Histaminintoleranz und Lebergesundheit – Dein Leitfaden

Was ist Histamin und warum kann es zum Problem werden?

Histamin ist ein biogenes Amin, das eine wichtige Rolle in vielen Körperfunktionen spielt, darunter:

- **Immunsystem:** Steuerung von Entzündungen und allergischen Reaktionen
- **Verdauung:** Förderung der Magensäureproduktion
- **Nervensystem:** Einfluss auf Wachheit und Stimmung

Wenn der Körper Histamin nicht effizient abbaut, kann es sich ansammeln und Beschwerden wie Kopfschmerzen, Juckreiz, Verdauungsprobleme oder Herzrasen verursachen.

Wie wird Histamin im Körper abgebaut?

Es gibt zwei zentrale Enzyme für den Histaminabbau:

1. **DAO (Diaminooxidase):** Baut Histamin im Darm ab.
2. **HNMT (Histamin-N-Methyltransferase):** Baut Histamin in den Zellen ab.

Ein Mangel an diesen Enzymen kann dazu führen, dass Histamin nicht richtig verarbeitet wird, was zu Symptomen der Histaminintoleranz führt.

Welche Darmbakterien helfen beim Histaminabbau?

Ein gesunder Darm ist essenziell für den Abbau von Histamin. Diese Bakterien helfen dabei:

✅ **Histaminabbauende Bakterien:**

- Bifidobacterium infantis
- Bifidobacterium breve
- Bifidobacterium longum
- Lactobacillus rhamnosus GG
- Lactobacillus plantarum

🚫 **Histaminbildende Bakterien (vermeiden):**

- Morganella morganii
- Klebsiella pneumoniae
- Escherichia coli (einige Stämme)
- Lactobacillus reuteri

Welche Nahrungsmittel fördern den Histaminabbau?

1. Lebensmittel, die DAO aktivieren (fördern den Histaminabbau im Darm)

- **Kapern** (sehr hohe DAO-Aktivierung)
- Erbsen
- Spargel
- Brokkoli

- Rosenkohl
- Linsen
- Fenchel
- Koriander

2. Lebensmittel, die HNMT aktivieren (fördern den Histaminabbau in den Zellen)

- Kurkuma
- Ingwer
- Grüner Tee
- Quercetin-reiche Lebensmittel (Zwiebeln, Äpfel, Beeren, Trauben)
- Sellerie
- Spinat (in kleinen Mengen, weil er auch Histamin enthält, aber HNMT stimuliert)

3. Lebensmittel, die antioxidativ wirken und Histamin regulieren

- Vitamin C-reiche Lebensmittel (Hagebutte, Acerola, Paprika, Kiwi)
- Omega-3-Fettsäuren (Leinsamen, Chia, Walnüsse, Algenöl)
- Schwefelhaltige Lebensmittel (Knoblauch, Zwiebeln, Bärlauch)
- Hochwertiges Olivenöl

Leberschädliche Lebensmittel und Leberentgiftung

Leberschädliche Lebensmittel (vermeiden)

🚫 Alkohol (besonders Rotwein & Bier) 🚫 Gereifter Käse (Parmesan, Camembert, Gorgonzola) 🚫 Geräuchertes Fleisch & Fisch 🚫 Fertiggerichte mit künstlichen Zusatzstoffen 🚫 Zuckerhaltige Lebensmittel (Softdrinks, Süßigkeiten) 🚫 Frittierte Lebensmittel (Pommes, Chips) 🚫 Weißmehlprodukte 🚫 Stark verarbeitete Fleischprodukte (Wurst, Schinken, Salami) 🚫 Schwermetallbelastete Lebensmittel (Industriezucker, Quecksilberhaltiger Fisch)

Leberentgiftende Lebensmittel (unterstützen die Entgiftung)

✅ Artischocken ✅ Mariendistel ✅ Kurkuma ✅ Grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Rucola) ✅ Brokkoli und Rosenkohl ✅ Knoblauch ✅ Rote Bete ✅ Zitronen und Limetten ✅ Grüner Tee ✅ Chlorella & Spirulina ✅ Ingwer ✅ Bitterstoffe (Löwenzahn, Enzian, Wermut)

Produkte von Ethno Health zur Unterstützung von Histaminabbau und Lebergesundheit

1☐ **Omega 3 Orange** – Unterstützt entzündungshemmende Prozesse und stabilisiert Zellmembranen. https://www.ethno-health.com/artikeldetail/700/omega-3-orange/p/r/98500004

2☐ **Leberkraft** – Enthält Artischocken, Mariendistel und Bitterstoffe zur Förderung der Leberentgiftung. https://www.ethno-health.com/artikeldetail/51/leberkraft/p/r/98500004

3☐ **Darmkraft** – Hilft, das Gleichgewicht der Darmflora zu verbessern und fördert nützliche Bakterien. https://www.ethno-health.com/artikeldetail/24/darmkraft/p/r/98500004

4☐ **Inflamkomplex** – Enthält Curcumin und andere entzündungshemmende Stoffe zur Regulation des Immunsystems. https://www.ethno-health.com/artikeldetail/45/inflam-komplex/p/r/98500004

Alle diese Rezepturen können bestellt werden indem du direkt auf den Link klickst oder über www.altes-heilwissen.de

---

Fazit – Dein Plan für Histaminabbau und Lebergesundheit

✅ Achte auf eine darmfreundliche Ernährung mit histaminabbauenden Bakterien. ✅ Vermeide histaminreiche und entzündungsfördernde Lebensmittel. ✅ Unterstütze deine Leber mit entgiftenden Lebensmitteln und gezielten Produkten wie Leberkraft & Darmkraft.

So kannst du deine Histaminintoleranz und Lebergesundheit langfristig verbessern!