenden wird.

Dr. med.
Liutgard Baumeister-Jesch

In der Heidelslach 6
69181 Leimen-St. Ilgen
Deutschland

info@baumeister-jesch.de
www.baumeister-jesch.de
Steuer-Nr. 32215/29166

Sparkasse Heidelberg
IBAN: DE32 6725 0020 0009 3106 57
BIC: SOLADES1HDB



Calcium

Ist ebenso seit langem bewährt in der Therapie von allergischen Reaktionen und sollte natürlich auch in gut resorbierbaren organischen Verbindungen angewendet werden, beispielsweise als Calciummalat und Calciumlactat, also gebunden an die Salze der Äpfelsäure und der Milchsäure.

In der Mikronährstoff-Therapie ist es von wesentlicher Bedeutung, gut resorbierbare Formen einzusetzen. Vitamin C beispielsweise als Calciumascorbat und Vitamin B12 als Methylcobalamin.

Anwendungsgebiete dieser Kombination sind demnach:

- Histaminüberschuss entsprechend der Genese
- (häufig auch bei der HPU = Hämopyrrolaktamurie)
- Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)
- Allergien der Haut
- Histamin-Reaktionen anderer Organe: Bronchien, Darm, Nervensystem etc.
- Dysbiose durch histaminbildende Bakterien im Darm
- Histaminintoleranz durch Hefepilzüberwucherung

Quercetin: Potenter Pflanzenwirkstoff im Kampf gegen Histaminüberlastung

Quercetin ist ein Pflanzenwirkstoff, der zu Recht zunehmend erforscht, immer bekannter wird und ideal kombinierbar mit der Mikronährstofftherapie bei Histaminüberschuss ist.

Quercetin ist mittlerweile für zahlreiche positive Effekte bekannt:

- als Aktivator des antientzündlichen und antioxidativen Regulators Nrf2
- antibakterielle, antivirale, antiinflammatorische und antioxidative Wirkung
- den Verlauf von Covid-19-Erkrankungen positiv beeinflussend

Im hier beschriebenen Zusammenhang ist aber folgendes entscheidend: Der **Mastzellen-stabilisierende** Effekt von Quercetin. Selbst im Vergleich zu Cromoglicinsäure, die als Medikament zur Mastzellstabilisierung angewendet wird, zeigte Quercetin eine bessere Stabilisierung dieses Zelltyps, der die Ursache für eine überschießende Histaminausschüttung sein kann. In der Phytotherapie ist Quercetin schon lange bekannt und bewährt, wenn es rechtzeitig vor der individuellen Zeit einer Pollinose angewendet wird.

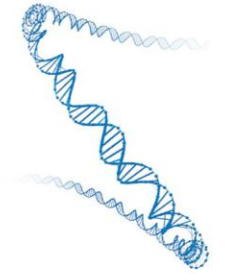
So ist bei einer Symptomatik, die durch ein Zuviel an Histamin verursacht ist, sowohl die Kombination von Vitamin C, Methylcobalamin und Methionin mit Quercetin sinnvoll als auch gegebenenfalls die zusätzliche Gabe von Quercetin als Monosubstanz, kombiniert mit Vitamin C. Calcium wird als Monosubstanz zusätzlich gegeben. Hier sind größere Mengen zwischen 400 und 500 mg erforderlich.

