DIE HISTAMIN-HÖLLE

Wie sich ein Kater anfühlt, ist allgemein bekannt. Doch wer unter Histamin-Intoleranz leidet, dessen Körper zeigt oft schon nach einem halben Glas Wein die merkwürdigsten Reaktionen. Ist die Diagnose erst einmal sicher, müssen die Betroffenen aber nicht ohne Hilfe bleiben. TEXT ULRICH SAUTTER

Geschwollene Schleimhäute, aufgedunsene Augen, unvermittelt auftretende Schmerzen: Irgendwann wusste Monika Maria Eller nicht mehr weiter. Ein Arzt schickte sie zum nächsten, und keiner konnte ihr wirklich helfen. Als Eller schon dabei war zu verzweifeln, äußerte ein Spezialist den Verdacht, dass sie an Histamin-Intoleranz leiden könnte. Eine Blutentnahme brachte Gewissheit. Seither hält sich die ausgebildete Diplom-Kauffrau an eine histaminarme Diät – und ist weitgehend frei von Beschwerden. Tabu sind beispielsweise Tomaten, Spinat, Avocados, Wurst, lang gereifte Käse (etwa Parmesan), Fischkonserven und vieles andere. »Nur auf ein Glas Wein möchte ich auf keinen Fall verzichten«, so Eller. Daher nahm sie die Versorgung mit geeigneten Weinen selbst in die Hand. Glücklicherweise besitzt die Familie ihres Ehemanns zwei Weingüter in Rheinhessen. Exklusiv für Eller und den von ihr aufgebauten kleinen Weinhandel produzieren ihre Verwandten dort Weine, bei deren Kelterung und Ausbau Histaminquellen so weit wie möglich ausgeschaltet werden. So werden beispielsweise nur kerngesunde Trauben verwendet, die Vergärung geschieht mit Reinzuchthefen im Stahltank, und der biologische Säureabbau (der durch die Tätigkeit von Milchsäurebakterien Histamin bilden kann) wird von vornherein unterbunden.

Fotos: Shutterstock

Wie Histamin wirkt, das kennt jeder Mensch: Beim Kontakt mit einer Brennnessel, nach einem Mückenstich, bei der Seekrankheit – stets bildet der menschliche Körper als Reaktion auf äußere Reize Histamin, mit unangenehmen Folgen. Doch nicht nur der menschliche Körper bildet Histamin – der Stoff steckt auch in vielen Nahrungs- und Genussmitteln und wird beim Essen und Trinken aufgenommen. Normalempfindliche merken von dieser Histamin-Zufuhr nur selten etwas. Höchstens einmal nach kräftigem Alkoholgenuss kann einem einmal der >

> Histamin steckt nicht nur im Wein, sondern in vielen Nahrungs- und Genussmitteln wie etwa Käse, Fisch, Tomaten und Schokolade.

INTERVIEW MIT PROFESSOR DR. REINHART JARISCH

FALSTAFF *Professor Jarisch, was können Sie Lesern raten, die den Verdacht haben, sie könnten unter einer Histamin-Intoleranz leiden?*
REINHART JARISCH Zunächst, einen qualifizierten Arzt aufzusuchen. Leider ignorieren viele Kollegen die Möglichkeit dieser Diagnose.

Heißt das, dass die Diagnose »Histamin-Intoleranz« unter Medizinern umstritten ist?
Das nicht. Aber viele Kollegen haben einfach nicht die notwendigen labortechnischen Mittel. Beispielsweise muss der Serumspiegel des Enzyms Diaminoxidase, das manchen Patienten fehlt, mit radiologischen Methoden bestimmt werden. Viele Kliniken können das nicht, und dann steht der Patient im Regen.

Gibt es einen Personenkreis, der besonders stark betroffen ist?
80 Prozent der Betroffenen sind weiblich und um die 40 Jahre alt. Und fast alle von ihnen sagen, dass sie keinen Rotwein vertragen.

