Genuss ohne Reue

Monika Maria Eller leidet an einer Lebensmittelunverträglichkeit. Dank histaminfreier Weine muss sie auf einen guten Tropfen aber nicht mehr verzichten. Foto: Eller Finest Selection

Ein Glas Wein am Abend – für die meisten Menschen ein Genuss. Doch nicht jeder, der einen guten Tropfen schätzt, kann ihn auch genießen. Nesselsucht und Ödeme, Dauerschnupfen, Kopfschmerzen wie Migräne, Asthma und Durchfall oder andere Magen-Darm-Symptome vermiesen vielen Menschen die Lust auf den abendlichen Schoppen. Vor allem Rotwein bereitet häufig Probleme.
Eine Betroffene ist Monika Maria Eller aus Wiesbaden. Monatelang ist sie von Arzt zu Arzt gerannt, bis ihr Problem erkannt wurde: Histaminintoleranz.
Das Histaminintoleranz-Syndrom gehört zu den sogenannten Pseudoallergien oder Intoleranz-Erkrankungen. Die Ursache kann einerseits ein Mangel oder ein fehlerhaftes Funktionieren von Histamin-abbauenden Enzymen sein, anderseits ein erhöhtes Aufkommen von Histamin, bedingt zum Beispiel durch Störungen der Immunzell-Funktionen, Allergien oder die vermehrte Aufnahme von histaminreicher Nahrung.
„Der Genuss ohne Reue ist schwer zu finden“, sagt die Wiesbadenerin. Bestimmte Speisen zu meiden, daran gewöhnte sie sich schnell. Auf Wein verzichten wollte sie aber nie. „Und dabei kam mir der Zufall zu Hilfe“, erinnert sie sich. „Irgendwann ist mir aufgefallen, dass ich keine Probleme hatte, wenn ich den Wein meiner Verwandtschaft aus Dorn-Dürkheim getrunken habe.“ Bei Gunter Eller, dem Großcousin ihres Mannes, stieß Monika Maria Eller auf ein offenes Ohr.
Der Winzermeister erinnert sich: „Nachdem Monika mir mitgeteilt hat, dass sie unsere Weine gut verträgt, habe ich mich schlaugemacht und schnell herausgefunden: Weil wir nur gesundes Lesegut verwenden, auf eine schonende Verarbeitung achten und eine saubere und kontrollierte Gärung vornehmen, ist der Histamingehalt unserer Weine von Haus aus niedrig.“ Mit Fingerspitzengefühl und zahlreichen Selbstversuchen habe er das System immer mehr verfeinert, sodass die meisten Weißweine im Weingut histaminfrei sind und auch die Rotweine, die aufgrund der längeren Lagerung meist mehr Histamin aufweisen, am Ende nur noch Spuren davon enthalten. Das habe aber nicht nur mit der sauberen Arbeitsweise zu tun, sondern vor allem auch mit dem Know-how, der Weinlagerung und dem Hefeanteil. Genaueres bleibt Winzergeheimnis.
Die Histaminentfernung im Wein ist laut Eller generell möglich, mache aber bei der Lese und Weiterverarbeitung mehr Arbeit. Den Mehraufwand nimmt er gerne in Kauf, denn er ist überzeugt: „Wein mit geringerem Histaminwert ist wesentlich bekömmlicher für den Magen.“ Eller weiß aber auch, dass diese Meinung nicht alle Winzer und Weinkenner teilen. „Es gibt auch Winzer, für die der Entzug von Histaminen eine Weinschönung ist.“ Wem Natürlichkeit vor Bekömmlichkeit gehe, der dürfe nicht filtrieren. „Inhalt und Aromastoffe müssen dann natürlich belassen werden.“

„Gute Weine gibt es auch ohne Histamin“

Tipp von Monika Eller für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeit

Dass histaminfreie Weine für empfindliche Mägen besser bekömmlich sind, das bestätigt Professor Dr. med. Ludger Klimek, der Leiter des Zentrums für Rhinologie und Allergologie in Wiesbaden. „Histamin hat viele Funktionen, die besonders in seiner Beteiligung an Abwehrreaktionen bestehen. Auch bei Entzündungen und in der Wundheilung wird es gebildet“, erklärt Ludger Klimek. Bei Allergien und Asthma sei es einer der wichtigsten Stoffe, die die typischen Beschwerden wie Niesreiz, Juckreiz, Rötungen und Schwellungen auslösen. Deshalb sollte man histaminreiche Weine vermeiden. Hierzu gehören meist schwere Rotweine aus Frankreich, Spanien oder auch Chile. „Ein histaminfreier Wein ist natürlich ideal für Betroffene“, so Klimek.
Menschen mit Histaminintoleranz suchen seit dem 1. Januar auf Weinetiketten den Hinweis „histaminfrei“ oder „histaminarm“ allerdings leider vergeblich. Laut einer Verordnung der EU dürfen Weine damit nicht mehr gekennzeichnet werden, weil dies eine „unzulängliche gesundheitliche Aussage“ wäre. Genau das ist auf Alkoholprodukten nicht erlaubt. „Wenn man bedenkt, dass andererseits zum Beispiel eine Hühnereiweiss-Schönung angegeben werden muss, kann ich diese Verordnung nicht nachvollziehen“, so Monika Maria Eller. Dennoch boome die Nachfrage nach histaminfreien Weinen. „Eine kürzlich auf Spiegel-online veröffentlichte Studie besagt, dass elf Prozent der Befragten aus Angst vor Histamin gewisse Produkte meiden, allen voran Rotwein.“
Doch wie erkennt man einen histaminfreien Wein aus Deutschland? „Ganz einfach: Winzer, die wie wir ihre Weine in speziellen Labors untersuchen lassen, kennzeichnen den Wein zum Beispiel mit den Worten ‚auch bei Lebensmittelunverträglichkeit geeignet‘.“ Zudem hat Monika Maria Eller unter dem Begriff „Eller Finest Selection“ eine Auswahl histaminfreier Weine aus verschiedenen Anbaugebieten zusammengestellt.
Wer also an Histaminintoleranz leidet, muss auf einen guten Tropfen Wein nicht unbedingt verzichten.

Conny Haas