Dr. med.
Liutgard Baumeister-Jesch

In der Heidelslach 6
69181 Leimen-St. Ilgen
Deutschland

info@baumeister-jesch.de
www.baumeister-jesch.de
Steuer-Nr. 32215/29166

Sparkasse Heidelberg
IBAN: DE32 6725 0020 0009 3106 57
BIC: SOLADES1HDB



Zusammenfassung und Ausblick

Zusammenfassend können wir festhalten, dass bei Problemen mit überschüssigem Histamin verschiedene therapeutische Ansätze möglich sind. Das Verhältnis von Histamin und den Möglichkeiten des Körpers, es abzubauen, ist entscheidend. Mikronährstoffe wie Vitamin C, Vitamin B12, Methionin und Calcium sind entscheidend für die enzymatische Verarbeitung von Histamin und können die Symptomatik positiv beeinflussen. Ebenso spielt der Pflanzenwirkstoff Quercetin, der für seine antioxidativen und antientzündlichen Eigenschaften bekannt ist, eine wichtige Rolle in der Behandlung von Histamin-Problemen. Er hat einen stabilisierenden Effekt auf Mastzellen und kann helfen, eine überschießende Histaminausschüttung zu verhindern. Bei entsprechender Symptomatik ist die Kombination dieser Mikronährstoffe mit Quercetin und gegebenenfalls eine zusätzliche Gabe von Quercetin und Calcium sinnvoll. Dabei ist es von wesentlicher Bedeutung, gut resorbierbare Formen dieser Mikronährstoffe einzusetzen.



Über die Autorin:

Dr. med. Liutgard Baumeister-Jesch ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und zertifizierte Mikronährstoff-Therapeutin. Ihre Spezialgebiete sind die funktionelle Medizin und speziell die orthomolekulare Medizin. Seit über 15 Jahren schon engagiert sie sich mit Vorträgen, Seminaren, Veröffentlichungen und Interviews zum Thema Hämopyrrolaktamurie, HPU. 2024 gründete sie das HPU Institut®. <https://www.hpu-institut.de/>

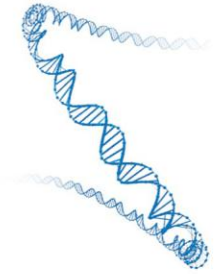


Dr. med.
Liutgard Baumeister-Jesch

In der Heidelslach 6
69181 Leimen-St. Ilgen
Deutschland

info@baumeister-jesch.de
www.baumeister-jesch.de
Steuer-Nr. 32215/29166

Sparkasse Heidelberg
IBAN: DE32 6725 0020 0009 3106 57
BIC: SOLADES1HDB

**Referenzen:**

- Barring, R, Gröber, Uwe, der Genius von Nrf2, Zs f Orthomol Med, 2022; 20(02): 38-42
- Gasmi A, Mujawdiya PK, Lysiuk R, Shanaida M, Peana M, Gasmi Benahmed A, Beley N, Kovalska N, Bjørklund G. Quercetin in the Prevention and Treatment of Coronavirus Infections: A Focus on SARS-CoV-2. Pharmaceuticals (Basel). 2022 Aug 25;15(9):1049. doi: 10.3390/ph15091049. PMID: 36145270; PMCID: PMC9504481.
- Di Pierro F, Derosa G, Maffioli P, Bertuccioli A, Togni S, Riva A, Allegrini P, Khan A, Khan S, Khan BA, Altaf N, Zahid M, Ujjan ID, Nigar R, Khushk MI, Phulpoto M, Lail A, Devrajani BR, Ahmed S. Possible Therapeutic Effects of Adjuvant Quercetin Supplementation Against Early-Stage COVID-19 Infection: A Prospective, Randomized, Controlled, and Open-Label Study. Int J Gen Med. 2021 Jun 8;14:2359-2366. doi: 10.2147/IJGM.S318720. PMID: 34135619; PMCID: PMC8197660.
- Weng Z, Zhang B, Asadi S, Sismanopoulos N, Butcher A, Fu X, Katsarou-Katsari A, Antoniou C, Theoharides TC. Quercetin is more effective than cromolyn in blocking human mast cell cytokine release and inhibits contact dermatitis and photosensitivity in humans. PLoS One. 2012;7(3):e33805. doi: 10.1371/journal.pone.0033805. Epub 2012 Mar 28. PMID: 22470478; PMCID: PMC3314669.
- <https://www.sciencedirect.com/topics/nursing-and-health-professions/quercetin>