Das Vorurteil vermutet ja oft Schwefel, Restsüße oder Alkohol als Gründe für Kopfschmerz nach Weingenuss …
Der böse Bube im Rotwein ist eindeutig das Histamin. Den Schwefel als Ursache bezweifle ich sehr. Gut, wer Asthma hat und eine vorgeschädigte Lunge, dem wird Schwefel nicht guttun. Aber Kopfschmerz ist eine typische Reaktion auf Histamin. Der Alkohol kann indirekt beitragen, weil er die Diaminoxidase und damit den Abbau von Histamin im Körper hemmt. Für sich alleine macht Alkohol aber keinen Kopfschmerz. Bei der Süße käme nur eine Unverträglichkeit auf Fruktose infrage, aber ich glaube nicht, dass die beim Wein sehr relevant ist.

In einer Studie haben Sie den Histamingehalt verschiedenster Weine untersucht. Dabei kam beispielsweise heraus, dass Chardonnay mehr Histamin enthält als Riesling. Liegt das wirklich an der Rebsorte – oder spielt dabei eine Rolle, dass Chardonnay öfter als der Riesling mit biologischem Säureabbau und im Holzfass ausgebaut wird?
Das kann ich nicht beantworten. Da sind die Winzer gebeten, sich mit den Ergebnissen zu beschäftigen und uns bei der Interpretation zu helfen. Wir können am Floridsdorfer Allergie Zentrum kostengünstig anbieten, Weine auf ihren Histamingehalt zu untersuchen, wobei die Ergebnisse selbstverständlich vertraulich behandelt werden. Ich würde mich freuen, wenn noch mehr Winzer als bisher dieses Angebot nützen würden. Denn letztlich ist es ja auch im Interesse der Weinwirtschaft, wenn wir Histamin-Intolerante wieder zurück ins Boot holen.

UNIV.-PROF. DR. REINHART JARISCH
leitete bis zum Jahr 2010 das Floridsdorfer Allergie Zentrum, Wien, und praktiziert dort als Facharzt. Er ist zudem Hobbywinzer in der Wachau – und besitzt ein Kapitänspatent zur See FB2. Das von ihm herausgegebene Buch »Histamin-Intoleranz. Histamin und Seekrankheit« enthält zahlreiche auch für Laien gut lesbare Kapitel und liegt bereits in dritter Auflage vor. (Thieme Verlag, 196 S., € 29,99).

> Schädel brummen – meist durch eine Wechselwirkung mit stark histaminhaltigen Speisen.

Menschen, die an Histamin-Intoleranz leiden, bekommen jedoch schon bei der kleinsten Zufuhr von Histamin Probleme, denn sie leiden an einem Mangel des körpereigenen Enzyms Diaminoxidase, das den Störenfried Histamin abzubauen hilft. Nimmt ein Betroffener dann mit der Nahrung oder beim Weingenuss Histamin zu sich, reichen schon geringe Mengen, um Kopfschmerz auszulösen, Übelkeit, Hautrötungen oder all die rätselhaften Symptome, die auch Monika Maria Eller zu schaffen machten. Vorsichtige Schätzungen gehen davon aus, dass ein Prozent der Bevölkerung unter Histamin-Intoleranz leidet. Eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts Ears and Eyes im Auftrag von »Spiegel Online« brachte eine andere, weitaus größere Zahl ans Tageslicht: Dort gaben elf Prozent der Befragten an, dass sie aus Angst vor Histamin gewisse Produkte meiden, vor allem Käse, Rotwein und Fisch.

HISTAMINDOSEN IM WEIN BELEGBAR

»Beim Wein muss ich mich jetzt nicht mehr einschränken«, freut sich Eller. Aus weinrechtlichen Gründen dürfen sich die »histaminarmen« Weine zwar nicht so nennen – doch deren niedriger Histamingehalt ist durch Laboranalysen belegbar. »Und mein Mann sieht es ohnehin sofort, wenn ich von einem Wein trinke, der zu viel Histamin enthält.« Schon nach zwei, drei Schlucken stellt sich dann bei Eller eine Gesichtsrötung ein. Den eigenen Weinen kann sie nun umso sorgloser zusprechen – und dies gilt ebenso für Menschen, die keine Histamin-Intoleranz haben: »Gesunde Personen sagen mir, dass sie wirklich sehr viel von diesen Weinen trinken können, ohne davon Kopfweh zu bekommen.« Eine gute Nachricht für Winzer und Handel. <

Aus rechtlichen Gründen dürfen sich die »histaminarmen Weine« zwar nicht so nennen – deren niedriger Histamingehalt ist im Labor aber belegbar.

Fotos: FAZ – Floridsdorfer Allergiezentrum, beigestellt